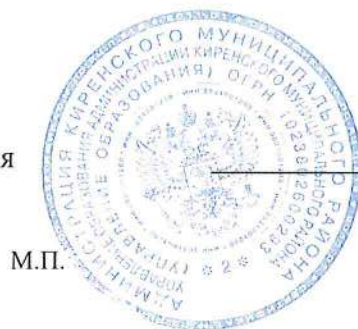


Управление образования администрации Киренского муниципального района

Перспективное десятидневное меню (проект)
для организации питания детей от 3-х до 7-ми лет с пребыванием 8-10 часов
на осенне-зимний период.

"Утверждаю"

И.О. начальника
Управления образования



С.Л.Зырянова

С.Л.Зырянова

При составлении десятидневного меню использована:

литература:

- Сборник технических нормативов – «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях», 2012 г. – 584 с. Автор: Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна (788 блюд);
- «Сборник технологический нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детский оздоровительных учреждений» Перевалов – г. Пермь, Уральский региональный центр питания, 2013 г. (699 блюда);
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011 (773 блюда);
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

программный продукт:

«Детский сад- Школа. Питание» программного центра "Помощь образованию".

По представленному меню проводится искусственная витаминизация готового третьего блюда согласно пункту 14.21 СанПиН 2.4.1.3049-13. Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот, кисель и т.д.) после его охлаждения до температуры 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогреваются.

В целях профилактики йод - недостаточности при приготовлении блюд используется йодированная соль.

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 3-7 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Чай-заварка	180	0,36	0,09	0,07	2,52	0	375
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	22,5/7,5	1,77	5,62	11,17	102	0	1
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	150	3,95	8,74	18,79	169,65	0	266
ЗАВТРАК	Зефир	45	0,36	0,05	35,91	146,7	0	пром.изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		405	6,44	14,50	65,94	420,87	0,00	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (морковный)	180	1,98	0,18	22,68	100,8	5,4	пром. изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	1,98	0,18	22,68	100,8	5,4	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,28	4,56	5,69	64,62	11,36	88
ОБЕД	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	0,04	пром. изг.
ОБЕД	Макаронник с мясом говядины	80/60	21,80	24,40	21,60	372,99	0,602	299
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0	пром.изг.
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	180	0,31	0,09	21,24	88,56	0,40	348
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	120	0,96	0,12	2,04	12	3,8	70
ОБЕД	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	18,70	89,3	0	пром.изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		705	29,94	31,41	81,99	708,05	16,20	
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	пром. изг.
ПОЛДНИК	Запеканка рисовая	80	1,73	4,94	16,86	118,86	0,008	185
ПОЛДНИК	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	70	0,28	0,28	6,86	32,9	7	пром.изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		300	6,36	8,97	29,72	226,76	8,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	44,72	55,06	200,33	1456,48	29,65	

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 3-7 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,29	2,85	10,77	90	0	120
ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	1,28	1,13	13,32	67,81	0	378
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом (джем абрикосовый)	24,5/16,5/4	1,98	3,17	23,85	131,73	0,39	2
ЗАВТРАК	Яйца вареные	45	5,71	5,18	0,31	70,88	0	209
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	12,26	12,33	48,25	360,42	0,39	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	140	7,00	4,48	11,90	121,8	0,84	пром. изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		140	7,00	4,48	11,90	121,8	0,84	
ОБЕД	Свекольник с мясом говядины	155/15	9,63	6,74	12,44	139,75	11,71	136
ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162,5	0	302
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	120	0,84	0,12	2,28	14,4	5,88	71
ОБЕД	Кисель из ягод свежих (клюква)	180	0,07	0,04	20,74	100,44	1,62	350
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0	пром. изг.
ОБЕД	Печень по-строгановски	50	6,63	5,61	1,76	92,5	1,73	255
ОБЕД	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	18,70	89,3	0	пром. изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		695	28,23	17,31	94,04	663,27	20,94	
ПОЛДНИК	Блинчики	110	4,97	2,76	39,43	203,01	0	399
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	11,40	45,75	2,1	504
ПОЛДНИК	Плоды свежие (груша)	70	0,28	0,21	7,21	32,9	3,5	пром. изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		330	5,33	2,97	58,04	281,66	5,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1585	52,82	37,09	212,23	1427,15	27,77	

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 3-7 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	27/13,5/4,5	5,22	7,47	13,35	141,3	0,10	3
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,00	8,77	34,65	208,09	0,00	181
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	0,00	382
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		405	13,89	19,43	63,82	456,13	0,10	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (банан)	80	1,20	0,40	16,80	76,8	8	пром.изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		80	1,20	0,40	16,80	76,8	8	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	143/27	6,22	2,36	11,59	92,85	10,80	159
ОБЕД	Гуляш	50	7,28	8,40	1,45	110,5	0	260
ОБЕД	Капуста тушеная	130	2,65	4,78	10,26	100,1	15,2	139
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0	пром.изг.
ОБЕД	Салат витаминный	120	1,88	7,22	10,55	114,84	19,32	49
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52	0,65	349
ОБЕД	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	18,70	89,3	0	пром.изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		725	23,95	23,57	93,73	691,49	45,97	
ПОЛДНИК	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,67	0,45	пром.изг.
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные с творогом	81,5/28,5	15,58	11,18	14,49	221,04	0,20	218
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	19,93	14,93	20,79	297,71	0,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	58,97	58,33	195,14	1522,13	54,72	

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 3-7 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
ЗАВТРАК	Омлет с сосисками	116/34	15,79	30,45	2,71	347,14	0	212
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	22,5/7,5	1,77	5,62	11,17	102	0	1
ЗАВТРАК	Чай-заварка	180	0,36	0,09	0,07	2,52	0	375
ЗАВТРАК	Зефир	45	0,36	0,05	35,91	146,7	0	пром.изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		405	18,28	36,21	49,86	598,36	0,00	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	140	7,00	4,48	11,90	121,8	0,84	пром. изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		140	7,00	4,48	11,90	121,8	0,84	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	170	11,22	3,45	16,35	121,22	12,50	139
ОБЕД	Тефтели	50	3,39	3,77	4,29	64,54	0,00	279
ОБЕД	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	0,00	312
ОБЕД	Винегрет овощной	110	1,53	11,02	7,21	134,2	12,903	67
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0	пром.изг.
ОБЕД	Компот из крыжовника и черной смородины	180	0,47	0,16	25,97	110,34	24,84	345
ОБЕД	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	0,04	пром. изг.
ОБЕД	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	18,70	89,3	0	пром.изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		715	24,65	24,48	101,60	709,98	50,28	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	130	3,95	3,52	6,55	73,67	1,78	400
ПОЛДНИК	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	70	0,28	0,28	6,86	32,9	7	пром.изг.
ПОЛДНИК	Запеканка пшеничная (с молоком сгущенным)	84/16	4,49	4,25	28,46	180,83	0,91	187
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		300	8,72	8,05	41,87	287,40	9,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	58,65	73,22	205,23	1717,54	60,81	

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 3-7 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	175	6,98	8,75	43,03	277,11	1,03	173
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом (джем черносмородиновый)	24,5/16,5/4	2,00	3,18	24,06	132,55	6,55	2
ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	1,28	1,13	13,32	67,81	0	378
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	10,26	13,06	80,41	477,47	7,58	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	180	1,26	0,00	21,96	95,4	0	пром. изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	1,26	0,00	21,96	95,4	0	
ОБЕД	Птица отварная (с соусом)	32/18	7,58	9,26	1,25	118,75	0,00	288/соус 330
ОБЕД	Рагу из овощей с кабачками	130	2,41	6,95	10,92	115,7	8,52	202
ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	170	0,58	0,24	17,65	74,97	78	388
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0	пром. изг.
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	120	1,32	0,24	4,56	26,4	14	71
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой с мясом говядины	153/17	11,56	7,13	10,08	151	14,79	160
ОБЕД	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	18,70	89,3	0	пром. изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		715	28,78	24,56	75,52	640,50	115,31	
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	пром. изг.
ПОЛДНИК	Фрукты свежие (груша)	70	0,28	0,21	7,21	32,9	3,5	пром. изг.
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	23,90	139	0	429
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	8,53	7,02	37,11	246,90	4,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1565	48,83	44,64	215,00	1460,27	127,44	

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 3-7 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяные хлопья "Геркулес"	175	7,33	10,90	38,17	272,02	1,03	173
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	27/13,5/4,5	5,22	7,47	13,35	141,3	0,10	3
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	1,42	382
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	16,22	21,56	67,34	520,06	2,55	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	140	7,00	4,48	11,90	121,8	0,84	пром. изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		140	7,00	4,48	11,90	121,8	0,84	
ОБЕД	Суп картофельный	180	1,69	2,03	11,97	72,9	8,16	77
ОБЕД	Рыба, тушенная в томате с овощами	91/59	14,25	7,71	6,75	153,21	5,04	349
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром	120	1,48	0,11	13,78	98,04	3,48	62
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0	пром. изг.
ОБЕД	Кисель из малины	200	0,14	0,12	24,94	114,4	4,02	351
ОБЕД	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	18,70	89,3	0	пром. изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		725	22,89	10,71	88,50	592,23	20,70	
ПОЛДНИК	Плоды свежие (мандарины)	70	0,56	0,14	5,25	26,6	26,6	пром. изг.
ПОЛДНИК	Чай с медом	150	0,18	0,00	10,96	45,38	0,3	376
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные с творогом	77/13	12,13	5,76	19,42	178,36	0,15	218
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		310	12,87	5,90	35,63	250,34	27,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	58,98	42,65	203,37	1484,43	51,15	

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 3-7 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	170	4,93	4,25	8,16	90,95	2,21	400
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	22,5/7,5	1,77	5,62	11,17	102	0	1
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	200	7,08	9,44	37,74	263,86	1,24	174
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	13,78	19,31	57,07	456,81	3,45	
ЗАВТРАК 2	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	70	0,28	0,28	6,86	32,9	7	пром.изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		70	0,28	0,28	6,86	32,9	7	
ОБЕД	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	170	0,51	0,34	27,71	116,16	3,2	пром. изг.
ОБЕД	Запеканка картофельная с мясом говядины	102/48	11,37	9,91	24,09	222,18	0	291
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0	пром.изг.
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	9,20	6,88	8,82	133,88	13,07	133
ОБЕД	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	0,04	пром. изг.
ОБЕД	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	18,70	89,3	0	пром.изг.
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	120	0,84	0,12	2,28	14,4	4,02	71
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		705	27,51	19,49	94,32	656,50	20,33	
ПОЛДНИК	Биточки манные с соусом земляничным	92/28	3,13	4,94	41,75	224,3	1,416	192/соус 334
ПОЛДНИК	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,67	0,45	пром.изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	7,48	8,69	48,05	300,97	1,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1445	49,05	47,77	206,30	1447,18	32,65	

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 3-7 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
ЗАВТРАК	Каша из смеси круп с изюмом	185	8,42	9,42	36,76	265,31	0	177
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	0	379
ЗАВТРАК	Бутерброды с вареными колбасами	15/20	3,60	5,70	7,40	95	0	88
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	14,86	17,53	58,51	450,85	0,00	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	140	7,00	4,48	11,90	121,8	0,84	пром. изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		140	7,00	4,48	11,90	121,8	0,84	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) с мясом говядины	170	11,95	7,58	13,26	161,36	8,942	150
ОБЕД	Кнели из кур с рисом	50	8,65	8,78	3,71	127,86	0,5	416
ОБЕД	Овощи в молочном соусе	62,5/37,5	2,20	7,42	8,80	110,55	8,6	203/соус 444
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	120	1,69	7,21	9,91	111,36	6,89	52
ОБЕД	Компот из плодов консервированных (персики)	180	0,43	0,16	29,20	120,06	1,68	347
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0	пром. изг.
ОБЕД	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	18,70	89,3	0	пром. изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		695	30,25	31,89	95,94	784,87	26,61	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	11,40	45,75	2,1	504
ПОЛДНИК	Плоды свежие (груша)	70	0,28	0,21	7,21	32,9	3,5	пром. изг.
ПОЛДНИК	Ватрушки с творожным фаршем	35/35	4,20	1,98	25,90	137,67	0	560
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		290	4,56	2,19	44,51	216,32	5,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525	56,67	56,09	210,86	1573,84	33,05	

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 3-7 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная гречневая	175	4,88	4,14	25,76	159,51	0	168a
ЗАВТРАК	Бутерброды с повидлом	24,5/16,5/4	2,40	3,87	27,83	156	0,10	2
ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	1,28	1,13	13,32	67,81	0,00	378
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	8,56	9,14	66,91	383,32	0,10	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (банан)	80	1,20	0,40	16,80	76,8	8	пром. изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		80	1,20	0,40	16,80	76,8	8	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	180	1,66	3,06	10,89	77,76	6,25	149
ОБЕД	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	0,00	312
ОБЕД	Котлеты (мясо говядины)	50	8,90	8,75	7,15	143	0	386
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	120	1,32	0,24	4,56	26,4	16	71
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0	пром. изг.
ОБЕД	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблоко)	170	0,85	0,17	17,17	78,2	3,2	пром. изг.
ОБЕД	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	18,70	89,3	0	пром. изг.
ОБЕД	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	0,04	пром. изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		725	20,77	18,30	87,55	605,04	25,49	
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	пром. изг.
ПОЛДНИК	Блинчики	110	4,97	2,76	39,43	203,01	0	399
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	9,32	6,51	45,43	278,01	1,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	39,85	34,35	216,69	1343,17	34,64	

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 3-7 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	пром. изг.
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	12,56	50,24	0,02	376
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	122/48	24,84	18,80	47,60	459	0,80	223
ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72	0,14	15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	31,78	25,59	75,58	659,84	0,96	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	140	7,00	4,48	11,90	121,8	0,84	пром. изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		140	7,00	4,48	11,90	121,8	0,84	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями (с мясом курицы)	148/22	1,94	2,05	13,55	80,1	5,94	152
ОБЕД	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,8	0	304
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	120	1,14	7,27	3,66	84,72	9,33	24
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0	пром. изг.
ОБЕД	Компот из свежих плодов (вишня)	180	0,29	0,07	25,38	100,58	5,4	342
ОБЕД	Рыба припущенная	50	8,28	5,72	0,42	68,18	0	227
ОБЕД	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	18,70	89,3	0	пром. изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		705	19,41	19,43	98,53	627,06	20,67	
ПОЛДНИК	Фрукты свежие (мандарины)	70	0,56	0,14	5,25	26,6	26,6	пром. изг.
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	130	3,95	3,52	6,55	73,67	1,78	400
ПОЛДНИК	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183	0	пром. изг.
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	7,46	6,01	49,30	283,27	28,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	65,65	55,51	235,31	1691,97	50,85	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15275	534,19	504,71	2100,46	15124,16	502,72	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1527,5	53,42	50,47	210,05	1512,42	50,27	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			14,13	30,03	55,55	15192,77		

И.О. начальника С.Л. Зырянова

Бухгалтер 2 кат. Ю.М. Войтова