Примерное цикличное меню для детей 1-3 лет, посещающих образовательные организации Выселковского района на осенне-зимний период

_		Выход	(г)		цества	Энергетичес	Nº
Прием пищи	Наименование блюд	блюда			кая ценность	рецептуры	
Неделя: первая			Б	Ж	У	(ккал)	
День: первый							
(понедельник)							
ЗАВТРАК							
	Капуста тушеная	130	3	3.8	11.0	99	336
		130	3	3.0	11.0	99	330
	Яйцо вареное	52.2	3.9	4.1	0.4	56.4	187
	Какао с молоком	180	3.5	4.2	13.3	101.8	397
	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	34.6	1
	ИТОГО за завтрак:	377.2	11.5	12.2	32.1	291.8	·
ВТОРОЙ	•						
ЗАВТРАК							
	Сок натуральный	150	0.8	0	15.1	64	
ОБЕД	ИТОГО за 2 завтрак:	150	0.8	0	15.1	64	
ОВЕД	Овощи соленые (помидоры)	40	0.4	0.1	1.5	8.5	
	Суп картофельный с рыбой	150	2.9	2.9	8.6	64.8	73
	Сердце говяжье в сметанном	70	7.9	9.8	2.5	128.4	262
	coyce 50/20						
	Макаронные изделия отварные	110	3.2 0.1	3.5	22.8	135.8	306
	Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	150 15	0.1	0.2	19.8 7.4	79.8 24.8	639 2
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	57.8	3
	ИТОГО за обед:	560	17.2	16.7	74.9	499.9	_
полдник							
	Оладьи дрожжевые с повидлом	75	5	6.5	35.6	210.9	1309
	65/10						
	Чай с сахаром 150/7	150	0.1	0	6.7	27.8	957
	ИТОГО за полдник: ИТОГО за день:	225 1312.2	5.1 34.6	6.5 35.4	42.3 164.4	238.7 1094.4	
День: второй	того за день.	1312.2	34.0	33.4	104.4	1094.4	
(вторник)							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой (рисовой)	150	3.2	4.2	19.4	123.7	85
	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	3.1	15	98.9	395
	Бутерброд с сыром 20/10 ИТОГО за завтрак:	30 360	3.6 9.5	3.2 10.5	9.8 44.2	72.6 295.2	4
ВТОРОЙ	того за завтрак.	300	3.3	10.5	77.2	233.2	
ЗАВТРАК							
	Фрунты ороуно (аблони груни						
	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин)	100	0.5	0	14.5	43	
	Кондитерские изделия (вафли)	10	0.4	0.5	6.6	31	
	ИТОГО за 2 завтрак:	110	0.9	0.5	21.1	74	
ОБЕД							
	Салат из свежей капусты с	40	0.2	1.9	0.9	29.5	3
	морковью Суп картофельный с мясными			_			
	фрикадельками 150/30	180	3.1	5.1	8.1	116.8	73
	 Шницель рыбный	60	4.8	3	10.8	92	230
	Картофельное пюре	110	1.7	3.2	14.1	93.6	317
	Компот из свежих фруктов	150	0.1	0	11.2	50.3	372
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.2	5
	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	14.7 69.6	49.6 478	6
ПОЛДНИК	ИТОГО за обед:	590	13.1	13.7	69.6	4/8	
полдпик							

I	Вареники ленивые со сгущенным молоком 100/10	110	12.3	8.7	22.5	183.6	230
	Чай с сахаром и лимоном 150/7/7	150	0.1	0	6.8	28.2	957
	ИТОГО за полдник: ИТОГО за день:	260 1320	12.4 35.9	8.7 33.4	29.3 164.2	211.8 1059	
День: третий	итого за день.	1320	33.3	33.7	104.2	1000	
(среда)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	130	7.9	13.2	4.1	140	188
	Икра кабачковая (промышленного						100
	производства)	30	0.3	1.4	1.8	21	
	Хлеб ржаной	15	0.8	0.2	7.4	24.8	2
	Чай с сахаром 150/7 Бутерброд с маслом 20/5	150 25	0.1 1.3	0 3.7	6.7 9.9	27.8 82.5	957 7
	ИТОГО за завтрак:	350	10.4	18.5	29.9	296.1	/
ВТОРОЙ				10.0		200.1	
ЗАВТРАК	Напиток шиповника						
	(промышленного производства)	150	0.7	0	18	72.5	
	ИТОГО за 2 завтрак:	150	0.7	0	18	72.5	
ОБЕД		40	0.4	0.1	1 -	0.7	
	Овощи соленые (огурцы) Бульон с гренками 150/20	40 170	0.4 1.3	0.1	1.5 9.7	6.7 47.2	86
	Птица отварная	50	8	7.7	1	119	89
	Каша гречневая рассыпчатая	110	3.6	4.9	32.3	179.5	165
	Кисель из сухофруктов Хлеб пшеничный	150 15	0.3 1.1	0 0.1	20.9 7.4	74.1 34.6	380 1
	Хлеб ржаной	15	0.8	0.1	7.4	24.8	2
	ИТОГО за обед:	550	15.5	13.2	80.2	485.9	
полдник			0.0	4.0	05.0	151.0	455
	Пирожок с повидлом Кисломолочный продукт (кефир	50	3.8	4.8	25.9	151.8	455
	2,5%) ИТОГО за полдник:	150 200	4.4 8.2	3.8 8.6	6 31.9	75.8 227.6	
	ИТОГО за полдник.	1250	34.8	40.3	160	1082.1	
День: четвертый	The second secon						
(четверг)							
ЗАВТРАК	Суп молочный с геркулесом	150	3	3.9	16.7	127.1	85
	Чай с молоком	180	1.6	0.3	8.5	58.1	385
	Бутерброд с сыром 20/10	30					
		• •	3.6	3.2	9.8	72.6	4
	Хлеб ржаной	15	0.8	0.2	7.4	24.8	4
	хлеб ржанои ИТОГО за завтрак:						4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		15	0.8	0.2	7.4	24.8	4
		15	0.8	0.2	7.4	24.8	4
	ИТОГО за завтрак: Фрукты свежие (яблоки, груши,	15 375	0.8 9	0.2 7.6	7.4 42.4	24.8 282.6	4
3ABTPAK	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин) Кондитерские изделия (печенье	15 375 100	0.8 9 0.5	0.2 7.6 0	7.4 42.4 14.5	24.8 282.6 41	4
	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин) Кондитерские изделия (печенье сахарное) ИТОГО за 2 завтрак:	15 375 100 10 110	0.8 9 0.5 0.8	0.2 7.6 0 0.9 0.9	7.4 42.4 14.5 7.4 21.9	24.8 282.6 41 35 76	
3ABTPAK	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин) Кондитерские изделия (печенье сахарное) ИТОГО за 2 завтрак: Огурец свежий в нарезке	15 375 100 10 110 40	0.8 9 0.5 0.8	0.2 7.6 0 0.9 0.9	7.4 42.4 14.5 7.4 21.9	24.8 282.6 41 35 76	
3ABTPAK	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин) Кондитерские изделия (печенье сахарное) ИТОГО за 2 завтрак:	15 375 100 10 110	0.8 9 0.5 0.8 1.3 0.3	0.2 7.6 0 0.9 0.9	7.4 42.4 14.5 7.4 21.9	24.8 282.6 41 35 76	54-23-2020
3ABTPAK	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин) Кондитерские изделия (печенье сахарное) ИТОГО за 2 завтрак: Огурец свежий в нарезке Борщ со сметаной	15 375 100 10 110 40 150	0.8 9 0.5 0.8 1.3 0.3 1.7	0.2 7.6 0 0.9 0.9 0 5.2	7.4 42.4 14.5 7.4 21.9 1.1 9.5	24.8 282.6 41 35 76 5.6 110.3	54-23-2020 62
3ABTPAK	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин) Кондитерские изделия (печенье сахарное) ИТОГО за 2 завтрак: Огурец свежий в нарезке Борщ со сметаной Рыба тушеная с овощами 60/30	15 375 100 10 110 40 150 90	0.8 9 0.5 0.8 1.3 0.3 1.7 3.9	0.2 7.6 0 0.9 0.9 0 5.2 3	7.4 42.4 14.5 7.4 21.9 1.1 9.5 1.8	24.8 282.6 41 35 76 5.6 110.3 124.1	54-23-2020 62 247
3ABTPAK	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин) Кондитерские изделия (печенье сахарное) ИТОГО за 2 завтрак: Огурец свежий в нарезке Борщ со сметаной Рыба тушеная с овощами 60/30 Картофель отварной Компот из свежих фруктов Хлеб пшеничный	15 375 100 10 110 40 150 90 110 150 15	0.8 9 0.5 0.8 1.3 1.7 3.9 2.2 0.1 1.1	0.2 7.6 0 0.9 0.9 0 5.2 3 2.8 0 0.1	7.4 42.4 14.5 7.4 21.9 1.1 9.5 1.8 17.4 11.2 7.4	24.8 282.6 41 35 76 5.6 110.3 124.1 104.1 50.3 34.6	54-23-2020 62 247 125 372
3ABTPAK	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин) Кондитерские изделия (печенье сахарное) ИТОГО за 2 завтрак: Огурец свежий в нарезке Борщ со сметаной Рыба тушеная с овощами 60/30 Картофель отварной Компот из свежих фруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	15 375 100 10 110 40 150 90 110 150 15 30	0.8 9 0.5 0.8 1.3 0.3 1.7 3.9 2.2 0.1 1.1	0.2 7.6 0 0.9 0.9 5.2 3 2.8 0 0.1 0.3	7.4 42.4 14.5 7.4 21.9 1.1 9.5 1.8 17.4 11.2 7.4 14.7	24.8 282.6 41 35 76 5.6 110.3 124.1 104.1 50.3 34.6 49.6	54-23-2020 62 247 125 372
ОБЕД	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин) Кондитерские изделия (печенье сахарное) ИТОГО за 2 завтрак: Огурец свежий в нарезке Борщ со сметаной Рыба тушеная с овощами 60/30 Картофель отварной Компот из свежих фруктов Хлеб пшеничный	15 375 100 10 110 40 150 90 110 150 15	0.8 9 0.5 0.8 1.3 1.7 3.9 2.2 0.1 1.1	0.2 7.6 0 0.9 0.9 0 5.2 3 2.8 0 0.1	7.4 42.4 14.5 7.4 21.9 1.1 9.5 1.8 17.4 11.2 7.4	24.8 282.6 41 35 76 5.6 110.3 124.1 104.1 50.3 34.6	54-23-2020 62 247 125 372
3ABTPAK	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин) Кондитерские изделия (печенье сахарное) ИТОГО за 2 завтрак: Огурец свежий в нарезке Борщ со сметаной Рыба тушеная с овощами 60/30 Картофель отварной Компот из свежих фруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ИТОГО за обед: Запеканка из творога с морковью	15 375 100 10 110 40 150 90 110 150 15 30 585	0.8 9 0.5 0.8 1.3 0.3 1.7 3.9 2.2 0.1 1.1 1.7 11	0.2 7.6 0 0.9 0.9 0 5.2 3 2.8 0 0.1 0.3 11.4	7.4 42.4 14.5 7.4 21.9 1.1 9.5 1.8 17.4 11.2 7.4 14.7 63.1	24.8 282.6 41 35 76 5.6 110.3 124.1 104.1 50.3 34.6 49.6 478.6	54-23-2020 62 247 125 372 1 6
ОБЕД	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин) Кондитерские изделия (печенье сахарное) ИТОГО за 2 завтрак: Огурец свежий в нарезке Борщ со сметаной Рыба тушеная с овощами 60/30 Картофель отварной Компот из свежих фруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ИТОГО за обед: Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком 90/10	15 375 100 10 110 40 150 90 110 155 30 585 100	0.8 9 0.5 0.8 1.3 0.3 1.7 3.9 2.2 0.1 1.1 1.7 11	0.2 7.6 0 0.9 0.9 0 5.2 3 2.8 0 0.1 0.3 11.4	7.4 42.4 14.5 7.4 21.9 1.1 9.5 1.8 17.4 11.2 7.4 14.7 63.1	24.8 282.6 41 35 76 5.6 110.3 124.1 104.1 50.3 34.6 49.6 478.6	54-23-2020 62 247 125 372
ОБЕД	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин) Кондитерские изделия (печенье сахарное) ИТОГО за 2 завтрак: Огурец свежий в нарезке Борщ со сметаной Рыба тушеная с овощами 60/30 Картофель отварной Компот из свежих фруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ИТОГО за обед: Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком 90/10 Молоко кипяченое	15 375 100 10 110 40 150 90 110 150 15 30 585 100 150	0.8 9 0.5 0.8 1.3 0.3 1.7 3.9 2.2 0.1 1.1 1.7 11	0.2 7.6 0 0.9 0.9 0 5.2 3 2.8 0 0.1 0.3 11.4 8 4.5	7.4 42.4 14.5 7.4 21.9 1.1 9.5 1.8 17.4 11.2 7.4 14.7 63.1 13.3 7.7	24.8 282.6 41 35 76 5.6 110.3 124.1 104.1 50.3 34.6 49.6 478.6 145 80.3	54-23-2020 62 247 125 372 1 6
ОБЕД	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин) Кондитерские изделия (печенье сахарное) ИТОГО за 2 завтрак: Огурец свежий в нарезке Борщ со сметаной Рыба тушеная с овощами 60/30 Картофель отварной Компот из свежих фруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ИТОГО за обед: Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком 90/10 Молоко кипяченое ИТОГО за полдник:	15 375 100 10 110 40 150 90 110 15 30 585 100 150 250	0.8 9 0.5 0.8 1.3 0.3 1.7 3.9 2.2 0.1 1.1 1.7 11 8.5 4 12.5	0.2 7.6 0 0.9 0.9 0 5.2 3 2.8 0 0.1 0.3 11.4 8 4.5 12.5	7.4 42.4 14.5 7.4 21.9 1.1 9.5 1.8 17.4 11.2 7.4 14.7 63.1 13.3 7.7 21	24.8 282.6 41 35 76 5.6 110.3 124.1 104.1 50.3 34.6 49.6 478.6 145 80.3 225.3	54-23-2020 62 247 125 372 1 6
ОБЕД	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин) Кондитерские изделия (печенье сахарное) ИТОГО за 2 завтрак: Огурец свежий в нарезке Борщ со сметаной Рыба тушеная с овощами 60/30 Картофель отварной Компот из свежих фруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ИТОГО за обед: Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком 90/10 Молоко кипяченое	15 375 100 10 110 40 150 90 110 150 15 30 585 100 150	0.8 9 0.5 0.8 1.3 0.3 1.7 3.9 2.2 0.1 1.1 1.7 11	0.2 7.6 0 0.9 0.9 0 5.2 3 2.8 0 0.1 0.3 11.4 8 4.5	7.4 42.4 14.5 7.4 21.9 1.1 9.5 1.8 17.4 11.2 7.4 14.7 63.1 13.3 7.7	24.8 282.6 41 35 76 5.6 110.3 124.1 104.1 50.3 34.6 49.6 478.6 145 80.3	54-23-2020 62 247 125 372 1 6

ЗАВТРАК							
	Суп молочный с манной крупой	150	3.8	3.1	18.2	125.4	85
	Чай с молоком	180	1.6	0.3	8.5	58.1	385
	Бутерброд с маслом 20/5	25	1.3	3.7	9.9	82.5	7
	Хлеб пшеничный	10	0.6	0.1	4.9	23.1	8
	ИТОГО за завтрак :	365	7.3	7.2	41.5	289.1	
ВТОРОЙ							
ЗАВТРАК		1=0					
	Сок натуральный	150	0.8	0	15.1	64	
ОБЕД	ИТОГО за 2 завтрак:	150	8.0	0	15.1	64	
ОВЕД	Суп картофельный с горохом	150	3	3.1	14.8	93	81
	Жаркое по-домашнему 115/60	175	7.5	11.6	18.9	243	247
	Салат из свежей капусты с	40	7.0	11.0	10.0	2.0	3
	морковью		0.2	1.9	0.9	29.5	
	Компот из сухофруктов	150	0.1	0	19.8	79.8	639
	Хлеб пшеничный	10	0.6	0.1	4.9	23.1	8
	Хлеб ржаной	15	0.8	0.2	7.4	24.8	2
	ИТОГО за обед:	540	12.2	16.9	66.7	493.2	
полдник	Птио попочос	52.2	2.0	4 1	0.2	FC 4	107
	Яйцо вареное Икра кабачковая (промышленного		3.9	4.1	0.3	56.4	187
	производства)	50	0.5	2.4	3.9	35	
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.2	5
	Кисломолочный продукт (ряженка	150	1.0		0.0	15.2	
	2,5%)		4.3	3.8	6.3	81	
	ИТОГО за полдник:	272.2	10.2	10.5	20.3	218.6	
	ВСЕГО за день:	1327.2	30.5	34.6	143.6	1064.9	
День: шестой							
(понедельник)							
ЗАВТРАК	0	150	0.0	4.0	10.4	100.7	0.5
	Суп молочный с крупой (рисовой) Кофейный напиток с молоком	150 180	3.2 2.7	4.2 3.1	19.4 15	123.7 98.9	85 395
	Бутерброд с сыром 20/10	30	3.6	3.1	9.8	72.6	4
	ИТОГО за завтрак:	360	9.5	10.5	44.2	295.2	7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Фрукты свежие (яблоки, груши,	400	0.5		445	44	
	мандарин)	100	0.5	0	14.5	41	
	Кондитерские изделия (печенье	10	0.8	0.9	7.4	35	
	сахарное)						
	ИТОГО за 2 завтрак:	110	1.3	0.9	21.9	76	
ОБЕД		40	0.7		1.0	0.5	E4 0- 0000
	Помидор свежий в нарезке Рассольник со сметаной	40 150	0.7	0	1.6	8.5	54-33-2020
			1.2	4.2	9.6	84.2	67
	Мясо тушеное 65/50	115	9.8	12.9	3.4	178.4	257
	Картофельное пюре	110	1.7	3.2	14.1	93.6	317
	Компот из свежих фруктов	150	0.1	0	11.2	50.3	372
	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	34.6	1
	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	14.7	49.6	6
	ИТОГО за обед:	610	16.3	20.7	62	499.2	
полдник	Conor us analysis and analysis	40	0.4	17	0.1	20.0	E4 10-
	Салат из свеклы отварной Оладьи из печени со сметанным	40	0.4	1.7	3.1	30.6	54-133
	Оладьи из печени со сметанным соусом 75/15	90	8.9	5.8	5	108.6	241
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.2	5
	Чай с сахаром и лимоном 150/7/7	150	0.1	0.2	6.8	28.2	957
	ИТОГО за полдник:	300	10.9	7.7	24.7	213.6	
	ВСЕГО за день:	1380	38	39.8	152.8	1084	
День: седьмой							
(вторник)							
ЗАВТРАК	0	150	^	0.5	17 -	105	0.5
	Суп молочный с гречневой крупой Чай с молоком	150 200	3 1.8	3.5 0.3	17.5 9.4	125 64.6	85 385
	чаи с молоком Бутерброд с маслом 20/5	25	1.8	3.7	9.4	82.5	7
	итого за завтрак:	375	6.1	7.5	36.8	272.1	1
ВТОРОЙ		070	0.1	7.5	33.0	E1 E. I	
3ABTPAK							

	Фрукты свежие (яблоки, груши,	100	0.5	0	14.5	43	
	мандарин) Кондитерские изделия (вафли)	10	0.4	0.5	6.6	31	
	ИТОГО за 2 завтрак:	110	0.9	0.5	21.1	74	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с						
	луком	40	0.3	1.9	8.0	29.3	33
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 150/30	180	3.1	5.1	8.1	116.8	73
	Рыба запечённая с картофелем 70/110	180	7	4.3	17.5	153.8	221
	Кисель из фруктов	180	0.2	0.1	11	45.5	54-23хн- 2020
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	69.3	9
	Хлеб ржаной ИТОГО за обед:	40 650	2.2 15.1	0.4 12	19.6 71.8	66.1 480.8	10
полдник	итого за обед.	030	13.1	12	71.0	400.0	
	Пирожок печеный с капустой	50	4.7	6.2	28.1	151.5	451
	Кисломолочный продукт (ряженка 2,5%)	150	4.3	3.8	6.3	81	
	2,3 %) ИТОГО за полдник:	200	9	10	34.4	232.5	
	ВСЕГО за день:	1335	31.1	30	164.1	1059.4	
День: восьмой							
(среда)							
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	52.2	3.9	4.1	0.36	56.4	187
	макаронные изделия отварные	80	1.7	3.7	12.4	86	306
	Овощи соленые (огурцы)	30	0.2	0	0.8	4.2	300
	Чай с молоком	180	1.6	0.3	8.5	58.1	385
	Бутерброд с маслом 20/5	25	1.3	3.7	9.9	82.5	7
	ИТОГО за завтрак:	367.2	8.7	11.8	32.0	287.2	
ВТОРОЙ							
ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки, груши,						
	мандарин)	100	0.5	0	14.5	41	
	Кондитерские изделия (печенье сахарное)	10	8.0	0.9	7.4	35	
	ИТОГО за 2 завтрак:	110	1.3	0.9	21.9	76	
ОБЕД	-	450		5.0	0.5	1100	22
	Борщ со сметаной Тефтели "Ежики" в томатном соусе	150	1.7	5.2	9.5	110.3	62
	80/30	110	7	7.8	8.3	153.6	267
	Рагу из овощей	110	1.7	3.2	8.4	82.9	344
	Компот из свежих фруктов	150	0.1	0	11.2	50.3	372
	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	19.6	66.1	10
	Хлеб пшеничный	15 57 5	1.1	0.1	7.4	34.6	1
полдник	ИТОГО за обед:	575	13.8	16.7	64.4	497.8	
۱۱۱۱۱ الجوادي.	Ватрушка с творогом	50	6.4	5.1	27.9	155.8	432
	Молоко кипяченое	150	4	4.5	7.7	80.3	•
	ИТОГО за полдник:	200	10.4	9.6	35.6	236.1	
Па	ВСЕГО за день:	1252.2	34.2	39	153.9	1097.1	
День: девятый (четверг)							
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшенной крупой	150	3	3.5	17.5	125.7	85
	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	3.1	17.5	98.9	395
			3.6	3.1	9.8	72.6	
	Бутерброд с сыром 20/10 ИТОГО за завтрак:	30 360	9.3	9.8	9.8 42.3	/2.6 297.2	4
ВТОРОЙ	Or O da da Pipaliti	330	0.0	0.0	12.10		
ЗАВТРАК	Сок цатуральный	150	0.8	0	15.1	64	
	Сок натуральный ИТОГО за 2 завтрак:	150 150	0.8 0.8	0	15.1	64 64	
ОБЕД	or o ou 2 out punt	.00	3.0				
	Суп "Харчо"	150	1.4	3.9	10.7	94.4	101
	Тефтеля мясная	70	7.2	5.2	5.4	133.3	287
	Капуста тушеная	140	3	4	11.8	106.6	336
	Кисель из сухофруктов	150	0.3	0	20.9	74.1	380

	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.2	5
	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	14.7	49.6	6
	ИТОГО за обед:	560	15.1	13.6	73.3	504.2	
ПОЛДНИК							
	Запеканка из творога	70	6.7	7.1	7.6	140.5	237
	Соус молочный (сладкий)	10	0.4	2	3.4	10.9	351
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5%)	150	4.4	3.8	6	75.8	
	ИТОГО за полдник:	230	11.5	12.9	17	227.2	
	ВСЕГО за день:	1300	36.7	36.3	147.7	1092.6	
День: десятый (пятница)							
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный	130	7.9	13.2	4.1	140	188
	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0.3	1.4	1.8	21	
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.2	5
	Чай с сахаром 150/7	150	0.1	0	6.7	27.8	957
	Кондитерские изделия (вафли)	20	0.8	1	13.2	62	
	ИТОГО за завтрак:	350	10.6	15.8	35.6	297	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок натуральный	150	0.8	0	15.1	64	407
	ИТОГО за 2 завтрак:	150	8.0	0	15.1	64	
ОБЕД							
	Салат из свеклы отварной	40	0.4	1.7	3.1	30.6	54-133-2020
	Суп картофельный с клецками	150	1.6	2.5	12	79.5	85
	Плов из птицы 110/55	165	9.8	8.7	27.2	255.3	646
	Компот из свежих фруктов	150	0.1	0	11.2	50.3	372
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.2	5
	Хлеб ржаной	20	1.1	0.2	9.8	33.1	11
	ИТОГО за обед:	545	14.5	13.3	73.1	495	
полдник					46 -	1100	450
	Шанежка с яблоками	50	2.3	2.5	19.5	113.6	458
	Молоко кипяченое	180	4.3	5.4	9.2	96.3	
	ИТОГО за полдник:	230	6.6	7.9	28.7	209.9	
	ВСЕГО за день:	1275	32.5	37	152.5	1065.9	
	Итого за весь период:	<mark>13071.6</mark>			<mark>1551.56</mark>		
				вые вег		Энергетическая	
	N		Б	Ж	У	ценность	
	Итого за день по СанПиН (65-75%)	4007.0	31.5	35.3	152.3	1050.0	
"Lluvguuuoo Moulo ooo	Фактически (СРЕДНЕЕ)	1307.2		35.8	155.2	1076.2	

"Цикличное меню составлено согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 ""Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" (завтрак 25%, обед 30-35%, полдник 10-15%, энергитическая ценность 65-75%). Рецептуры блюд соответствуют «Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред.Лапшиной В.Т.-2004г, ""Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"" под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011г

	Ī			