

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Петропавловск-Камчатская школа-интернат для детей-сирот и детей,  
оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья»  
683010, г.Петропавловск-Камчатский, ул. Капитана Драбкина, 18. Тел. (ФАКС) 8(4152)213-349**

«Согласовано»

Руководитель Управления Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека по Камчатскому краю

Н.И.Жданова

*03.11.18 13:38 3 10 06 от 16.10.2018*

«Утверждаю»

Директор школы-интернат

*М.А.Белкина*



**28 - дневное примерное перспективное меню на  
возраст 3 - 7 лет для школы – интернат с  
круглосуточным пребыванием детей**

**Д Е Н Ъ 1(ПОНЕДЕЛЬНИК)**

Наименование блюд и продуктов	Брутто		Выход	Химический состав				С	№
	в г	в г		белки	жиры	углевод	энерг.ц.		
			в г	в г	в г	в ккал	МГ	картотеки	
<b>З А В Т Р А К</b>									
Каша из овсяных хлопьевмолочная			180	4,4	7,0	35,0	195,0	0,7	ДОУ67
Яйцо вареное вкрутую			40	5,1	4,6	0,3	62,8	0	КБП4.1
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0	
Кофейный напиток с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3	ДОУ125
Хлеб пшеничный для бутер.	30	30	30	2,4	0,2	15,0	77,0	0,0	
23%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>			<b>440</b>	<b>16,1</b>	<b>25,0</b>	<b>64,9</b>	<b>529,8</b>	<b>2,0</b>	
<b>2 З А В Т Р А К</b>									
Фрукты по сезону									
мандарин	110	110	110	0,3	0,3	7	31	11,0	
Сок фруктовый в ассортиментепром.			200	1	0,2	20	92	4	
<b>ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК</b>				<b>1,3</b>	<b>0,5</b>	<b>27</b>	<b>123</b>	<b>15,0</b>	
5%	%	по ккал							
<b>О Б Е Д</b>									
Икра кабачковая для дет. питания пром.			50	1	5	4	54	0,4	ДОУ4
Суп рыбный			200	12,0	0,6	9,0	105,0	5	ДОУ41
Тефтели мясо-крупяные			90	11,0	8,0	6,0	151,0	0,7	ДОУ106
картофель отварной			200	4,0	6,0	26,0	214,0	19,0	ДОУ75
Компот из вишни мороженной			180,0	0,3	0,1	13,0	54,0	1	ДОУ123
Хлеб пшеничный	50	50	50	4,0	0,4	25,0	127,0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,9	0,3	12,0	50,0	0,0	
30%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>			<b>800</b>	<b>34,2</b>	<b>20,4</b>	<b>95,0</b>	<b>755,0</b>	<b>26,1</b>	
<b>П О Л Д Н И К</b>									
Чай черный с сахаром			180	0,5	0,0	7,0	64,0	0	ДОУ129
печенье пром.в однораз упак.			60	5,6	5,5	39,0	257,0	0	
Фрукты по сезону									
апельсин	110	110	110	0,3	0,3	7	31	11,0	
15,0	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>				<b>6,4</b>	<b>5,8</b>	<b>53,0</b>	<b>352,0</b>	<b>11,0</b>	
<b>УЖИН</b>									
Салат из свежей капусты с р/м			50	0,5	5,0	6,0	71,0	12,0	ДОУ11
Рыба (филе) припущенная			50	15,0	0,0	3,6	91,0	0,26	КБП3.20
макароны отварные			90	4,0	4,0	18,0	124,0	0,0	ДОУ53
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	5	ДОУ132
Хлеб пшеничный	10	10	10	1,6	0,2	5,0	4,4	0	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,2	0,2	87,0	33,0	0,0	
20%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА УЖИН</b>			<b>400</b>	<b>22,3</b>	<b>9,4</b>	<b>130,6</b>	<b>367,4</b>	<b>17,3</b>	
<b>21 ЧАС</b>									
Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке			180	4,5	6,4	9,1	120,0	1,6	
4,30%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>				<b>84,8</b>	<b>67,5</b>	<b>379,6</b>	<b>2247,2</b>	<b>73,0</b>	

<b>Д Е Н Ъ 2 (ВТОРНИК)</b>											
Наименование блюд и продуктов	Брутто			Выход			Химический состав				№ картотеки
	в г	в г	в г	белки в г	жиры в г	углевод в г	энерг.ц. в ккал	С мг	№		
<b>З А В Т Р А К</b>											
Каша рисовая молочная			180	7	12,6	34,0	200,0	1,0	ДОУ70		
Варено-копченая колбаса для бутерброда	16	15	15	1,8	3,9	0,05	32	0	СБПУ8		
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0			
Какао с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3	ДОУ117		
Хлеб пшеничный для бутер.	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0			
24,00%											
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>			415	15,4	29,9	63,6	505,0	2,3			
<b>2 З А В Т Р А К</b>											
<b>Фрукты по сезону</b>											
груша	110	110	110	0,4	0,4	10	45	16,0			
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4			
<b>ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК</b>				1,4	0,6	30	137	20,0			
5%			по ккал								
<b>О Б Е Д</b>											
салат с сыром			50	6	10	4	234	5	СБПУ75		
Суп карт. с макар.изд. на кур. бульоне			200	3,3	0,7	14,1	23	3	ДОУ34		
Птица отварная			70	14	9,5	0	161	1,5	ДОУ108		
Цветная капуста отв.			100,0	2,0	4,0	7,0	54	10,3	КБП7.40		
запеченная в мол. соусе											
Компот из чернослива			180	0,3	0,0	22,6	37	0,7	ДОУ122		
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0			
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,9	0,3	12,0	72,0	0,0			
<b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>			660	29,9	24,7	74,7	659,0	20,5			
31%			по ккал								
<b>П О Л Д Н И К</b>											
<b>Фрукты по сезону</b>											
яблоко	100	100	100	0,4	0,4	10	16	16,0			
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	36,0	0	ДОУ132		
Сырники, запеченные			60	10	7,87	7	88	0,2	ДОУ83		
Сгущенное молоко	10	10	10	0,7	0,8	6,0	31	0,8			
13%			по ккал								
<b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>				11,1	9,1	34,0	171,0	17,0			
			ужин								
Салат из квашен капусты с р/м			50	1,1	5	6	25	3	ДОУ18		
Котлета из говядины запеченная			100	16,0	12,6	7,0	125	0	КБП2.15		
Пюре картофельное			150	3,3	5,2	8,0	122,0	3,7	ДОУ56		
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	36,0	0	ДОУ132		
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0			
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,2	0,2	8,0	48,0	0,0			
21%			по ккал								
<b>ВСЕГО НА УЖИН</b>			530	24,0	23,2	55,0	434,0	6,7			
			21 ЧАС								
<b>Кисломолочный напиток</b>											
кефир 3,2%	180	180									
4,20%			по ккал								
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>				86,9	93,4	264,3	2104,0	67,8			

<b>Д Е Н Ъ 3(СРЕДА)</b>									
Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав				С	№
	в г	в г	в г	белки	жиры	углевод	энерг.ц.		
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная			180	5,0	5,0	32,0	201,0	1	ДОУ68
Форель с /сол	20	20	20	2	1,4	0,08	26,4	0,4	ДОУ26
или									
Икра лососевая для бутерброда			20						
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0	
	10	10							
Кофейный напиток с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3	ДОУ125
Хлеб пшеничный для бутер.	30	30	30	2,4	0,2	15,0	77,0	0,0	
22,00%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>			<b>420</b>	<b>13,6</b>	<b>19,8</b>	<b>61,7</b>	<b>499,4</b>	<b>2,7</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
Фрукты по сезону									
мандарин	110	110	110	0,3	0,3	7	31	11,0	
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4	
	200	200							
<b>ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК</b>				<b>1,3</b>	<b>0,5</b>	<b>27</b>	<b>123</b>	<b>15,0</b>	
5%	%	по ккал							
<b>ОБЕД</b>									
Томат свежий	56	50	50	0,7	0,1	2,2	13,6	9	СБПУ13
Суп овощной со сметаной на мясном б-не			200	3,5	1,9	8,0	62,0	3,0	ДОУ38
Бефстроганов из отварной говядины			100	17,0	15,8	4,3	225,0	0,4	ДОУ91
Каша гречневая рассыпчатая			100,0	5,7	5,7	29,0	198,0	0,4	ДОУ65
Компот из кураги			180	0,4	0,2	14,0	68,0	0,8	ДОУ122
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	77,0	0,0	
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,9	0,3	12,0	60,0	0,0	
31,20%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>				<b>31,6</b>	<b>24,2</b>	<b>84,5</b>	<b>703,6</b>	<b>13,6</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Фрукты по сезону									
мандарин	100	100	100	0,3	0,3	7	31	11,0	
Молоко 3,2%стерилиз.			180	5,6	6,4	8,0	112,0	1,3	
Булочка сдобная печеная с помадкой			65	3,5	3,2	20,0	170,0	0,04	СБПУ493
14,30%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>				<b>9,4</b>	<b>9,9</b>	<b>35,0</b>	<b>313,0</b>	<b>12,3</b>	
<b>УЖИН</b>									
Салат из моркови с яблоками с р/м			50	0,4	3,5	5,2	54,0	3,0	ДОУ14
Рыба по-русски запеченная			150	14,0	12,0	18,0	254,0	10	ДОУ89
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,6	ДОУ132
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	77,0	0,0	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,2	0,2	8,0	40,0	0,0	
21,00%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА УЖИН</b>				<b>18,0</b>	<b>15,9</b>	<b>57,2</b>	<b>469,0</b>	<b>13,6</b>	
		<b>21 ЧАС</b>							
Кисломолочный напиток			180	5	5,8	7,0	101,0	1,3	
кефир 3,2%	180	180							
5%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>				<b>78,9</b>	<b>76,2</b>	<b>272,3</b>	<b>2209,0</b>	<b>58,5</b>	

<b>Д Е Н Ъ 4(ЧЕТВЕРГ)</b>									
Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав, в г				С	№
	в г	в г		белки	жиры	углев.	энерг.ц.		
			в г	в г	в г	в ккал	Мг	картотеки	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша манная молочная			180	5,1	8,0	16,3	155,0	0,5	КБП6.2
Яйцо вареное вкрутую			40	5,1	4,6	0,3	62,8	0	КБП4.1
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0	ДОУ132
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0	
Хлеб пшеничный для бутер.	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0	
21%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>				12,6	21,0	42,7	413,8	0,5	
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
<b>Фрукты по сезону</b>									
яблоко	110	110	110	0,4	0,4	10	45	16,0	
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4	
6%	200	200							
6%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>				1,4	0,6	30	137	20,0	
<b>ОБЕД</b>									
Сельдь малосоленная с луком и р/м			25	4	4	0,7	55	0,1	ДОУ26
Борщ со сметаной на мяс./б-не			200	3,0	2,0	5,4	64,0	9,0	ДОУ28
Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему			220	15,0	14,0	16,0	280	7,00	ДОУ100
Кисель из клюквы			180	0,1	0,0	24,0	99,0	3,0	КБП11.114
Хлеб пшеничный	50	50	50	4,0	0,4	25,0	128,0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
<b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>				28,0	20,7	81,1	676,0	19,1	
31%	%	по ккал							
<b>ПОЛДНИК</b>									
<b>Фрукты по сезону</b>									
груша	110	110	110	0,4	0,4	10	45	16,0	
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0	ДОУ132
Вафли пром.			60	5,5	5,5	38,8	257,0	0	
<b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>									
15%	%	по ккал		5,9	5,9	59,8	346,0	16,0	
<b>УЖИН</b>									
Винегрет			50	1,1	3,7	6,0	73,0	8,0	ДОУ2
Сосиска отварная			45	7,2	9,5	0,09	117	18	ДОУ96
<b>Сложный гарнир:</b>									
Макаронные отварные			60	3,3	3,3	16,0	110,0	0,0	ДОУ75
Перец сладкий тушеный			80	1,9	1,4	2,6	35	80	КБП8.32
Чай с сахаром и лимоном			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0	ДОУ133
Хлеб пшеничный	10	10	10	1,6	0,2	5,0	25,0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
<b>ВСЕГО НА УЖИН</b>				17,0	18,4	50,7	454,0	106,0	
20%	%	по ккал							
<b>21 ЧАС</b>									
Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке			180	4,5	6,4	9,1	120,0	1,6	
5%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>				69,4	73,0	273,4	2146,8	163,2	

<b>Д Е Н Ъ 5(ПЯТНИЦА)</b>									
Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав				С	№
				белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц. в ккал		
<b>З А В Т Р А К</b>									
Каша пшенная молочная			180	6,2	9	36,0	202	2,2	ДОУ68
Кофейный напиток с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3	ДОУ125
Творог пром.порционный			100	5	4	18,0	125,0	0,18	
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0	
Хлеб пшеничный для бутер.	10	10	10	1,6	0,2	5,0	25,0	0	
27,00%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>			17,0	26,4	73,6	547,0	3,7		
<b>2 З А В Т Р А К</b>									
Фрукты по сезону									
груша	140	140	140	0,56	0,56	14	61	22,0	
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4	
<b>ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК</b>			1,56	0,76	34	153	26,0		
5%	%	по ккал							
<b>О Б Е Д</b>									
Огурец свежий			50	0,4	0,8	1,0	8,0	4	СБПУ12
Суп картофельный на мясном бульоне			200	1,7	2,7	15,0	112,0	11,0	ДОУ36
мясо отварное тушеное с томатом			100	14,2	9,0	3,0	147,0	0,68	КБП2.40
Рис отварной			100,0	2,2	3,8	21,0	140,0	0	КБП8.1
Компот из сухофруктов			180	0,3	0,0	22,6	87,0	0,7	ДОУ122
Хлеб пшеничный	50	50	50	4,0	0,4	25,0	128,0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	5,6	50,0	0,0	
33,00%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>			24,7	17,0	93,2	672,0	16,4		
<b>П О Л Д Н И К</b>									
Фрукты по сезону									
яблоко	80	80	80	0,4	0,4	8	35	13,0	
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0	ДОУ132
Оладьи запеченные			100	7	5	33	200	1,3	СБПУ280
11%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>			360	7,4	5,4	52,0	279,0	14,3	
			ужин						
Салат из свежих овощей с р/м			50	0,5	3,5	2,4	42,0	9	ДОУ22
Рыба (филе) припущенная			50	15,0	0,0	3,6	91,0	0,26	КБП3.20
Пюре картофельное			150	3,3	5,2	8,0	123,0	3,7	ДОУ56
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0	ДОУ132
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	20,0	0,0	
20%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА УЖИН</b>			23,1	9,2	50,0	398,0	13,0		
			21 ЧАС						
кефир 3,2% в пром. упаковке	180	180	180	5	5,8	7,0	101,0	1,3	
5%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>			77,3	63,8	275,8	1997,0	48,6		

<b>Д Е Н Ь 6(СУББОТА)</b>									
Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав				С	№
				белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц. в ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>									
Омлет натуральный запеченный			150	12,0	18,0	3,0	183,0	0,3	КБП4.6
Кукуруза отварная			25	2	0,1	7	34	0	СБПУ73
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0	ДОУ132
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0	
Сыр твердых неострых сортов			35	8,7	9,4	0	115	0,75	ДОУ27
Хлеб пшеничный для бутер.	20	20	20	1,6	0,2	10,0	69,0	0,0	
21,00%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО В ЗАВТРАК</b>				<b>24,3</b>	<b>35,9</b>	<b>31,1</b>	<b>519,0</b>	<b>1,1</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
<b>Фрукты по сезону</b>									
банан	220	220	220	0,6	0,6	14	62	22,0	
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4	
	200	200							
<b>ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК</b>				<b>1,6</b>	<b>0,8</b>	<b>34</b>	<b>154</b>	<b>26,0</b>	
6%	%	по ккал							
<b>ОБЕД</b>									
Томат свежий	56	50	50	0,7	0,1	2,2	13,6	9	СБПУ13
Суп овощной со сметаной на мясном б-не			250	3,5	4,9	22,0	184,0	3,0	ДОУ38
Мясо отварное			50	16,0	15,0	0,0	199,0	1,0	КБП2.1
Капуста тушеная			200,0	4,0	9,0	9,0	160,0	22	ДОУ48
Компот из брусники			180,0	0,3	0,1	13,0	54,0	1	ДОУ123
Хлеб пшеничный	45	45	45	4,0	0,4	21,0	110,0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
32%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>				<b>30,4</b>	<b>29,8</b>	<b>77,2</b>	<b>770,6</b>	<b>36,0</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	5	ДОУ132
Запеканка творожная			150	20,0	13,5	15,0	271,0	0,4	ДОУ79
16%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>				<b>20,0</b>	<b>13,5</b>	<b>26,0</b>	<b>315,0</b>	<b>5,4</b>	
<b>УЖИН</b>									
Салат из моркови с яблоками с р/м			50	0,4	3,5	5,2	54,0	3,0	ДОУ14
Котлета рыбная запеченая			80	20,0	1,0	8,0	100,0	0,1	ДОУ87
Картофель отварной запеченный с р/м			200	4,0	6,0	26,0	214,0	19,0	ДОУ53
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	5	ДОУ132
Хлеб пшеничный	25	25	25	2,0	0,2	13,0	64,0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
22,00%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА УЖИН</b>				<b>28,3</b>	<b>11,0</b>	<b>73,2</b>	<b>526,0</b>	<b>27,1</b>	
<b>21 ЧАС</b>									
Кисломолочный напиток кефир 3,2%			180	5	5,8	7,0	101,0	1,3	
5%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>				<b>109,6</b>	<b>96,8</b>	<b>248,5</b>	<b>2385,6</b>	<b>96,8</b>	

Д Е Н Ъ 7(ВОСКРЕСЕНЬЕ)									
Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав				С	№
				белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц. в ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша гречневая на молоке			180	6,0	9,0	23,0	201,0	1,2	ДОУ64
Варено-копченая колбаса для бутерброда	16	15	15	1,8	3,9	0,05	39	0	СБПУ8
Кофейный напиток с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	7,0	ДОУ125
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0	
Хлеб пшеничный для бутер.	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0	
20%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>				14,4	26,3	52,6	513,0	8,2	
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
Фрукты по сезону									
банан	220	220	220	0,6	0,6	14	62	22,0	
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4	
5%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК</b>				1,6	0,8	34	154	26,0	
<b>ОБЕД</b>									
Салат "витамин. из белокоч.ка			50	0,5	3,0	4,0	51,0	9,0	ДОУ5
Яйцо вареное вкрутую для щей			40	5,1	4,6	0,3	62,8	0	КБП4.1
Щи из шпината со сметаной на мясном б-не			200	2,0	1,4	3,0	53,0	17	ДОУ31
Плов из отварной говядины			180	13,0	29,0	38,0	440,0	8	СБПУ208
Кисель из клюквы			180	0,1	0,0	24,0	99,0	3,0	КБП11.114
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
33,50%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>				25,0	38,5	94,3	833,8	37,0	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Молоко 3,2%стерилиз.			180	5,6	6,4	8,0	112,0	1,3	
Пирожок с яблоками			80	5,7	8	38	276	0	ДОУ139
11%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>				11,3	14,4	46,0	388,0	1,3	
<b>ужин</b>									
Салат из свежих огурцов			70	0,6	5	2	55,0	21	ДОУ17
с р/м									
Котлета куриная запеченная			60	11,0	4,0	3,2	100,0	0	СПБУ203
Рагу из овощей			150,0	4,5	9,0	20,0	175,0	16	ДОУ57
Чай с сахаром и лимоном			180	0,0	0,0	11,0	44,0	5	ДОУ133
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
20%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА УЖИН</b>				20,4	18,5	61,2	502,0	42,0	
<b>21 ЧАС</b>									
Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке			180	4,5	6,4	9,1	120,0	1,6	
5%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>				77,2	105,0	297,2	2510,8	116,1	

<b>Д Е Н Ъ 8 (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>									
Наименование блюд и продуктов	Брутто		Выход	Химический состав				С	№
	в г	в г		белки	жиры	углев.	энерг.ц.		
			в г	в г	в г	в ккал	Мг	картотеки	
<b>З А В Т Р А К</b>									
Каша манная молочная			180	5,1	8,0	16,3	155,0	0,5	КБП6.2
Сыр твердых неострых сортов			35	8,7	9,4	0	115	0,75	ДОУ27
Кофейный напиток с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	7,0	ДОУ125
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0	
Хлеб пшеничный для бутер.	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0	
21%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>			20,4	30,8	45,9	543,0	8,3		
<b>2 З А В Т Р А К</b>									
<b>Фрукты по сезону</b>									
мандарин	140	140	140	0,56	0,56	14	61	22,0	
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4	
	200	200							
<b>ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК</b>			1,56	0,76	34	153	26,0		
5%	%	по ккал							
<b>О Б Е Д</b>									
Салат из свежих овощей с р/м			50	0,5	3,5	2,4	42,0	9	ДОУ22
Суп с фрикадельками			200	10	11	30	188	3,0	СБПУ123
Тефтели из рыбы			80	9,0	3,0	6,0	92	0,90	ДОУ90
Картофель и овощи, тушеные в соусе			200	4,0	7,0	20,0	198,0	10,0	ДОУ52
Компот из сухофруктов			180	0,3	0,0	22,6	87,0	0,7	ДОУ122
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
30%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>			28,1	25,0	106,0	735,0	23,6		
<b>П О Л Д Н И К</b>									
<b>Фрукты по сезону</b>									
апельсин	80	80	80	0,4	0,4	8	35	13,0	
Молоко 3,2% пастериз.			200	5,6	6,4	8,0	112,0	1,3	
Печенье пром. в однораз. упак.			60	5,6	5,5	39,0	257,0	0	
печенье пром. в однораз. упак.	60,0	60,0							
15,0	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>			11,6	12,3	55,0	404,0	14,3		
<b>УЖИН</b>									
Салат из китайской капусты		с р/м	50	1,1	4,0	2,4	45,0	2,0	ДОУ6
Биточки из говядины запеченные			100	16,0	12,6	7,0	206,0	0	КБП2.15
Пюре картофельное			150	3,3	5,2	8,0	123,0	3,7	ДОУ56
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	5	ДОУ132
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
22%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА УЖИН</b>			24,7	22,3	53,4	546,0	10,7		
<b>21 ЧАС</b>									
кефир 3,2% в пром. упаковке			180	5	5,8	7,0	101,0	1,3	
5%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			91,4	97,1	301,3	2482,0	84,2		

<b>Д Е Н Ъ 9(ВТОРНИК)</b>									
Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав				С	№
				белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц. в ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшеничная молочная			180	5,0	5,0	32,0	188,0	1	ДОУ68
Яйцо вареное вкрутую			40	5,1	4,6	0,3	62,8	0	КБП4.1
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0	
Какао с молоком			180	5,0	5,0	17,0	135,0	1,3	ДОУ117
Хлеб пшеничный для бутер.	10	10	10	1,6	0,2	5,0	26,0	0	
24%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>				16,7	23,0	54,4	485,8	2,3	
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
Фрукты по сезону									
яблоко	110	110	110	0,4	0,4	10	45	16,0	
Сок фруктовый в асортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4	
5%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК</b>				1,4	0,6	30	137	20,0	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови с яблоками с р/м			50	0,4	3,5	5,2	54,0	3,0	ДОУ14
Щи со сметаной на мясном бульоне			200	1,5	1,4	7,0	48,0	18,0	ДОУ30
Гуляш из отварной говядины			100	16,0	18,0	4,0	234,0	0,8	КБП2. 33
Макаронь отварные			90	4,0	4,0	18,0	124,0	0,0	ДОУ75
Компот из кураги			180	0,4	0,2	14,0	68,0	0,8	ДОУ122
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
32%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>				26,6	27,6	73,2	656,0	22,6	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Фрукты по сезону									
груша	110	110	110	0,4	0,4	10	45	16,0	
Отвар шиповника			180	0,5	0,0	7,0	64,0	0	ДОУ129
Булочка сдобная печеная			60	3,5	3,2	20,5	135,0	0,04	СБПУ492
15%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>				4,4	3,6	37,5	244,0	16,0	
ужин									
Томат свежий	56	50	50	0,7	0,1	2,2	13,6	9	СБПУ13
Рыба (филе) припущенная			60	15,0	0,0	3,6	91,0	0,26	КБП3.20
Цветная капуста отв. запеченная в сух. соусе			100,0	2,0	4,0	7,0	80,0	10,3	ДОУ49
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132
Хлеб пшеничный	50	50	50	4,0	0,8	25,0	125,0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
20%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА УЖИН</b>				23,6	5,2	58,8	403,6	20,1	
<b>21 ЧАС</b>									
Йогурт питьевой в асорт. в пром упаковке			180	5,6	6,4	8,0	112,0	1,3	
5%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>				78,3	66,3	261,9	2038,4	82,3	

**Д Е Н Ъ 10(СРЕДА)**

Наименование блюд и продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Химический состав				С	№
	в г	в г	в г	в г	белки	жиры	углев.	энерг.ц.	в ккал	мг		
<b>З А В Т Р А К</b>												
Каша пшенная молочная			180	6,2	9	36,0	202	2,2	ДОУ68			
Кофейный напиток с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3	ДОУ125			
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0				
Творог пром.порционный			100	5	4	18,0	125,0	0,18				
Хлеб пшеничный для бутер.	45	45	45	3,6	0,4	20,0	103,0	0				
25%	%	по ккал										
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>			19,0	26,6	88,6	625,0	0,0					
<b>2 З А В Т Р А К</b>												
<b>Фрукты по сезону</b>												
банан	220	220	220	0,6	0,6	14	62	22,0				
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4				
6%	%	по ккал										
<b>ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК</b>			1,6	0,8	34	154	26,0					
<b>О Б Е Д</b>												
салат с сыром			50	6	10	4	132	5	75СБПУ			
Суп рыбный			200	12,0	0,6	9,0	105,0	5	ДОУ41			
Котлета из говядины запеченная			100	16,0	12,6	7,0	206,0	0	КБП2.15			
Рагу из овощей			180	2,9	9	13,2	119	11,2	КБП8.51			
Кисель из клюквы			200	0,3	0,0	29,0	120,0	3,0	КБП11.114			
Хлеб пшеничный			30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0		
Хлеб ржано-пшеничный			25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
33%			%	по ккал								
<b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>			41,5	32,7	87,2	810,0	24,2					
<b>П О Л Д Н И К</b>												
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132			
Оладьи запеченные			100	7	5	33	200	1,3	СБПУ280			
джем пром			20	20	20							
10%			%	по ккал								
<b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>			7,0	5,0	44,0	244,0	1,8					
<b>ужин</b>												
Салат из с свежей капусты с р/м			50	0,5	5,0	6,0	71,0	12,0	ДОУ11			
Рыба (филе) запеч. в смет. Соусе			80	18,0	6,0	3,0	120,0	0,3	КБП3.17			
Рис отварной с овощами			100,0	4,0	5,0	24,0	186,0	2	ДОУ58			
Чай с сахаром и лимоном			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ133			
Хлеб пшеничный			15	15	15	1,2	0,1	7,0	39,0	0		
Хлеб ржано-пшеничный			25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
21%			%	по ккал								
<b>ВСЕГО НА УЖИН</b>			25,6	16,4	61,0	510,0	14,8					
<b>21 ЧАС</b>												
Кисломолочный напиток			180	5	5,8	7,0	101,0	1,3				
ряженка 3,2%			%	по ккал								
4%			по ккал	%								
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			99,7	87,3	321,8	2444,0	68,1					

<b>Д Е Н Ъ 11(ЧЕТВЕРГ)</b>									
Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав				С	№
	в г	в г		белки	жиры	углев.	энерг.ц.		
			в г	в г	в г	в ккал	Мг	картотеки	
<b>З А В Т Р А К</b>									
Каша манная молочная			180	5,1	8,0	16,3	155,0	0,5	КБП6.2
Форель с /сол	20	20	20						ДОУ26
или									
Икра лососевая для бутерброда			20	6,1	2	0,2	46	1	
икра лососевая конс.	20,3	20							
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0	
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132
Хлеб пшеничный для бутер.	50	50	50	4,0	0,4	25,0	126,0	0	
20%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>				15,2	18,6	52,6	445,0	2,0	
<b>2 З А В Т Р А К</b>									
Сок фруктовый в ассортиментепром.			200	1	0,2	20	92	4	
Фрукты по сезону									
бананы	110	110	110	0,3	0,3	7	31	11,0	
<b>ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК</b>				1,3	0,5	27	123	15,0	
8%	%	по ккал							
<b>О Б Е Д</b>									
Салат из китайской капусты		с р/м	50	1,2	6,0	3,4	61,0	3,0	ДОУ6
Борщ со сметаной на мяс./б-не			200	3,0	2,0	5,4	64,0	9,0	ДОУ28
Азу из отварной говядины			100,0	13,0	15,0	2,0	201,0	2,1	КБП2.39
Каша гречневая рассыпчатая			100,0	6,0	5,5	29,0	198,0	0,4	ДОУ65
Компот из вишни мороженной			180,0	0,3	0,1	13,0	54,0	1	ДОУ123
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
32%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>				27,8	29,1	77,8	706,0	15,5	
<b>П О Л Д Н И К</b>									
Молоко 3,2%пастериз.			200	5,6	6,4	8,0	112,0	1,3	
Булочка сдобная печеная с помадкой			65	3,5	3,2	20,0	170,0	0,04	СБПУ493
11%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>				9,1	9,6	28,0	282,0	1,3	
<b>УЖИН</b>									
Салат из отварной свеклы с р/м			50	1,1	5	6	71	3	ДОУ18
Котлета куриная запеченная			60	11,0	4,0	3,2	100,0	0	СПБУ203
Картофель и овощи, тушеные в соусе			200	4,0	7,0	20,0	198,0	10,0	ДОУ52
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132
Хлеб пшеничный	10	10	10	1,6	0,2	5,0	72,0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
24%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА УЖИН</b>				19,6	16,5	55,2	535,0	13,5	
<b>21 ЧАС</b>									
Кисломолочный напиток			200	5,6	6,4	8,0	112,0	1,3	
йогурт питьевой									
4%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>				78,6	80,7	248,6	2203,0	48,6	

Д Е Н Ъ 12(ПЯТНИЦА)									
Наименование блюд и продуктов	Брутто		Выход	Химический состав				С	№
	в г	в г		белки	жиры	углев.	энерг.ц.		
			в г	в г	в г	в ккал	Мг	картотеки	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша из овсяных хлопьевмолочная			180	4,4	7,0	35,0	195,0	0,7	ДОУ67
Творог пром.порционный			100	6	4	18,0	122,0	0,17	
	100	100							
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0	
	10	10							
Кофейный напиток с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3	ДОУ125
Хлеб пшеничный для бутер.	10	10	10	1,6	0,2	5,0	72,0	0	
24%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>				16,2	24,4	72,6	584,0	0,0	
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
Фрукты по сезону									
апельсины	140	140	140	0,56	0,56	14	61	22,0	
Сок фруктовый в ассортиментепром.			200	1	0,2	20	92	4	
	200	200							
<b>ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК</b>				1,56	0,76	34	153	26,0	
6%	%	по ккал							
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежего огурца со сладким перцем с маслом растительным			50	1	5	2	60,0	11	ДОУ23
Рассольник на мяс/б-не со сметаной			200,0	2,4	1,3	12,0	94,0	7	ДОУ32
Мясо отварное			50	16,0	15,0	0,0	199,0	1,0	КБГ2.1
Пюре картофельное			180	3,8	5,4	9,0	147,0	3,7	ДОУ56
Компот из сухофруктов			180	0,3	0,0	22,6	87,0	0,7	ДОУ122
Хлеб пшеничный	40	40	40	6,2	0,4	20,0	100,0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
30%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>				31,6	27,4	75,6	737,0	23,4	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Фрукты по сезону									
мандарины	80	80	80	0,4	0,4	8	35	13,0	
Молоко 3,2%			200	5,6	6,4	8,0	112,0	1,3	
Вафли пром.			60	5,5	5,5	38,8	257,0	0	
15,0	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>				11,5	12,3	54,8	404,0	14,3	
ужин									
Винегрет			50	1,1	3,7	6,0	73,0	8,0	ДОУ2
Рыба тушеная втомате с овощами			80	9,0	3,0	3,0	80,0	3	ДОУ88
Рис отварной			100,0	2,2	3,8	21,0	140,0	0	КБГ8.1
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132
Хлеб пшеничный	40	40	40	6,2	0,4	20,0	100,0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
20%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА УЖИН</b>				20,4	11,2	71,0	487,0	11,5	
<b>21 ЧАС</b>									
кефир 3,2%			180	5	5,8	7,0	101,0	1,3	
4%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>				86,3	81,8	315,0	2466,0	76,5	

Д Е Н Ъ 13(СУББОТА)									
Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав				С	№
	в г	в г		белки	жиры	углев.	энерг.ц.		
			в г	в г	в г	в ккал	Мг	картотеки	
<b>З А В Т Р А К</b>									
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0	
Омлет натуральный запеченный			150	12,0	18,0	3,0	183,0	0,3	КБП4.6
Кукуруза отварная			25	2	0,1	7	34	0	СБПУ73
Варено-копченая колбаса для бутерброда	16	15	15	1,8	3,9	0,05	39	0	СБПУ8
Какао с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3	ДОУ117
Хлеб пшеничный для бутер.	20	20	20	3,2	0,2	10,0	50,0	0	
23,00%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>				23,2	35,4	34,6	501,0	1,6	
<b>2 З А В Т Р А К</b>									
Компот из изюма			180	0,4	0,2	14,0	68,0	0,8	ДОУ122
Фрукты по сезону									
банан	220	220	220	0,6	0,6	14	62	22,0	
6%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК</b>				1	0,75	28	130	22,8	
<b>О Б Е Д</b>									
Сельдь малосоленнаяс луком и р/м			25	4	4	0,7	55	0,1	ДОУ26
Щи со сметаной на мясном бульоне			200	1,5	1,4	7,0	48,0	18,0	ДОУ30
Запеканка картофельная с отварным мясом			200	20,0	20,0	17,0	375,0	12	ДОУ95
Компот из кураги			180	0,4	0,2	14,0	68,0	0,8	ДОУ122
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
30%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>				30,2	26,1	63,7	674,0	30,9	
<b>П О Л Д Н И К</b>									
Сок фруктовый в ассортиментепром.			200	1	0,2	20	92	4	
	200	200							
Запеканка творожная			150	20,0	13,5	15,0	271,0	0,4	ДОУ79
16%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>				20,0	13,5	15,0	271,0	0,4	
<b>УЖИН</b>									
Томат свежий	56	50	50	0,7	0,1	2,2	13,6	9	СБПУ13
Печень по-строгановски			100,0	14,0	6,0	4,0	121,0	0,8	ДОУ102
Макаронны отварные			90	4,0	4,0	18,0	124,0	0,0	ДОУ75
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	5	ДОУ132
Хлеб пшеничный	50	50	50	4,0	0,4	25,0	128,0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
20%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА УЖИН</b>				24,6	10,8	70,2	480,6	14,8	
			21 ЧАС						
Кисломолочный напиток кефир 3,2%			180	5	5,8	7,0	101,0	1,3	
4%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>				104,0	92,3	218,5	2157,6	71,8	

<b>Д Е Н Ь 14(ВОСКРЕСЕНЬЕ)</b>									
Наименование блюд и продуктов	Брутто		Выход	Химический состав				С	№
	в г	в г		в г	белки	жиры	углев.		
				в г	в г	в г	в ккал	Мг	картотеки
<b>З А В Т Р А К</b>									
Каша пшенная молочная			180	6,2	9	36,0	202	2,2	ДОУ68
Кофейный напиток с молоком			180	1,4	0,7	14,5	79,0	1,3	ДОУ125
Творог пром.порционный			100	7	5	24,0	166,0	0,23	
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0	
Хлеб пшеничный для бутер.	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0	
24%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>				17,0	23,2	89,6	599,0	0,0	
<b>2 З А В Т Р А К</b>									
<b>Фрукты по сезону</b>									
яблоки	110	110	110	0,4	0,4	10	45	16,0	
Сок фруктовый в ассортиментепром.			200	1	0,2	20	92	4	
	200	200							
<b>ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК</b>				1,4	0,6	30	137	20,0	
5%	%	по ккал							
<b>О Б Е Д</b>									
Салат из свежих овощей с р/м			50	0,5	3,5	2,4	42,0	9	ДОУ22
Суп овощной со сметаной на мясном б-не			200	3,5	1,9	8,0	62,0	3,0	ДОУ38
Плов из отварной говядины			180	13,0	29,0	38,0	472,0	8	СБПУ208
Кисель из клюквы			180	0,1	0,0	24,0	99,0	3,0	КБП11.114
Хлеб пшеничный	50	50	50	4,0	0,4	25,0	125,0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
<b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>				23,0	35,1	107,4	850,0	23,0	
34%	%	по ккал							
<b>П О Л Д Н И К</b>									
<b>Фрукты по сезону</b>									
яблоки	110	110	110	0,4	0,4	10	45	16,0	
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132
Оладьи запеченные			100	7	5	33	200	1,3	СБПУ280
15%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>				7,4	5,4	54,0	289,0	17,8	
<b>УЖИН</b>									
Икра кабачковаядля дет.питан	63	60	60	1,1	5,4	4,7	64	4	ДОУ4
Биточки куриные запеченные			60	11,0	4,0	3,2	100,0	0	СПБУ203
Картофель и овощи,тушеные в соусе			200	4,0	7,0	20,0	198,0	10,0	ДОУ52
Чай с сахаром и лимоном			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ133
Хлеб пшеничный	10	10	10	1,6	0,2	15,0	72,0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
21%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА УЖИН</b>				19,6	16,9	198,9	528,0	14,5	
<b>21 ЧАС</b>									
Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке			180	4,5	6,4	9,1	120,0	1,6	
4%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>				72,9	87,5	489,0	2523,0	76,9	

<b>Д Е Н Ь 15(ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>									
Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав				С	№
				белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц. в ккал		
<b>З А В Т Р А К</b>									
Каша из овсяных хлопьевмолочная			180	4,4	7,0	35,0	195,0	0,7	ДОУ67
Яйцо вареное вкрутую	1шт.	40	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0	КБП4.1
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0	
Кофейный напиток с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	7,0	ДОУ125
Хлеб пшеничный для бутер.	10	10	10	1,6	0,2	5,0	72,0	0	
22%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>				15,3	25,0	54,9	524,8	0,0	
<b>2 З А В Т Р А К</b>									
Сок фруктовый в ассортиментепром.			200	1	0,2	20	92	4	
	200	200							
<b>Фрукты по сезону</b>									
апельсины	110	110	110	0,3	0,3	7	31	11,0	
<b>ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК</b>				1,3	0,5	27	123	15,0	
5%	%	по ккал							
<b>О Б Е Д</b>									
Салат из свежего огурца со сладким перцем с маслом растительным			50	1	5	2	60,0	29	ДОУ23
Суп картофельный на мясном бульоне			200	1,7	2,7	15,0	112,0	11,0	ДОУ36
Гуляш из отварной говядины			100	16,0	18,0	4,0	138,0	0,8	КБП2. 33
<b>Сложный гарнир:</b>									
Каша гречневая рассыпчатая			75,0	5,0	3,4	16,0	113,0	0,24	ДОУ65
Фасоль зеленая стручковая тушеная в смете			50	2,0	4,0	5,0	63,0	10	СБПУ284
Компот из сухофруктов			180	0,3	0,0	22,6	87,0	0,7	ДОУ122
Хлеб пшеничный	40	40	40	6,2	0,4	20,0	100,0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
31%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>				34,1	33,8	94,6	723,0	51,7	
<b>П О Л Д Н И К</b>									
<b>Фрукты по сезону</b>									
мандарины	100	100	100	0,3	0,3	7	31	11,0	
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132
Сырники, запеченные			60	10	7,87	7	150,0	0,2	ДОУ83
Сгущенное молоко	10	10	10	0,7	0,8	6,0	32,0	0,8	
11%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>				11,0	9,0	31,0	257,0	12,5	
<b>УЖИН</b>									
Салат из моркови с яблоками с р/м			50	0,4	3,5	5,2	54,0	3,0	ДОУ14
Биточки из говядины запеченные			100	16,0	12,6	7,0	206,0	0	КБП2.15
Пюре картофельное			150	3,3	5,2	8,0	123,0	3,7	ДОУ56
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132
Хлеб пшеничный	40	40	40	6,2	0,4	20,0	100,0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
25%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА УЖИН</b>				27,8	22,0	61,2	577,0	7,2	
<b>21 ЧАС</b>									
Кисломолочный напиток кефир 3,2%			180	5	5,8	7,0	101,0	1,3	
4%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>				94,6	96,0	275,7	2305,8	87,7	СБПУ123

<b>Д Е Н Ь 16(ВТОРНИК)</b>									
Наименование блюд и продуктов	Брутто		Выход	Химический состав				С	№
	в г	в г		белки	жиры	углев.	энерг.ц.		
			в г	в г	в г	в ккал	Мг	картотеки	
<b>З А В Т Р А К</b>									
Каша "Дружба" молочная жидкая			200	6,3	10,0	25,6	224,0	1,5	ДОУ66
Какао с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3	ДОУ117
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0	
	10	10							
Сыр твердых неострых сортов			35	8,7	9,4	0	115	0,75	ДОУ27
Хлеб пшеничный	10	10	10	1,6	0,2	5,0	72,0	0	
		%	по ккал						
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>				20,8	32,8	45,2	606,0	3,6	
<b>2 З А В Т Р А К</b>									
<b>Фрукты по сезону</b>									
яблоки	140	140	140	0,56	0,56	14	61	22,0	
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4	
	200	200							
<b>ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК</b>				1,56	0,76	34	153	26,0	
		%	по ккал						
<b>О Б Е Д</b>									
Огурец свежий			50	0,4	0,8	1,0	8,0	4	СБПУ12
Суп с фрикадельками			200	10	11	30	188	3,0	СБПУ123
Рыба (филе) припущенная			50	15,0	0,0	3,6	91,0	0,26	КБП3.20
Рагу из овощей			150,0	4,5	9,0	20,0	175,0	16	ДОУ57
Компот из кураги			180	0,4	0,2	14,0	68,0	0,8	ДОУ122
Хлеб пшеничный	70	70	70	6,0	0,6	37,0	178,0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
		%	по ккал	725					
<b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>				38,2	21,9	115,6	758,0	24,1	
<b>П О Л Д Н И К</b>									
<b>Фрукты по сезону</b>									
яблоки	80	80	80	0,4	0,4	8	35	13,0	
Молоко 3,2%пастериз.			200	5,6	6,4	8,0	112,0	1,3	
Булочка сдобная печеная с помадкой			65	3,5	3,2	20,0	170,0	0,04	СБПУ493
		%	по ккал						
<b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>				9,5	10,0	36,0	317,0	14,3	
<b>УЖИН</b>									
Салат "витамин. из белокоч.ка			50	0,5	3,0	4,0	51,0	9,0	ДОУ5
Запеканка картофельная с отварной печенью			200	20,0	20,0	17,0	375,0	12	ДОУ95
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132
Хлеб пшеничный	10	10	10	1,6	0,2	5,0	72,0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
		%	по ккал						
<b>ВСЕГО НА УЖИН</b>				24,0	23,5	47,0	592,0	21,5	
<b>21 ЧАС</b>									
Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке			180	4,5	6,4	9,1	120,0	1,6	
		%	по ккал						
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>				98,6	95,2	286,9	2546,0	91,1	

<b>Д Е Н Ъ 17(СРЕДА)</b>										
Наименование блюд и продуктов	Брутто		Выход	Химический состав				С	№	картотеки
	в г	в г		в г	белки	жиры	углев.			
				в г	в г	в г	в ккал	Мг		
Каша пшеничная молочная			180	5,0	5,0	32,0	201,0	1	ДОУ68	
Творог пром.порционный			100	7	5	24,0	153,0	0,23		
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0		
Кофейный напиток с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3	ДОУ125	
Хлеб пшеничный для бутер.	10	10	10	1,6	0,2	5,0	72,0	0		
25%	%	по ккал								
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>				<b>17,8</b>	<b>23,4</b>	<b>75,6</b>	<b>621,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>2 З А В Т Р А К</b>										
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4		
	200	200								
<b>Фрукты по сезону</b>										
мандарины	110	110	110	0,3	0,3	7	31	11,0		
<b>ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК</b>				<b>1,3</b>	<b>0,5</b>	<b>27</b>	<b>123</b>	<b>15,0</b>		
5%	%	по ккал								
<b>О Б Е Д</b>										
Салат из свежих овощей с р/м			50	0,5	3,5	2,4	42,0	9	ДОУ22	
Борщ со сметаной на кур./б-не			200	3,0	2,0	5,4	64,0	9,0	ДОУ28	
Котлета куриная запеченная			60	11,0	4,0	3,2	100,0	0	СПБУ203	
Рис отварной с овощами			100,0	4,0	5,0	24,0	186,0	2	ДОУ58	
Компот из изюма			180	0,3	0,0	22,6	87,0	0,7	ДОУ122	
Хлеб пшеничный	70	70	70	6,0	0,6	37,0	178,0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
30%	%	по ккал								
<b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>				<b>26,7</b>	<b>15,4</b>	<b>104,6</b>	<b>707,0</b>	<b>20,7</b>		
<b>П О Л Д Н И К</b>										
<b>Фрукты по сезону</b>										
мандарины	110	110	110	0,3	0,3	7	31	11,0		
<b>Отвар шиповника</b>										
Печенье пром.в однораз упак.			60	5,6	5,5	39,0	257,0	0		
печенье пром.в однораз упак.	60,0	60,0								
15,0	%	по ккал								
<b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>				<b>6,4</b>	<b>5,8</b>	<b>53,0</b>	<b>352,0</b>	<b>83,0</b>		
<b>УЖИН</b>										
салат с сыром			50	6	10	4	132	5	75СБПУ	
Тефтели из рыбы			80	9,0	3,0	6,0	92	0,90	ДОУ90	
Картофель и овощи, тушеные в соусе			200	4,0	7,0	20,0	198,0	10,0	ДОУ52	
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132	
Хлеб пшеничный	10	10	10	1,6	0,2	5,0	72,0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0		
23%	%	по ккал								
<b>ВСЕГО НА УЖИН</b>				<b>22,5</b>	<b>20,5</b>	<b>56,0</b>	<b>588,0</b>	<b>16,4</b>		
<b>21 ЧАС</b>										
<b>Кисломолочный напиток</b>										
кефир 3,2%			180	5	5,8	7,0	101,0	1,3		
4%	%	по ккал								
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>				<b>74,7</b>	<b>65,5</b>	<b>316,2</b>	<b>2391,0</b>	<b>135,1</b>		

Д Е Н Ъ 18(ЧЕТВЕРГ)									
Наименование блюд и продуктов	Брутто		Выход	Химический состав				С	№
	в г	в г		белки	жиры	углев.	энерг.ц.		
			в г	в г	в г	в ккал	МГ		картотеки
<b>З А В Т Р А К</b>									
Каша манная молочная			180	5,1	8,0	16,3	155,0	0,5	КБП6.2
Сыр твердых неострых сортов			35	8,7	9,4	0	115	0,75	ДОУ27
Кофейный напиток с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3	ДОУ125
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0	
Хлеб пшеничный для бутер.	10	10	10	1,6	0,2	5,0	72,0	0	
23%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>			19,6	30,8	35,9	537,0	2,6		
<b>2 З А В Т Р А К</b>									
<b>Фрукты по сезону</b>									
яблоки	140	140	140	0,56	0,56	14	61	22,0	
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4	
	200	200							
<b>ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК</b>			1,56	0,76	34	153	26,0		
5%	%	по ккал							
<b>О Б Е Д</b>									
Салат из отварной птицы			45	4	3	3	64,0	3	СБПУ75
Суп гороховый на кур/б-не			200	4,0	0,7	16,0	90,0	3,7	ДОУ35
Тефтели мясо-крупяные			90	11,0	8,0	6,0	151,0	0,7	ДОУ106
Пюре картофельное			150	3,3	5,2	8,0	123,0	3,7	ДОУ56
Компот из кураги			180	0,4	0,2	14,0	68,0	0,8	ДОУ122
Хлеб пшеничный	70	70	70	6,0	1,0	37,0	180,0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
31%	%	по ккал	760						
<b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>			30,6	18,4	94,0	726,0	11,9		
<b>П О Л Д Н И К</b>									
<b>Фрукты по сезону</b>									
яблоки	80	80	80	0,4	0,4	8	35	13,0	
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132
Оладьи запеченные			100	7	5	33	200	1,3	СБПУ280
15%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>			360	7,4	5,4	52,0	279,0	14,8	
			УЖИН						
Винегрет			50	1,1	3,7	6,0	73,0	8,0	ДОУ2
Колбаса отварная			50,0	15,0	15,0	22,0	137,0	22	СБПУ301
Сложный гарнир									
Перец сладкий тушеный			60	1,9	1,4	2,6	35	80	КБП8.32
Каша гречневая рассыпчатая			100,0	6,0	5,5	29,0	198,0	0,4	ДОУ65
Чай с сахаром и лимоном			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ133
Хлеб пшеничный	10	10	10	1,6	0,2	5,0	26,0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
23%	%	по ккал	475						
<b>ВСЕГО НА УЖИН</b>			27,5	26,1	85,6	563,0	110,9		
			21 ЧАС						
Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке			180	4,5	6,4	9,1	120,0	1,6	
4%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			91,2	87,7	310,6	2378,0	167,8		

Д Е Н Ъ 19(ПЯТНИЦА)									
Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав				С	№
	в г	в г		белки	жиры	углев.	энерг.ц.		
			в г	в г	в г	в ккал	Мг	картотеки	
Каша из овсяных хлопьевмолочная			180	4,4	7,0	35,0	195,0	0,7	ДОУ67
Творог пром.порционный			100	5	4	18,0	125,0	0,18	
Какао с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	7,0	ДОУ117
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0	
Хлеб пшеничный для бутер.	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0	
24%	%	по ккал							
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				16,0	24,4	82,6	593,0	7,9	
2 З А В Т Р А К									
Сок фруктовый в ассортиментепром.			200	1	0,2	20	92	4	
	200	200							
Фрукты по сезону									
апельсины	110	110	110	0,3	0,3	7	31	11,0	
5%	%	по ккал							
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК				1,3	0,5	27	123	15,0	
О Б Е Д									
Салат из с свежей капусты с р/м			50	0,5	5,0	6,0	71,0	12,0	ДОУ11
Суп крестьянский со сметаной			200	2,5	2,0	17,0	85,0	16,0	ДОУ37
на мясном б-не									
Плов из отварной говядины			180	13,0	29,0	38,0	440,0	8	СБПУ208
Компот из вишни мороженной			180,0	0,3	0,1	13,0	54,0	1	ДОУ123
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
32%	%	по ккал	665						
ВСЕГО НА ОБЕД				20,6	36,6	99,0	778,0	37,0	
П О Л Д Н И К									
Фрукты по сезону									
апельсины	100	100	100	0,3	0,3	7	31	11,0	
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	10,0	40,0	0,5	ДОУ132
Пряники промышл.			70	6,1	6,2	46,0	300,0	0	
15,0	%	по ккал							
ВСЕГО НА ПОЛДНИК				6,4	6,5	63,0	371,0	11,5	
УЖИН									
Огурец свежий			50	0,4	0,8	1,0	8,0	4	СБПУ12
Котлета из говядины запеченная			100	16,0	12,6	7,0	206,0	0	КБП2.15
Цветная капуста отв.			100,0	2,0	4,0	7,0	80,0	10,3	ДОУ49
запеченная в сух. соусе									
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	5	ДОУ132
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
20%	%	по ккал	485						
ВСЕГО НА УЖИН				22,7	17,9	51,0	466,0	19,3	
21 ЧАС									
Кисломолочный напиток			180	5	5,8	7,0	101,0	1,3	ДОУ42
кефир 3,2%									
4%	%	по ккал							
ВСЕГО В ДЕНЬ				72,0	91,8	329,6	2432,0	92,0	

Д Е Н Ъ 20(СУББОТА)									
Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав				С	№
				белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц. в ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшенная молочная			180	6,2	9	36,0	202	2,2	ДОУ68
Яйцо вареное вкрутую	1шт.	40	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0	КБП4.1
Кофейный напиток с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3	ДОУ125
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0	
Хлеб пшеничный для бутер.	10	10	10	1,6	0,2	5,0	26,0	0	
21%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>			17,1	27,0	55,9	485,8	3,5		
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
<b>Фрукты по сезону</b>									
банан	220	220	220	0,6	0,6	14	62	22,0	
Компот из чернослива			180,0	0,3	0,1	14,0	66,0	1,2	ДОУ122
<b>ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК</b>			0,88	0,7	28	128	23,2		
6%	%	по ккал							
<b>ОБЕД</b>									
Томат свежий	56	50	50	0,7	0,1	2,2	13,6	9	СБПУ13
Суп рыбный			200	8,0	2,0	12,0	120,0	6	ДОУ42
Сосиска отварная			45	7,2	9,5	0,09	117	18	ДОУ96
Макароны отварные			90	4,0	4,0	18,0	124,0	0,0	ДОУ75
Компот из сухофруктов			180	0,3	0,0	22,6	87,0	0,7	ДОУ122
Хлеб пшеничный	70	70	70	6,0	1,0	37,0	181,0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,9	0,3	12,0	60,0	0,0	
31%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>			665	28,1	16,9	103,9	702,6	33,7	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4	
Запеканка творожная			150	20,0	13,5	15,0	271,0	0,4	ДОУ79
16%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>			21,0	13,7	35,0	363,0	4,4		
<b>УЖИН</b>									
Икра кабачковая для дет. питания пром.			60	1,1	5,4	4,7	64	4	ДОУ4
Рыба (филе) припущенная			50	13,0	0,0	3,0	76,0	0,26	КБП3.20
Картофель отварной запеченный с р/м			200	4,0	6,0	26,0	214,0	19,0	ДОУ53
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132
Хлеб пшеничный	10	10	10	1,6	0,2	5,0	26,0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,3	0,2	8,0	39,5	0,0	
21%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА УЖИН</b>			520	21,0	11,8	57,7	463,5	23,8	
<b>21 ЧАС</b>									
Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке			180	4,5	6,4	9,1	120,0	1,6	
4%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>			92,6	76,4	289,6	2262,9	90,2		

<b>Д Е Н Ь 21 (ВОСКРЕСЕНЬЕ)</b>									
Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав				С	№
	в г	в г	в г	белки	жиры	углевод	энерг.ц.		
				в г	в г	в г	в ккал	Мг	картотеки
<b>ЗАВТРАК</b>									
Омлет натуральный запеченный			150	12,0	18,0	3,0	183,0	0,3	КБП4.6
Кукуруза отварная			25	2	0,1	7	34	0	СБПУ73
Творог пром.порционный			100	7	5	24,0	166,0	0,23	
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0	
Хлеб пшеничный для бутер.	10	10	10	1,6	0,2	5,0	26,0	0	
Кофейный напиток с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3	ДОУ125
25%	%	по ккал	475						
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>				26,8	36,5	53,6	604,0	1,8	
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
Фрукты по сезону									
банан	220	220	220	0,6	0,6	14	62	22,0	
Сок фруктовый в ассортименте пром.									
	240	240	240	1	1	27	124	42,0	
<b>ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК</b>				1,6	1,6	41	186	64,0	
6%	%	по ккал							
<b>ОБЕД</b>									
Салат с сыром			50	6	10	4	132	5	75СБПУ
Суп овощной со сметаной на кур/ б-не			200	3,5	1,9	8,0	62,0	3,0	ДОУ38
Птица отварная			70	14	9,5	0	161	1,5	ДОУ108
Рис отварной с овощами			100,0	4,0	5,0	24,0	186,0	2	ДОУ58
Компот из кураги			180	0,3	0,0	22,6	87,0	0,7	ДОУ122
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0	
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,9	0,3	12,0	60,0	0,0	
31%	%	по ккал	660						
<b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>				32,1	26,9	85,6	766,0	12,2	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132
Оладьи запеченные			100	7	5	33	200	1,3	СБПУ280
джем пром	20	20	20	1,4	1,8	12,0	64,0	1,6	
12%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>				8,4	6,8	56,0	308,0	3,4	
<b>УЖИН</b>									
Салат "витамин. из белокоч.ка			50	0,5	3,0	4,0	51,0	9,0	ДОУ5
Колбаса отварная			50,0	15,0	15,0	22,0	137,0	22	СБПУ301
Капуста тушеная			200,0	4,0	9,0	9,0	160,0	22	ДОУ48
Чай с сахаром и лимоном			180	0,0	0,0	11,0	44,0	5	ДОУ132
Хлеб пшеничный	10	10	10	1,6	0,2	5,0	26,0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,2	0,2	8,0	40,0	0,0	
20%	%	по ккал	510						
<b>ВСЕГО НА УЖИН</b>				22,3	27,4	59,0	458,0	58,0	
<b>21 ЧАС</b>									
Кисломолочный напиток			180	5	5,8	7,0	101,0	1,3	
ряженка 3,2%									
4%	%	по ккал		96,3	104,9	302,2	2423,0	140,7	
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>									

<b>Д Е Н Ъ 22(ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>									
Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав				С	№
				белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц. в ккал		
<b>З А В Т Р А К</b>									
Каша из овсяных хлопьевмолочная			180	4,4	7,0	35,0	195,0	0,7	ДОУ67
Кофейный напиток с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3	ДОУ125
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0	
Варено-копченая колбаса для бутерброда	16	15	15	1,8	3,9	0,05	39	0	
Хлеб пшеничный для бутер.	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0	
21% % по ккал			415						
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>				<b>12,8</b>	<b>24,3</b>	<b>64,6</b>	<b>507,0</b>	<b>2,0</b>	
<b>2 З А В Т Р А К</b>									
Фрукты по сезону									
мандарины	140	140	140	0,56	0,56	14	61	22,0	
Сок фруктовый в ассортиментепром.			200	1	0,2	20	92	4	
5% % по ккал									
<b>ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК</b>				<b>1,56</b>	<b>0,76</b>	<b>34</b>	<b>153</b>	<b>26,0</b>	
<b>О Б Е Д</b>									
Салат из отварной свеклы с р/м			50	1,1	5	6	71	3	ДОУ18
Рассольник на мясном бульоне со сметаной			200,0	2,4	1,3	12,0	94,0	7	ДОУ32
Бефстроганов из отварной говядины			100	17,0	15,8	4,3	225,0	0,4	ДОУ91
Каша гречневая рассыпчатая			100,0	6,0	5,5	29,0	198,0	0,4	ДОУ65
Кисель из клюквы			180	0,1	0,0	24,0	99,0	3,0	КБП11.114
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
32% % по ккал			685						
<b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>				<b>30,9</b>	<b>28,1</b>	<b>100,3</b>	<b>815,0</b>	<b>13,8</b>	
<b>П О Л Д Н И К</b>									
Фрукты по сезону									
мандарины	80	80	80	0,4	0,4	8	35	13,0	
Молоко 3,2%пастериз.			200	5,6	6,4	8,0	112,0	1,3	
Вафли пром.			60	5,5	5,5	38,8	257,0	0	
15,0 % по ккал									
<b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>				<b>11,5</b>	<b>12,3</b>	<b>54,8</b>	<b>404,0</b>	<b>14,3</b>	
<b>УЖИН</b>									
Огурец свежий			60	0,5	1,1	1,3	9,0	5	СБПУ12
Рыба по-русски запеченная			200	19,0	17,0	25,0	338,0	14	ДОУ89
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	5	ДОУ132
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
21% % по ккал			495						
<b>ВСЕГО НА УЖИН</b>				<b>23,8</b>	<b>18,6</b>	<b>62,3</b>	<b>519,0</b>	<b>24,0</b>	
<b>21 ЧАС</b>									
Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке			180	4,5	6,4	9,1	120,0	1,6	
4% % по ккал									
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>85,1</b>	<b>90,6</b>	<b>325,1</b>	<b>2518,0</b>	<b>81,7</b>	

<b>Д Е Н Ъ 23 (ВТОРНИК)</b>									
Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав				С	№
	в г	в г		белки	жиры	углев.	энерг.ц.		
			в г	в г	в г	в ккал	Мг	картотеки	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша пшенная молочная			180	6,2	9	36,0	202	2,2	ДОУ68
Сыр твердых неострых сортов			35	8,7	9,4	0	115	0,75	ДОУ27
Какао с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3	ДОУ117
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0	
Хлеб пшеничный для бутер.	10	10	10	1,6	0,2	5,0	26,0	0	
24%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>			415	20,7	31,8	55,6	538,0	4,3	
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
<b>Фрукты по сезону</b>									
яблоки	110	110	110	0,4	0,4	10	45	16,0	
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4	
5%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК</b>				1,4	0,6	30	137	20,0	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежих овощей с р/м			50	0,5	3,5	2,4	42,0	9	ДОУ22
Щи со сметаной на мясном бульоне			200	1,5	1,4	7,0	51,0	18,0	ДОУ30
Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему			220	18,0	14,0	16,0	310	7,00	ДОУ100
Компот из изюма			180	0,3	0,0	22,6	87,0	0,7	ДОУ122
Хлеб пшеничный	50	50	50	4,0	0,4	25,0	125,0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,9	0,3	12,0	60,0	0,0	
31%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>			730	26,2	19,6	85,0	675,0	34,7	
<b>ПОЛДНИК</b>									
<b>Фрукты по сезону</b>									
груши	100	100	100	0,4	0,4	10	45	16,0	
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132
Сырники, запеченные			60	10	7,87	7	150,0	0,2	ДОУ83
Сгущенное молоко	10	10	10	0,7	0,8	6,0	32,0	0,8	
13%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>			350	11,1	9,1	34,0	271,0	17,5	
<b>УЖИН</b>									
Томат свежий	56	50	50	0,7	0,1	2,2	13,6	9	СБПУ13
Печень по-строгановски			100,0	14,0	6,0	4,0	121,0	0,8	ДОУ102
<b>Сложный гарнир:</b>									
Макароны отварные			80	3,3	3,3	16,0	110,0	0,0	ДОУ75
Перец сладкий тушеный			60	1,9	1,4	2,6	35	80	КБЛ8.32
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0	
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,2	0,2	8,0	40,0	0,0	
20%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА УЖИН</b>			520	23,5	11,2	58,8	441,6	90,3	
<b>21 ЧАС</b>									
Кисломолочный напиток кефир 3,2%			180	5	5,8	7,0	101,0	1,3	
4%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>				88,0	78,1	270,4	2163,6	168,1	

<b>Д Е Н Ъ 24(СРЕДА)</b>									
Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав				С	№
	в г	в г		белки	жиры	углев.	энерг.ц.		
			в г	в г	в г	в ккал	Мг	картотеки	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша манная молочная			180	5,1	8,0	16,3	155,0	0,5	КБП6.2
Форель с /сол	20	20	20	2	1,4	0,08	26,0	0,4	ДОУ26
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0	
Кофейный напиток с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3	ДОУ125
Хлеб пшеничный для бутер.	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0	
20%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>			420	13,7	22,8	46,0	454,0	2,2	
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
<b>Фрукты по сезону</b>									
мандарины	140	140	140	0,56	0,56	14	61	22,0	
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4	
5%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК</b>				1,56	0,76	34	153	26,0	
<b>ОБЕД</b>									
Икра кабачковая для дет. питания пром.			50	1,1	5,4	4,7	64	0,4	ДОУ4
Яйцо вареное вкрутую для щей			40	5,1	4,6	0,3	62,8	0	КБП4.1
Щи из шпината со сметаной на мясном б-не			200	2,0	1,4	3,0	53,0	17	ДОУ31
на мясном б-не									
Запеканка картофельная с отварным мясом			275	22,0	22,0	20,0	430,0	9	ДОУ95
Компот из лимона			180,0	0,3	0,1	15,0	60,0	1,2	ДОУ123
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
33%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>			800	34,8	34,0	68,0	797,8	27,6	
<b>ПОЛДНИК</b>									
<b>Фрукты по сезону</b>									
мандарины	80	80	80	0,4	0,4	8	35	13,0	
Молоко 3,2%пастериз.			200	5,6	6,4	8,0	112,0	1,3	
Булочка сдобная печеная с помадкой			65	3,5	3,2	20,0	170,0	0,04	СБПУ493
12%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>				9,5	10,0	36,0	317,0	14,3	
			ужин						
Винегрет			75	1,6	5,7	9,0	103,0	12,0	ДОУ2
Биточки куриные запеченные			60	11,0	4,0	3,2	100,0	0	СПБУ203
<b>Сложный гарнир:</b>									
Рис отварной с овощами			100,0	4,0	5,0	24,0	186,0	2	ДОУ58
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132
Хлеб пшеничный	10	10	10	1,6	0,2	5,0	25,0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
21%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА УЖИН</b>			450	20,1	15,2	62,2	508,0	14,5	
		21 ЧАС							
Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке			180	4,5	6,4	9,1	120,0	1,6	
4%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>				84,2	89,2	255,3	2349,8	86,2	

Д Е Н Ь 25(ЧЕТВЕРГ)									
Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав				С	№
	в г	в г		белки	жиры	углевод	энерг.ц.		
			в г	в г	в г	в ккал	Мг	картотеки	
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша из овсяных хлопьевмолочная			180	4,4	7,0	35,0	195,0	0,7	ДОУ67
Творог пром.порционный			100	5	4	18,0	125,0	0,18	
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0	
	10	10							
Кофейный напиток с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	0,5	ДОУ125
Хлеб пшеничный для бутер.	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0	
	23%	%	по ккал						
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>			500	16,0	24,4	82,6	593,0	1,4	
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
Компот из сухофруктов			180	0,3	0,0	22,6	87,0	0,7	ДОУ122
Фрукты по сезону яблоки	110	110	110	0,4	0,4	10	45	16,0	
	5%	%	по ккал						
<b>ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК</b>				0,74	0,4	32,6	132	16,7	
<b>ОБЕД</b>									
Салат из отварной свеклы с р/м			50	1,1	5	6	71	3	ДОУ18
Суп с фрикадельками			200	10	11	30	188	3,0	СБПУ123
фрикадельки:									
Котлета рыбная запеченая			80	20,0	1,0	8,0	100,0	0,1	ДОУ87
Картофель отварной			200	4,0	5,0	200,0	192,0	28,0	ДОУ54
Компот из чернослива			180	0,4	0,2	14,0	68,0	0,8	ДОУ122
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
<b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>			765	39,8	22,7	283,0	747,0	34,9	
	30%	%	по ккал						
<b>ПОЛДНИК</b>									
Фрукты по сезону яблоки	110	110	110	0,4	0,4	10	45	16,0	ДОУ129
Сок фруктовый в ассортиментепром.			180	0,9	0,18	18	83	3,8	
Печенье пром.в однораз упак.			60	5,6	5,5	39,0	257,0	0	
	15,0	%	по ккал						
<b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>				6,9	6,1	67,0	385,0	19,8	
			ужин						
Салат из с свежей капусты с р/м			50	0,5	5,0	6,0	71,0	12,0	ДОУ11
Сосиска отварная			45	7,2	9,5	0,09	117	18	ДОУ96
Каша гречневая рассыпчатая			120,0	6,6	6,0	32,0	218,0	0,4	ДОУ65
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	5	ДОУ132
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
	22%	%	по ккал						
<b>ВСЕГО НА УЖИН</b>			450	18,6	21,0	74,1	578,0	35,4	
			21 ЧАС						
Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке			180	4,5	6,4	9,1	120,0	1,6	
	4%	%	по ккал						
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>				86,6	81,1	548,4	2555,0	109,8	

Д Е Н Ъ 26(ПЯТНИЦА)									
Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав				С	№
				белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц. в ккал		
<b>З А В Т Р А К</b>									
Каша рисовая молочная			180	7	12,6	34,0	200,0	1,0	ДОУ68
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132
Сыр твердых неострых сортов			35	8,7	9,4	0	115	0,75	ДОУ27
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0	
Хлеб пшеничный для бутер.	10	10	10	1,6	0,2	5,0	26,0	0	
21%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>			415	17,3	30,4	50,1	459,0	2,3	
<b>2 З А В Т Р А К</b>									
Фрукты по сезону									
апельсины	140	140	140	0,56	0,56	14	61	22,0	
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4	
5%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК</b>				1,56	0,76	34	153	26,0	
<b>О Б Е Д</b>									
Огурец свежий			50	0,4	0,8	1,0	8,0	4	СБПУ12
Суп картофельный на мясном бульоне			200	1,7	2,7	15,0	112,0	11,0	ДОУ36
Гуляш из отварной говядины			100	16,0	18,0	4,0	138,0	0,8	КБП2.33
Макароны отварные			90	4,0	4,0	18,0	124,0	0,0	ДОУ75
Кисель из клюквы			180	0,1	0,0	24,0	99,0	3,0	КБП11.114
Хлеб пшеничный	60	60	60	4,8	0,4	30,0	156,0	0,0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
30%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>			705	28,9	26,2	102,0	687,0	18,8	
<b>П О Л Д Н И К</b>									
Фрукты по сезону									
апельсины	80	80	80	0,4	0,4	8	35	13,0	
Молоко 3,2% стерилиз.			200	5,6	6,4	8,0	112,0	1,3	
Вафли пром.			60	5,5	5,5	38,8	257,0	0	
15%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>				11,5	12,3	54,8	404,0	14,3	
ужин									
Салат из помидоров с р/м			70	1	5	2,2	59,0	15	ДОУ20
Говядина с овощами тушеная			250	28	6	27	279	24,0	КБП2.67
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132
Хлеб пшеничный	20	20	20	3,2	0,4	10,0	44,0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
21%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА УЖИН</b>			545	34,1	11,7	60,2	476,0	39,5	
<b>ВСЕГО НА УЖИН</b>			21 ЧАС						
Кисломолочный напиток									
кефир 3,2%	180	180	180	5	5,8	7,0	101,0	1,3	
%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>				98,4	87,1	308,1	2280,0	102,2	

Д Е Н Ъ 27(СУББОТА)									
Наименование блюд и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав				С	№
				белки в г	жиры в г	углев. в г	энерг.ц. в ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша "Дружба" молочная жидкая			200	6,3	10,0	25,6	224,0	1,5	ДОУ66
Кофейный напиток с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3	ДОУ125
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0	
Яйцо вареное вкрутую 1шт.	40	40	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0	КБП4.1
Хлеб пшеничный для бутер.	10	10	10	1,6	0,2	5,0	26,0	0	
22%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>			440	17,2	28,0	45,5	507,8	2,8	
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
Сок фруктовый в ассортименте пром.			200	1	0,2	20	92	4	
	200	200							
<b>Фрукты по сезону</b>									
банан	220	220	220	0,6	0,6	14	62	22,0	
<b>ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК</b>				1,6	0,8	34	154	26,0	
6%	%	по ккал							
<b>ОБЕД</b>									
Салат из моркови с яблоками с р/м			50	0,4	3,5	5,2	54,0	3,0	ДОУ14
Суп овощной со сметаной на курином б-не			200	3,5	1,9	8,0	62,0	3,0	ДОУ38
Котлета куриная запеченная			60	11,0	4,0	3,2	100,0	0	СПБУ203
Картофель отварной запеченный с р/м			200	4,0	6,0	26,0	214,0	19,0	ДОУ53
Компот из вишни мороженой			180,0	0,3	0,1	13,0	54,0	1	ДОУ123
Хлеб пшеничный	70	70	70	6,0	0,6	37,0	178,0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	10	10	10	0,6	0,1	4,0	20,0	0,0	
30%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>			770	25,8	16,2	96,4	682,0	26,0	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132
Запеканка творожная			150	30,0	20,0	20,0	396,0	1,4	ДОУ79
16%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>				30,0	20,0	31,0	440,0	1,9	
<b>УЖИН</b>									
Томат свежий	56	50	50	0,7	0,1	2,2	13,6	9	СПБУ13
Котлета из говядины запеченная			100	16,0	12,6	7,0	206,0	0	КБП2.15
Цветная капуста отв. запеченная в сух. соусе			100,0	2,0	4,0	7,0	80,0	10,3	ДОУ49
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132
Хлеб пшеничный	10	10	10	1,6	0,2	5,0	26,0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,4	0,4	16,0	80,0	0,0	
20%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА УЖИН</b>			480	22,7	17,3	48,2	449,6	19,8	
<b>21 ЧАС</b>									
Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке			180	4,5	6,4	9,1	120,0	1,6	
4%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>				101,8	88,6	264,2	2353,4	78,1	

<b>Д Е Н Ъ 28(ВОСКРЕСЕНЬЕ)</b>									
Наименование блюд и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав				С	№
	в г	в г		белки	жиры	углев.	энерг.ц.		
			в г	в г	в г	в ккал	Мг		картотеки
			<b>З А В Т Р А К</b>						
Омлет натуральный запеченный			150	12,0	18,0	3,0	183,0	0,3	КБП4.6
Форель с /сол дл бутерброда	20	20	20	2	1,2	0,08	26,4	0,4	ДОУ26
Масло слив. пром. для бутерброда			10	0,04	8,2	0,072	74,0	0	
Какао с молоком			180	4,2	5,0	14,5	121,0	1,3	ДОУ117
Хлеб пшеничный для бутер.	40	40	40	6,2	0,6	20,0	104,0	0	
23,00%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ЗАВТРАК</b>			400	24,4	33,0	37,7	508,4	0,0	
<b>2 З А В Т Р А К</b>									
<b>Фрукты по сезону</b>									
груши	110	110	110	0,4	0,4	10	45	16,0	
Компот из сухофруктов			180	0,3	0,0	22,6	87,0	0,7	ДОУ122
<b>ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК</b>				0,74	0,4	32,6	132	16,7	
5%	%	по ккал							
<b>О Б Е Д</b>									
Салат из свежих овощей с р/м			50	0,5	3,5	2,4	42,0	9	ДОУ22
Борщ со сметаной на мяс./б-не			200	3,0	2,0	5,4	64,0	9,0	ДОУ28
Мясо отварное			50	16,0	15,0	0,0	199,0	1,0	КБП2.1
<b>Сложный гарнир:</b>									
Каша гречневая рассыпчатая			75,0	5,0	3,4	16,0	113,0	0,24	ДОУ65
Фасоль зеленая стручковая тушеная в сметане			50	2,0	4,0	5,0	63,0	10	СБПУ284
Компот из ягод мороженых			180,0	0,3	0,1	13,0	54,0	1	ДОУ123
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	0,2	15,0	78,0	0,0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	510,6	50,0	0,0	
31%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ОБЕД</b>			660	31,1	28,5	567,4	663,0	30,2	
<b>П О Л Д Н И К</b>									
<b>Фрукты по сезону</b>									
яблоки	80	80	80	0,4	0,4	8	35	13,0	
Сок фруктовый в ассортиментепром.			200	1	0,2	20	92	4	
Булочка сдобная печеная с помадкой			65	3,5	3,2	20,0	170,0	0,04	СБПУ493
15,00%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА ПОЛДНИК</b>				4,9	3,8	48,0	297,0	17,0	
<b>УЖИН</b>									
Огурец свежий			50	0,4	0,8	1,0	8,0	4	СБПУ12
Котлета рыбная запеченая			80	20,0	1,0	8,0	100,0	0,1	ДОУ87
Пюре картофельное			150	3,3	5,2	8,0	123,0	3,7	ДОУ56
Чай с сахаром			180	0,0	0,0	11,0	44,0	0,5	ДОУ132
Хлеб пшеничный	20	20	20	3,2	0,3	10,0	52,0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,9	0,3	10,0	50,0	0,0	
20%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО НА УЖИН</b>			505	28,8	7,6	48,0	377,0	8,3	
<b>21 ЧАС</b>									
<b>Кисломолочный напиток</b>									
кефир 3,2%	180	180	180	5	5,8	7,0	101,0	1,3	
4,50%	%	по ккал							
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ</b>				95,0	79,1	740,7	2078,4	73,6	

