УТВЕРЖДАЮ
ЗАВЕДУЮЩИЙ МДОБУ «Д/С № 12 ЛГО»
_____ О. А. ГОЛЬМАКОВА

«_13_» _апреля_ 2021

Примерное цикличное двадцатидневное меню по организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10,5 – часовым пребыванием Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение «Детский сад № 12 Лесозаводского городского округа» (МДОБУ «Д/С № 12 ЛГО») в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 день								
Завтрак	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,4	8,85	32,73	232,2	0,24	167
	БАТОН	38	2,91	1,14	19,51	99,56	0	к/к
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,06	4,98	0,06	45,0	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,80	51,5	0	к/к
Итого за прием пищи:		**404**	**8,47**	**14,97**	**65,1**	**428,26**	**0,24**	
II Завтрак	СОК	125	0,62	0,12	12,38	53,75	2,5	
Итого за прием пищи:		**125**	0,62	0,12	12,38	53,75	2,5	
Обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ КУР И СО СМЕТАНОЙ	180/9/5	2,54	4,31	7,05	84,32	7,02	27
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,07	3,6	13,53	94,0	3,33	335
	ГУЛЯШ	50	3,75	4,75	1,54	103	0,5	152
	СЕЛЬДЬ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	30	4,94	4,67	0	61,5	0	24
	ХЛЕБ	60	3,95	0,51	25,37	122,4	0	к/к
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,23	0	21,78	87,96	0,11	
Итого за прием пищи:		**600**	**17,48**	**17,84**	**69,27**	**553,18**	**10,96**	
Полдник	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	60	3,45	1,40	33,33	159,6	0,02	454
	ЙОГУРТ	190	7,79	3,48	11,21	108,93	1,14	251
Итого за прием пищи:		**250**	**11,24**	**4,88**	**44,54**	**268,53**	**1,16**	
Итого за первый день:			**37,81**	**37,81**	**191,29**	**1303,72**	**14,86**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
2 день								
Завтрак	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3,69	5,48	18,64	139,2	0,74	165
	БАТОН	38	2,91	1,14	19,51	99,56	0	к/к
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,06	4,98	0,06	45,0	0	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,76	3,55	0	43,60	0	
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,2	1,3	13	90	1	248
Итого за прием пищи:		**416**	**10,62**	**16,45**	**51,21**	**417,36**	**1.74**	
II Завтрак	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	110	0,44	0,44	17,79	51,7	11	
Итого за прием пищи:		110	0,44	0,44	17,79	51,7	11	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, С МЯСОМ ПТИЦЫ, С ГРЕНКАМИ	180/9/10	5,02	3,63	22,58	130,2	4,35	36, 185
	ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	12,89	20,43	24,09	306,18	0	442,443,444
	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА	60	0,34	6,04	1,03	59,93	2,46	15
	ХЛЕБ	40	2,63	0,34	16,91	81,6	0	к/к
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0	0	17,56	70,5	0	233
Итого за прием пищи:		**600**	**20,88**	**30,44**	**82,17**	**648,41**	**6,81**	
Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100/15	12,8	11,5	31,13	343,27	0,39	117
	СОК	140	0,69	0,13	13,86	60,2	2,8	
Итого за прием пищи:		**255**	**13,49**	**11,63**	**44,99**	**403,47**	**3,19**	
Итого за второй день:			**45,43**	**58,96**	**196,16**	**1520,94**	**22,74**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
3 день								
Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	7,15	7,39	31.62	221.55	0,45	86
	БАТОН	38	2,91	1,14	19,51	99,56	0	к/к
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,06	4,98	0,06	45,0	0	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,76	3,55	0	43,60	0	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0	11,7	48,1	0,8	
Итого за прием пищи:		**416**	**12,98**	**17,06**	**62,89**	**457,81**	**1,25**	
II Завтрак	ГРУША СВЕЖАЯ	130	0,52	0,39	13,39	61,1	6,5	К/К
Итого за прием пищи:		130	0,52	0,39	13,39	61,1	6,5	К/К
Обед	СУП ПРИМОРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	180/9/7	7,9	9,89	9,92	160,84	5,55	
	РИС ОТВАРНОЙ	80	2,18	4,05	17,98	117,2	0	303
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	10,08	4,05	2,48	85,06	0,35	102,115а
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	55	0,86	3,36	7,44	63,47	4,25	32
	ХЛЕБ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0	к/к
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,23	0	21,78	87,96	0,11	
Итого за прием пищи:		**600**	**23,55**	**21,65**	**74,4**	**585,93**	**10,26**	
	СУП РЫБНЫЙ ИЗ КОНСЕРВОВ	150	6,10	1,56	9,99	90,51	6,47	42
	ХЛЕБ	25	1,64	0,21	10,57	51	0	к/к
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0	10,67	42,92	0	к/к
	ВАФЛИ	20	0,56	0,67	15,47	70,8	0	602
Итого за прием пищи:		**345**	**8,38**	**2,44**	**46,7**	**255,23**	**6,47**	
Итого за третий день:			**45,43**	**41,54**	**197,38**	**1360,07**	**24,48**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4 день								
Завтрак	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	180	7,44	10,08	24,1	215,40	1,21	162
	БАТОН	38	2,91	1,14	19,51	99,56	0	к/к
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,06	4,98	0,06	45,0	0	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,76	3,55	0	43,60	0	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,3	1,3	14	92	1	253
Итого за прием пищи:		**416**	**14,47**	**21,05**	**57,67**	**495,56**	**2,21**	
II Завтрак	РЯЖЕНКА	130	3,9	1,3	5,2	52	0,39	251
Итого за прием пищи: 125		130	3,9	1,3	5,2	52	0,39	251
	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180/12/6	4,56	6,84	10,8	125,16	7,68	90
	РОЖКИ С КАПУСТОЙ	130	2,47	5,74	14,61	124,82	0,57	116
	КОЛЕТА РЫБНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	70	9,34	3,29	6,98	94.5	2,38	255
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	40	0,39	2,07	1,37	26,35	7,24	18
	ХЛЕБ	50	3,29	0,42	21,14	102	0	к/к
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0	0	17,56	70,5	0	233
Итого за прием пищи:		**650**	**16,76**	**18,36**	**72,46**	**543,33**	**17,87**	
Полдник	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	0,82	3,54	4,86	54,63	5,53	45
	СОК	140	0,69	0,13	13,86	60,2	2,8	
Итого за прием пищи:		**260**	**6,59**	**8,27**	**19**	**177,83**	**8,33**	
Итого за четвертый день:			**41,72**	**48,98**	**154,33**	**1268,72**	**28,8**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
5 день								
Завтрак	КАША « ДРУЖБА»	180	5,89	7,5	31,58	217,0	1,15	155
	БАТОН	38	2,91	1,14	19,51	99,56	0	к/к
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,06	4,98	0,06	45,0	0	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,76	3,55	0	43,60	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,80	51,5	0	к/к
Итого за прием пищи:		**416**	**11,72**	**17,17**	**63,95**	**456,66**	**1,15**	
II Завтрак	ГРУША СВЕЖАЯ	130	0,52	0,39	13,39	61,1	6,5	к/к
Итого за прием пищи:		130	0,52	0,39	13,39	61,1	6,5	к/к
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, С МЯСОМ ПТИЦЫ	180/9	3,71	5,07	13,62	125,64	3,82	37
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	5,25	3,71	10,27	159,09	5,72	153
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	40	0,66	4,03	4,45	53,98	18,62	4
	ХЛЕБ	60	3,95	0,51	25,37	122,4	0	к/к
	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	180	0,23	0	21,79	86,88	0	
Итого за прием пищи:		**600**	**13,8**	**13,32**	**75,5**	**547,99**	**28,16**	
Полдник	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	110	11,81	6,45	15,44	163,77	0,09	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,58	4,08	7.56	85,00	2,05	400
	МАРМЕЛАД	25	0,03	0	19,85	80,25	0	
Итого за прием пищи:		**285**	**16,42**	**10,53**	**42,85**	**329,02**	**2,14**	
Итого за пятый день:			**42,46**	**41,41**	**195,69**	**1394,77**	**37,95**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
6 день								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,52	7,07	30,93	213,83	0,77	161
	БАТОН	38	2,91	1,14	19,51	99,56	0	к/к
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,06	4,98	0,06	45,0	0	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,3	1,3	14	92	1	253
Итого за прием пищи:		**404**	**10,79**	**14,49**	**64,5**	**450,39**	**1,77**	
II Завтрак	СОК	125	0,62	0,12	12,38	53,75	2,5	
Итого за прием пищи:		**125**	0,62	0,12	12,38	53,75	2,5	
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	180/9/6	7,24	8,64	6,18	141,74	13,99	56
	ПЛОВ С МЯСОМ	120	9,72	9,28	21,00	206,00	1,65	258
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76	
	ХЛЕБ	60	3,95	0,51	25,37	122,4	0	к/к
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,23	0	21,78	87,96	0,11	
Итого за прием пищи:		**600**	**21,86**	**21,26**	**78,96**	**604,9**	**21,51**	
Полдник	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	100/5	14,83	11,33	14,97	222,35	0,19	335
	РЯЖЕНКА	150	4,5	1,5	6,0	60	0,45	251
Итого за прием пищи:		**255**	**19,33**	**12,83**	**20,97**	**282,35**	**0,64**	
Итого за шестой день:			**52,6**	**48,7**	**176,81**	**1391,39**	**26,42**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	7,15	7,39	31.62	221.55	0,45	86
	БАТОН	38	2,91	1,14	19,51	99,56	0	к/к
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,06	4,98	0,06	45,0	0	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0	11,7	48,1	0,8	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**404**	**10,22**	**13,51**	**62,89**	**414,21**	**1,25**	
II ЗАВТРАК	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,52	0,52	21,02	61,1	13	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		130	0,52	0,52	21,02	61,1	13	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4,78	3,73	11,11	97,2	8,06	82
	РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	80	8,93	4,63	40,43	94,51	3,69	247
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	60	1,8	2,69	12,54	83,66	0	
	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ «ЗИМНИЙ»	60	1,19	3,14	5,87	56,52	9,39	25
	ХЛЕБ	60	3,95	0,51	25,37	122,4	0	к/к
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0	0	17,56	70,5	0	233
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**620**	**20,65**	**14,7**	**112,88**	**524,79**	**21,14**	
Полдник	БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ	90/15	7,71	10,00	42,38	289,06	1,27	265
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,58	4,08	7.56	85,00	2,05	400
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**255**	**12,29**	**14,08**	**49,94**	**374,06**	**3,32**	
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:			**43,68**	**42,81**	**246,73**	**1374,16**	**38,71**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
8 день								
Завтрак	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,4	8,85	32,73	232,2	0,24	167
	БАТОН	38	2,91	1,14	19,51	99,56	0	к/к
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,06	4,98	0,06	45,0	0	
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,2	1,3	13	90	1	248
Итого за прием пищи:		**404**	**9,57**	**16,27**	**65,3**	**466,76**	**1,24**	
II Завтрак	КЕФИР	130	3,9	1,3	5,2	52	0,91	251
Итого за прием пищи:		130	3,9	1,3	5,2	52	0,91	251
Обед	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ, С МЯСОМ ПТИЦЫ	180/9/7	16,61	10,74	14,21	221,77	15,91	65
	АЗУ	140	7,86	8,83	5,81	136,11	2,99	153
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИОННЫЕ)	40	0,24	0,8	1,26	7,96	10	17
	ХЛЕБ	60	3,95	0,51	25,37	122,4	0	к/к
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,14	0,14	14,30	54	5,94	240
Итого за прием пищи:		**600**	**28,8**	**21,02**	**60,95**	**542,24**	**34,84**	
Полдник	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	70	2,58	2,11	12,34	78,61	0	204
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	25	0,3	1,18	1,93	19,5	2,4	
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0	10,67	42,92	0	к/к
	МАРМЕЛАД	25	0,03	0	19,85	80,25	0	
Итого за прием пищи:		**270**	**2,99**	**3,29**	**44,79**	**221,28**	**2,4**	
Итого за 8 день			**45,26**	**41,88**	**176,24**	**1282,28**	**39,39**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
9 день								
Завтрак	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,52	7,07	30,93	213,83	0,77	160
	БАТОН	38	2,91	1,14	19,51	99,56	0	к/к
	ПОВИДЛО	20	0	0	12,2	48,8	0	к/к
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,80	51,5	0	к/к
Итого за прием пищи:		**418**	**9,53**	**8,21**	**75,44**	**413,69**	**0,77**	
II Завтрак	ГРУША СВЕЖАЯ	130	0,52	0,39	13,39	61,1	6,5	К/К
Итого за прием пищи:		130	0,52	0,39	13,39	61,1	6,5	К/К
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ С МЯСОМ	180/15	5,49	7,11	12,87	139,05	5,04	60
	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	100	2,01	3,24	9,43	75,1	17,16	336
	ОКОРОЧОК ПОРЦИОННЫЙ	90	20,04	12,78	0	209,22	1,21	К/К
	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,51	0	1,89	10,0	10	10
	ХЛЕБ	60	3,95	0,51	25,37	122,4	0	к/к
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0	0	17,56	70,5	0	233
Итого за прием пищи:		**650**	**32**	**23,64**	**67,12**	**626,27**	**33,41**	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	9,42	10,87	3,85	149,92	0,22	77
	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	25	0,5	0,25	2,75	15	1,25	244
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,58	4,08	7,56	85,00	2,05	400
Итого за прием пищи:		**295**	**14,5**	**15,2**	**14,16**	**249,92**	**3,52**	
Итого за девятый день:			**56,55**	**47,44**	**170,11**	**1350,98**	**44,2**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
10 день								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,26	5,23	17,99	139,5	0,9	44
	БАТОН	38	2,91	1,14	19,51	99,56	0	к/к
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,06	4,98	0,06	45,0	0	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,3	1,3	14	92	1	253
Итого за прием пищи:		**404**	**9,53**	**12,65**	**51,56**	**376,06**	**1,9**	
II Завтрак	СОК	125	0,62	0,12	12,38	53,75	2,5	
Итого за прием пищи:		125	0,62	0,12	12,38	53,75	2,5	
Обед	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ, С МЯСОМ ПТИЦЫ	180/9/4	6,81	8,81	12,11	141,23	6,5	37
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,07	3,6	13,53	94,0	3,33	335
	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	60	8,67	10.19	9,72	163,8	2,94	274
	САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ»	40	0,47	2	3,67	34,67	4,13	21
	ХЛЕБ	50	3,29	0,42	21,14	102	0	к/к
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,66	0	19,51	79,78	0,19	
Итого за прием пищи:		**610**	**21,97**	**25,02**	**79,68**	**615,48**	**17,09**	
Полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	105	15,46	10,43	19,87	234,5	0,19	236
	ЙОГУРТ	150	6,15	2,75	8,85	86	0,9	251
Итого за прием пищи:		**255**	**21,61**	**13,18**	**28,72**	**320,5**	**1,09**	
Итого за десятый день:			**53,73**	**50,97**	**172,34**	**1365,79**	**22,58**	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕНТУРЫ
			Б	Ж	У			
11 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,52	7,07	30,93	213,83	0,77	161
	БАТОН	38	2,91	1,14	19,51	99,56	0	к/к
	ПОВИДЛО	20	0	0	12,2	48,8	0	к/к
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,80	51,5	0	к/к
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**418**	**9,53**	**8,21**	**75,44**	**413,69**	**0,77**	
II ЗАВТРАК	СОК	125	0,62	0,12	12,38	53,75	2,5	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**125**	0,62	0,12	12,38	53,75	2,5	
ОБЕД	СУП ПРИМОРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	180/9/7	7,9	9,89	9,92	160,84	5,55	
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	60	3,32	2,81	16,01	105,13	0	252
	ГУЛЯШ	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,6	152
	САЛАТ С КУКУРУЗОЙ И ОГУРЦОМ	60	1,95	3,0	13,2	87,0	3,37	73
	ХЛЕБ	60	3,95	0,51	25,37	122,4	0	к/к
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,23	0	21,78	87,96	0,11	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**600**	**21,85**	**21,91**	**88,13**	**686,93**	**9,63**	
ПОЛДНИК	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	4,08	2,76	29,4	158,4	0,12	289
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5,80	5,17	9,58	107,67	2,6	400
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**250**	**9,88**	**7,93**	**38,98**	**266,07**	**2,72**	
ИТОГО ЗА 11 ДЕНЬ:			**41,88**	**38,17**	**214,93**	**1420,44**	**15,62**	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
12 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,52	7,07	30,93	213,83	0,77	160
	БАТОН	38	2,91	1,14	19,51	99,56	0	к/к
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,06	4,98	0,06	45,0	0	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,53	3,25	0	39,97	0	
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,2	1,3	13	90	1	248
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**415**	**13,22**	**17,74**	**63,5**	**488,36**	**1,77**	
II ЗАВТРАК	СНЕЖОК	120	3,24	1,2	14,64	82,8	1,92	251
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		120	3,24	1,2	14,64	82,8	1,92	251
ОБЕД	БОРЩ С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ, С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	180/7/5	2,53	4,31	7,04	84,32	7,02	27
	ПЕЛЬМЕНИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ	120	5,44	10,07	18,33	180,83	0	1242
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИОННЫЕ)	60	0,36	1,2	1,89	11,94	15	17
	ХЛЕБ	60	3,95	0,51	25,37	122,4	0	к/к
	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	180	0,23	0	21,79	86,88	0	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**600**	**12,51**	**16,09**	**74,42**	**486,37**	**22,02**	
ПОЛДНИК	ВАФЛИ	50	1,4	1,66	38,66	177	0	602
	СОК	140	0,69	0,13	13,86	60,2	2,8	
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,32	0,32	12,94	37,6	8	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**270**	**2,41**	**2,11**	**65,46**	**274,8**	**32,82**	
ИТОГО ЗА 12 ДЕНЬ:			**31,38**	**37,14**	**218,02**	**1332,33**	**58,53**	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
13 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,4	8,85	32,73	232,2	0,24	167
	БАТОН	38	2,91	1,14	19,51	99,56	0	к/к
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,06	4,98	0,06	45,0	0	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,53	3,25	0	39,97	0	
	ЧАЙ С АПЕЛЬСИНОМ «СОЛНЫШКО»	180	0,24	0	14,16	57,6	13,2	К/К
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**415**	**11,14**	**18,22**	**66,46**	**474,33**	**13,44**	
II ЗАВТРАК	ГРУША СВЕЖАЯ	130	0,52	0,39	13,39	61,1	6,5	К/К
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		130	0,52	0,39	13,39	61,1	6,5	К/К
ОБЕД	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВЫЙ) С МЯСОМ КУР	180/9	2,86	3,37	10,28	83,02	6,07	80
	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	80	15,21	2,45	30,92	206,61	0	427,428
	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦАМИ	70	8,74	7,09	6,04	126,88	2,2	295
	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,63	0	2,36	12,5	12,5	10
	ХЛЕБ	50	3,29	0,42	21,14	102	0	к/к
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0	0	17,56	70,5	0	233
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**610**	**30,73**	**13,33**	**88,3**	**601,51**	**20,77**	
ПОЛДНИК	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	100	5,14	4,6	15,35	123,34	0,22	208
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,58	4,08	7.56	85,00	2,05	400
	МАРМЕЛАД	25	0,03	0	19,85	80,25	0	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**275**	**9,75**	**8,68**	**42,76**	**288,59**	**2,27**	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:			**52,14**	**40,62**	**210,91**	**1425,53**	**42,98**	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
14 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	СУП «КУДРЯВЫЙ» СО СМЕТАНОЙ	180/6	3,68	5,31	14,3	119,78	11,90	80
	БАТОН	38	2,91	1,14	19,51	99,56	0	к/к
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,06	4,98	0,06	45,0	0	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,53	3,25	0	39,97	0	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,3	1,3	14	92	1	253
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**415**	**10,48**	**15,98**	**47,87**	**396,31**	**12,9**	
II ЗАВТРАК	ЙОГУРТ	120	4,92	2,2	7,08	68,8	0,72	251
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		120	4,92	2,2	7,08	68,8	0,72	251
ОБЕД	«БАБУШКИН» СУП С МЯСНЫМИ ШАРИКАМИ	180/36	3,96	3,48	10,08	88,2	1,87	К/К
	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	140	14,84	16,66	13,86	177,45	7,84	224
	САЛАТ ИЗ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ	50	0,54	3,08	1,73	36,86	12,45	15
	ХЛЕБ	60	3,95	0,51	25,37	122,4	0	к/к
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	0,23	0,19	22,81	93,88	2,44	523
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**610**	**23,52**	**23,92**	**73,85**	**518,79**	**24,6**	
ПОЛДНИК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	105	18,40	12,65	18,01	259,00	0,25	237
	СОК	150	0,74	0,14	14,86	64,5	3	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**255**	**19,14**	**12,79**	**32,87**	**323,5**	**3,25**	
ИТОГО ЗА 14 ДЕНЬ:			**58,06**	**54,89**	**161,67**	**1307,4**	**41,47**	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
15 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ «АССОРТИ» (ГРЕЧКА, РИС)	180	6,78	8,17	24,92	200,77	0,17	18/4
	БАТОН	38	2,91	1,14	19,51	99,56	0	к/к
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,06	4,98	0,06	45,0	0	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,53	3,25	0	39,97	0	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0	11,7	48,1	0,8	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**415**	**12,38**	**17,54**	**56,19**	**433,4**	**0,97**	
II ЗАВТРАК	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,52	0,52	21,02	61,1	13	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		130	0,52	0,52	21,02	61,1	13	
ОБЕД	УХА РЫБАЦКАЯ	180/40	5,7	2,88	7,0	76,92	1,69	30/2
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	2,95	2,41	14,11	89,84	0	204
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	10,08	4,05	2,48	85,06	0,35	102,115а
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	40	0,6	2,0	3,0	32,0	0,84	56
	ХЛЕБ	60	3,95	0,51	25,37	122,4	0	к/к
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,23	0	21,78	87,96	0,11	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**610**	**23,51**	**11,85**	**73,74**	**494,18**	**2,99**	
ПОЛДНИК	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	60	3,45	1,40	33,33	159,6	0,02	454
	РЯЖЕНКА	190	5,7	1,9	7,6	76	0,57	251
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**250**	**9,15**	**3,3**	**40,93**	**235,6**	**0,59**	
ИТОГО ЗА 15 ДЕНЬ:			**45,56**	**33,21**	**191,88**	**1224,28**	**17,55**	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
16 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,26	5,23	17,99	139,5	0,9	44
	БАТОН	38	2,91	1,14	19,51	99,56	0	к/к
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,06	4,98	0,06	45,0	0	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180/12	0,8	1	13,5	56	0,65	261
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**404**	**9,03**	**12,35**	**51,06**	**340,06**	**1,55**	
II ЗАВТРАК	СОК	125	0,62	0,12	12,38	53,75	2,5	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		125	0,62	0,12	12,38	53,75	2,5	
ОБЕД	СУП-ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МЯСОМ И ГРЕНКАМИ	180/10/10	7,2	5,1	15,3	135,96	0.43	170
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,07	3,6	13,53	94,0	3,33	335
	МЯСНОЙ СЫРОК	70	14,0	10,24	4,47	166,25	0,30	К/К
	СЕЛЬДЬ ПОРЦИОННО	25	4,29	2,71	1,64	49,29	0,79	
	ХЛЕБ	55	3,62	0,47	23,25	112,2	0	к/к
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,23	0	21,78	87,96	0,11	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**610**	**31,41**	**22,12**	**79,97**	**645,66**	**4,96**	
ПОЛДНИК	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	9,42	10,87	3,85	149,92	0,22	77
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	25	1,19	0,06	1,94	13,13	2,19	244
	ЙОГУРТ	150	6,15	2,75	8,85	86	0,9	251
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**295**	**16,76**	**13,68**	**14,64**	**249,05**	**2,41**	
ИТОГО ЗА 16 ДЕНЬ:			**57,82**	**48,27**	**158,05**	**1288,52**	**11,42**	

ПИЩИ	[illegible]	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИНЫ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
17 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	4,45	2,57	14,05	97,32	6,13	80
	БАТОН	38	2,91	1,14	19,51	99,56	0	к/к
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,06	4,98	0,06	45,0	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,80	51,5	0	к/к
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**404**	**7,52**	**8,69**	**46,42**	**293,38**	**6,13**	
II ЗАВТРАК	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,52	0,52	21,02	61,1	13	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		130	0,52	0,52	21,02	61,1	13	
ОБЕД	РАССОЛЬНИК «ЛЕНИНГРАДСКИЙ» НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	2,05	4,34	13,43	101,30	12,1	76
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ	140	17,44	14,30	11,88	245,54	3,99	92
	ПОМИДОР СВЕЖИЕ(ПОРЦИОННЫЕ)	50	0,3	1	1,57	9,95	12,5	17
	ХЛЕБ	60	3,95	0,51	25,37	122,4	0	к/к
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0	0	17,56	70,5	0	233
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**610**	**23,74**	**20,15**	**69,81**	**549,69**	**28,59**	
ПОЛДНИК	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100/20	14,38	19,02	23,51	361,72	0,28	128
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	253
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**270**	**15,46**	**20,1**	**35,18**	**438,39**	**1,11**	
ИТОГО ЗА 17 ДЕНЬ:			**47,24**	**49,46**	**172,43**	**1342,56**	**48,83**	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
18 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	180	7,44	10,08	24,1	215,40	1,21	162
	БАТОН	38	2,91	1,14	19,51	99,56	0	к/к
	ПОВИДЛО	20	0	0	12,2	48,8	0	к/к
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,2	1,3	13	90	1	248
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**418**	**11,55**	**12,52**	**68,81**	**453,76**	**2,21**	
II ЗАВТРАК	РЯЖЕНКА	130	3,9	1,3	5,2	52	0,39	251
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		130	3,9	1,3	5,2	52	0,39	251
ОБЕД	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ, С МЯСОМ ПТИЦЫ	180/9/7	16,61	10,74	14,21	221,77	15,91	65
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	70	3,99	1,69	9,61	63,12	0	28
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70/30	10,89	4,55	9,26	121,57	2,75	258, 465
	САЛАТ ДВ	25	0,25	2,0	1,75	26,0	0	К/К
	ХЛЕБ	50	3,29	0,42	21,14	102	0	к/к
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,14	0,14	14,30	54	5,94	240
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**605**	**35,17**	**19,54**	**70,27**	**588,46**	**24,6**	
ПОЛДНИК	ЛЕПЕШКА СМЕТАННАЯ	60	3,24	6,24	30,0	189,6	0,01	К/К
	СОК	190	0,94	0,18	18,82	81,7	3,8	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**250**	**4,18**	**6,42**	**48,82**	**271,3**	**3,81**	
ИТОГО ЗА 18 ДЕНЬ:			**54,8**	**39,78**	**193,1**	**1365,52**	**31,01**	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
19 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	7,15	7,39	31.62	221.55	0,45	86
	БАТОН	38	2,91	1,14	19,51	99,56	0	к/к
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,06	4,98	0,06	45,0	0	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0	11,7	48,1	0,8	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**404**	**10,22**	**13,51**	**62,89**	**414,21**	**1,25**	
II ЗАВТРАК	ГРУША СВЕЖАЯ	130	0,52	0,39	13,39	61,1	6,5	К/К
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		130	0,52	0,39	13,39	61,1	6,5	К/К
ОБЕД	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, С МЯСОМ КУР	180/9	3,87	3,51	15,76	95,04	4,35	38
	МЯСО ТУШЕННОЕ С ОВОЩАМИ	140	6,84	8,32	19,52	180,36	10,13	К/К
	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ПЕРЦОМ	40	0,4	2,0	1,4	25,0	17,0	21
	ХЛЕБ	60	3,95	0,51	25,37	122,4	0	к/к
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,23	0	21,78	87,96	0,11	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**600**	**15,29**	**14,34**	**83,83**	**510,76**	**31,59**	
ПОЛДНИК	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	100/20	17,01	13,09	31,04	306,04	0,88	327
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,58	4,08	7.56	85,00	2,05	400
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**270**	**21,59**	**17,17**	**38,6**	**391,04**	**2,93**	
ИТОГО ЗА 19 ДЕНЬ:			**47,62**	**45,41**	**198,71**	**1377,11**	**42,27**	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
20 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	КАША «ЯНТАРНАЯ» (ПШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ)	180	7,38	10,62	34,02	262,8	0	168
	БАТОН	38	2,91	1,14	19,51	99,56	0	к/к
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,06	4,98	0,06	45,0	0	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,3	1,3	14	92	1	253
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**404**	**11,65**	**18,04**	**67,59**	**499,36**	**1**	
II ЗАВТРАК	КЕФИР	120	3,6	1,2	4,8	48,0	0,84	251
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**120**	**3,6**	**1,2**	**4,8**	**48,0**	**0,84**	
ОБЕД	СУП С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/20	5,0	2,08	11,33	81,38	12,22	45
	РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	100	1,84	1,75	16,0	87,5	0,19	К/К
	КОТЛЕТЫ ПО – ХЛЫНОВСКИ С МАСЛОМ	50/5	8,0	6,2	3,8	103,0	1,90	454
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	40	0,66	4,03	4,45	53,98	18,62	4
	ХЛЕБ	60	3,9	0,51	25,37	122,4	0	К/К
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,66	0	19,51	79,78	0,19	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**615**	**20,06**	**14,57**	**80,46**	**528,04**	**33,42**	
ПОЛДНИК	ПЕСОЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ	60	2,88	4,92	28,2	169,2	0	К/К
	ГРУША СВЕЖАЯ	80	0,32	0,24	8,24	37,6	4	К/К
	СОК	140	0,69	0,13	13,86	60,2	2,8	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		**280**	**3,89**	**5,29**	**50,3**	**267**	**6,8**	
ИТОГО ЗА 20 ДЕНЬ:			**39,2**	**39,1**	**203,15**	**1342,4**	**42,06**	

Итого за весь период			940,37	886,55	3799,93	27 038,91	651,87	
Среднее значение за период			94,037	88,655	379,993	2703,891	65,187	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности								

Примечание!

1) * Сезонные блюда.

2) Детям-аллергикам необходимо производить замену в установленном порядке, в зависимости от медицинских показаний. Справка о наличии заболевания у ребенка предоставляется руководителю учреждения или медицинскому работнику дошкольного образовательного учреждения.

Пронумеровано и
прошнуровано
_____ листов
Заведующий МДОБУ
«Д/С №12 ЛГО»
_____ О.А. Гольмакова