



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ  
ЧЕЛОВЕКА

**Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия человека по Удмуртской Республике**  
(Управление Роспотребнадзора по Удмуртской Республике)

Ленина ул., д. 106, г. Ижевск, Удмуртская Республика, 426009. [www.18.gospotrebnadzor.ru](http://www.18.gospotrebnadzor.ru)  
Тел. (3412) 68-28-44. Факс (3412) 68-23-10. E-mail: [gseur@udmnet.ru](mailto:gseur@udmnet.ru). Сайт: [www.cgseu.udm.net](http://www.cgseu.udm.net)  
ОКПО 74048229, ОГРН 1051802206389, ИНН/КПП 1835064045/184101001

от 25 АПР 2014 № 3738  
на № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Директору  
АУСО УР  
«Республиканский РЦ»  
Л.В.Руденко

О согласовании примерного меню

Управление Роспотребнадзора по Удмуртской Республике на основании экспертных заключений ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в УР» от 16.04.2014 года №№ 1165,1166 согласовывает следующие документы:

- 14-дневное меню для организации питания детей с 3-6 лет АУСО УР «Республиканский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями» с 5-ти разовым питанием;
- 14-дневное меню для организации питания детей с 7-18 лет АУСО УР «Республиканский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями» с 5-ти разовым питанием».

Заместитель руководителя

В.В. Хлопов





**МЕНЮ**

День: Второй.  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 11-17 лет



Утверждаю: *Дзедзю А.В.*

К	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углевод- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. <small>защ.</small>				Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	В2	С, мг
<b>Завтрак</b>																
40	Омлет натуральный	80	6,79	7,23	10,24	1,64	125,55	49,45	7,76	94,5	0,98	153,81	0,32	0,03	0,19	0,160
02	Каша овсяная "Геркулес"	250	8,24	3,83	11,80	34,08	274,95	188,54	76,62	217,64	1,75	81,41	0,93	0,18	0,21	5,788
97	Сыр	20	5,15	5,15	5,20	0,00	67,38	147	8,09	88,2	0,1	35,7	0,06	0	0,06	0,133
40	хлеб славянский	40	2,48	0,00	0,42	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0
60	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0,78	0,07	0,03	0
200	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	15,79	79,20	101,34	29,91	78,72	0,64	37,58	0,47	0,04	0,1	1,56
<b>Второй завтрак</b>																
200	сок апельсиновый	200	1,40	0,00	0,20	26,40	107,84	36	22	26	0,6	16	0,4	0,08	0,04	80
	Итого за прием		30,06	17,65	29,84	116,44	848,71	546,79	177,97	605,45	6,47	324,90	3,52	0,45	0,66	87,64
<b>Обед</b>																
80	Помидор свежий.	80	0,86	0,00	0,16	2,98	16,21	9,6	13,72	17,84	0,62	93,1	0,49	0,04	0,03	19,551
350	Борщ с капустой и картофелем	350	2,55	0,04	5,35	16,98	124,66	101,87	50,31	103,32	1,71	301	0,89	0,09	0,1	13,37
62	Тефтели из говядины с рисом	100	6,95	6,42	7,13	7,27	121,08	8,43	11,96	68,99	0,95	85,09	1,24	0,03	0,04	0,778
Макаронные изделия отварные с маслом																
200	16	200	7,20	0,04	5,63	44,02	259,55	9,22	7,24	40,19	0,73	32,65	0,83	0,06	0,02	0
200	38	200	0,98	0,00	0,05	27,45	108,84	93,89	44,41	77,89	1,31	150,64	1,7	0,06	0,08	0,32
100	Хлеб пшеничный	100	5,94	0,00	0,70	35,16	173,81	16,19	22,97	60,55	1,39	0	1,04	0,09	0,04	0
70	хлеб ржаной	70	2,48	0,00	0,42	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0
	Итого за прием		26,96	6,50	19,44	146,01	867,58	251,52	166,97	423,76	8,07	662,88	6,75	0,42	0,34	34,02
<b>Полдник</b>																
250	Яблоко	250	0,98	0,00	0,98	24,01	104,56	31,36	17,64	21,56	4,31	10	0,4	0,06	0,04	24,5
100	65	100	3,55	0,10	4,42	14,71	112,80	53,37	19,78	49,02	0,89	40,81	0,44	0,04	0,05	19,98
200	91	200	0,10	0,00	0,04	25,24	98,54	66,72	26,88	56,49	0,8	31,62	0,76	0,04	0,05	1,2
	Итого за прием		4,63	0,10	5,44	63,96	315,90	151,45	64,30	127,07	6,00	82,43	1,60	0,14	0,14	45,68
<b>Ужин</b>																
70	43	70	1,06	0,00	3,49	6,44	60,15	28,16	11,38	21,32	0,39	141,74	1,62	0,02	0,03	24,73
130	87	130	30,05	29,98	25,32	0,01	349,87	18,44	21,94	171,36	1,6	94,55	0,51	0,08	0,14	1,215
180	303	180	3,25	0,03	5,78	24,63	165,42	14,02	30,81	78,68	1,22	42,14	0,21	0,13	0,09	6,759
200	86	200	0,24	0,00	0,05	13,85	53,97	67,28	31,08	53,96	0,81	35,22	0,63	0,04	0,05	2,42
40	Хлеб пшеничный	40	4,46	0,00	0,53	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0,78	0,07	0,03	0
50	хлеб ржаной	50	2,48	0,00	0,42	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0
	Итого за прием		41,54	30,02	35,60	83,91	823,20	152,36	128,80	425,71	6,42	314,05	4,31	0,39	0,37	35,12
<b>Второй ужин</b>																
200	Кефир 2,5%	200	6,00	6,00	0,10	8,00	55,30	252	30	190	0,2	0	0	0,08	0,34	1,4
	Итого за прием		6,00	6,00	0,10	8,00	55,30	252	30	190	0,2	0	0	0,08	0,34	1,4
	Итого за день		109,18	60,27	90,40	418,32	2910,69	1354,12	568,04	1771,99	27,16	1384,26	16,18	1,48	1,85	203,86







**МЕНЮ**

День: Четвертый.  
Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11-17 лет



Утверждаю:

*М. Дзегмо АД.*

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод., г	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
			всего	в т.ч. сыра	всего	в т.ч. раст.		Са	Мg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	В2	С, мг	
<b>Завтрак</b>																		
80	Сырники из творога с морковью	11,42	10,97		3,24	0,13	20,45	154,17	76,05	15,96	92,32	0,32	17,79	256,31	0,22	0,03	0,12	0,251
250	Каша ячневая молочная	8,23	3,48	9,64	0,61	47,20	307,65	160,38	39,78	223,75	1,03	51,47	68,39	0,86	0,12	0,17	0,325	
60	Хлеб пшеничный	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,85	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0,03	0	
200	Кофейный напиток	3,64	2,90	3,61	0,60	22,81	133,81	146,45	41,33	129,8	1,29	18	51,82	0,44	0,06	0,15	0,52	
<b>Второй завтрак</b>																		
200	сок персиковый	0,60	0,00	0,00	0,00	33,00	128,16	10	24	30	0,4	0	100	1,6	0,04	0,08	1,2	
	Итого за прием	28,35	17,34	17,02	1,94	149,83	854,14	405,02	138,30	521,28	4,08	87,26	476,52	3,90	0,32	0,55	2,30	
<b>Обед</b>																		
80	Салат из свеклы с сыром	4,33	3,48	5,56	0,06	4,55	84,61	126,41	16,7	86,47	0,75	39,27	44,51	0,14	0,01	0,06	1,220	
350	Щи из свежей капусты с картофелем	2,42	0,04	5,35	0,31	11,58	103,66	96,02	44,16	93,39	1,35	17,7	269,11	0,79	0,09	0,09	17,388	
100	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе.	10,13	9,40	11,45	0,13	6,37	169,14	41,16	18,72	118,13	1,55	17,97	38,12	0,46	0,03	0,08	0,011	
200	Рис отварной	4,72	0,05	10,05	0,67	46,55	300,03	15,27	24,39	74,96	0,57	53,1	58,77	0,3	0,03	0,02	0	
200	Компот из кураги и чернослива	0,83	0,00	0,12	0,14	31,18	123,04	89,44	48,83	75,44	1,43	0,02	93,09	1,42	0,05	0,08	0,35	
100	Хлеб пшеничный	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	16,19	22,97	60,55	1,39	0	0	1,04	0,09	0,04	0	
70	Хлеб ржаной	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0,03	0	
	Итого за прием	30,86	12,97	33,66	2,58	147,54	1017,73	396,81	192,13	563,92	8,40	128,06	504,00	4,71	0,35	0,40	18,97	
<b>Полдник</b>																		
200	Отвар шиповника	0,64	0,00	0,25	0,28	8,79	38,52	75,68	48,2	55,16	1,39	0	197,4	1,36	0,05	0,1	92	
90	Выпущки с творогом	9,31	5,32	7,57	0,92	33,04	239,08	42,08	13,01	81,79	0,68	20,77	62,5	0,9	0,05	0,08	0,456	
250	груша	0,98	0,00	0,74	0,74	25,24	106,80	37,24	23,52	31,36	4,51	0	4	0,8	0,04	0,06	12,25	
	Итого за прием	10,29	5,32	8,31	1,66	58,27	345,88	79,32	36,53	113,15	5,19	20,77	66,50	1,70	0,09	0,14	12,71	
<b>Ужин</b>																		
70	Помидор свежий.	0,75	0,00	0,14	0,14	2,61	14,22	9,6	13,72	17,84	0,62	0	93,1	0,49	0,04	0,03	17,15	
100	Рулет из говядины	13,77	12,74	7,83	0,09	8,92	161,64	25,71	13,22	85,48	1,49	6,71	28,15	0,51	0,02	0,06	0,033	
180	Картофельное пюре	3,40	0,72	5,75	0,53	21,46	152,53	35,46	28,44	83,4	1,03	33,9	41,21	0,17	0,11	0,1	5,703	
200	Чай с сахаром	0,18	0,00	0,04	0,05	13,66	52,95	64,82	30,35	52,62	0,78	0,14	35,08	0,62	0,04	0,05	1,3	
40	Хлеб пшеничный	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0	0,78	0,07	0,03	0	
50	Хлеб ржаной	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0,03	0	
	Итого за прием	25,03	13,46	14,71	1,89	85,18	575,13	160,05	119,32	339,73	6,32	40,75	197,94	3,13	0,33	0,30	24,19	
<b>Второй ужин</b>																		
200	Кефир 2,5%	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	55,30	252	30	190	0,2	0	0	0	0,08	0,34	1,4	
	Итого за прием	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	55,30	252	30	190	0,2	0	0	0	0,08	0,34	1,4	
	Итого за день.	100,52	55,09	73,80	8,08	448,83	2848,18	1293,20	516,28	1728,08	24,19	276,84	1244,96	13,44	1,17	1,73	59,56	



# МЕНЮ

День: Пятый.  
Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11-17 лет

К	Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
		д, г	л, г	в т.ч. мясо	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	В2	С, мг	
<b>Завтрак</b>																			
62	Пудинг из творога	80	12,30	12,30	0,08	3,60	0,08	13,92	135,72	58,7	12,42	92,75	0,41	31,74	0,16	0,02	0,12	0,114	
60	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,48	3,64	0,26	5,20	0,26	19,86	147,92	169,8	31,71	140,75	0,76	58,41	0,64	0,08	0,18	0,65	
96	масло сливочное	10	0,05	0,05	0,00	8,09	0,00	0,08	73,26	1,18	0	1,86	0,02	65,3	0,1	0	0,01	0	
60	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,60	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0,78	0,07	0,03	0	
87	Чай с молоком	200	1,54	1,45	0,05	1,45	0,05	15,79	79,20	101,34	29,91	78,72	0,64	37,58	0,47	0,04	0,1	1,56	
<b>Второй завтрак</b>																			
	сок яблочный	200	0,94	0,00	0,00	0,18	0,00	18,38	75,30	12,32	6,96	12,18	2,44	0	0,2	0,01	0,02	1,6	
	Итого за прием		24,77	17,44	0,99	19,05	0,99	94,40	641,75	355,48	98,23	371,67	5,31	193,03	2,35	0,22	0,46	3,92	
<b>Обед</b>																			
88	Салат "Летний"	80	2,07	1,41	0,13	3,73	0,13	3,41	55,27	26,08	9,83	36,19	0,53	84,42	0,29	0,03	0,06	4,514	
39	Суп картофельный с горохом	350	7,25	0,04	0,90	5,87	0,90	25,26	184,16	95,35	58,86	142,59	2,39	293,65	0,89	0,21	0,11	8,96	
56	Биточки паровые	100	13,21	12,98	0,17	6,44	0,17	6,44	174,26	25,24	16,34	103,11	1,71	28,03	0,53	0,03	0,07	0,033	
5	Рагу из овощей	200	7,73	3,32	0,43	8,64	0,43	20,94	191,95	46,45	42,84	113,69	1,49	652,4	0,55	0,15	0,11	14,303	
66	Компот из апельсинов	200	0,51	0,00	0,12	0,12	0,12	31,67	123,32	51,3	19,84	38,11	0,58	21,8	0,42	0,04	0,04	14,4	
	Хлеб пшеничный	100	5,94	0,00	0,70	0,80	0,70	173,81	173,81	16,19	22,97	60,55	1,39	0	1,04	0,09	0,04	0	
	хлеб ржаной	70	2,48	0,00	0,42	0,48	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0	
	Итого за прием		39,20	17,75	3,01	30,06	3,01	135,04	966,21	272,93	187,04	549,22	9,45	1080,70	4,28	0,60	0,46	42,21	
<b>Полдник</b>																			
55	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,05	0,04	0,05	13,66	52,95	64,82	30,35	52,62	0,78	35,08	0,62	0,04	0,05	1,3	
7	Запеканка морковная	100	2,71	0,10	0,27	4,39	0,27	17,62	119,72	37,8	42,25	73,72	1,02	2220,54	0,77	0,07	0,08	2,18	
	банан	250	3,68	0,00	1,23	1,23	1,23	51,45	222,70	15,68	82,32	54,88	1,18	40	0,8	0,08	0,1	24,5	
	Итого за прием		6,57	0,10	1,55	5,66	1,55	82,73	395,37	118,30	154,92	181,22	2,98	2295,62	2,19	0,19	0,23	27,98	
<b>Ужин</b>																			
6	Салат из свежих огурцов	70	0,53	0,00	6,91	6,91	1,59	70,41	70,41	19,48	8,92	24,97	0,4	28,91	3,21	0,02	0,03	7,55	
3	Рыба, припущенная в молоке	90/40	21,04	20,71	0,05	4,14	0,05	4,14	230,05	47,45	24,49	135,47	0,58	86,94	1,47	0,14	0,17	0,614	
3	Картофель отварной	180	3,25	0,03	5,78	0,65	24,63	165,42	165,42	14,02	30,81	78,68	1,22	42,14	0,21	0,13	0,09	6,759	
6	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,00	0,06	0,06	0,06	13,85	53,97	67,28	31,08	53,96	0,81	35,22	0,63	0,04	0,05	2,42	
	Хлеб пшеничный	40	4,46	0,00	0,53	0,60	0,53	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0,78	0,07	0,03	0	
	хлеб ржаной	50	2,48	0,00	0,42	0,48	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0	
	Итого за прием		32,00	20,74	8,74	28,15	8,74	82,74	713,65	172,69	128,89	393,47	5,41	193,61	6,86	0,45	0,40	17,34	
<b>Второй ужин</b>																			
7	ряженка	200	5,75	6,12	0,00	4,64	0,00	9,22	99,81	222,82	25,7	165,21	0,18	46,42	0	0,06	0,25	1,1	
	Итого за прием		5,75	6,12	0,00	4,64	0,00	9,22	99,81	222,82	25,7	165,21	0,18	46,42	0	0,06	0,25	1,1	
	Итого за день		108,28	62,15	14,29	87,56	14,29	404,13	2816,78	1142,22	594,78	1660,79	23,33	3809,38	15,68	1,52	1,80	92,56	



Утверждаю: *С.В. Буденко* 10.09.2018.







# МЕНЮ

День: Сельмой.  
Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11-17 лет

Утверждаю:



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. мясо	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	В2	С, мг
<b>Завтрак</b>																	
7	Запеканка морковная	80	2,17	0,08	3,51	0,22	14,06	95,54	26,46	29,57	51,6	0,71	1554,38	0,54	0,05	0,05	1,744
2	Каша пшенная молочная	250	9,23	3,59	11,60	1,61	43,45	315,61	151,05	54,1	189,57	1,42	73,43	0,38	0,19	0,17	0,65
6	масло сливочное	10	0,05	0,05	8,09	0,00	0,08	73,26	1,18	0	1,86	0,02	65,3	0,1	0	0,01	0
3	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0,78	0,07	0,03	0
3	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,61	0,60	22,81	133,81	146,45	41,33	129,8	1,29	51,82	0,44	0,06	0,15	0,52
<b>Второй завтрак</b>																	
	сок апельсиновый	200	1,40	0,00	0,20	0,00	26,40	107,84	36	22	26	0,6	16	0,4	0,08	0,04	80
	Итого за прием		20,94	6,62	27,54	3,03	133,17	856,42	373,28	164,23	444,24	5,08	1760,93	2,64	0,45	0,45	82,91
<b>Обед</b>																	
3	Помидор свежий.	80	0,86	0,00	0,16	0,16	2,98	16,21	9,6	13,72	17,84	0,62	93,1	0,49	0,04	0,03	19,551
9	Суп картофельный с фасолью	350	7,38	0,04	5,87	0,90	24,63	182,18	101,51	58,16	168,87	2,23	293,25	0,87	0,16	0,11	8,96
1	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе.	100	10,13	9,40	11,45	0,13	6,37	169,14	41,16	18,72	118,13	1,55	38,11	0,46	0,03	0,08	0,011
<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>																	
6	маслом	200	7,20	0,04	5,63	0,91	44,02	259,55	9,22	7,24	40,19	0,73	32,65	0,83	0,06	0,02	0
1	Компот из груш	200	0,23	0,00	0,16	0,18	32,87	127,31	10,9	6,31	8,64	1,28	1,24	0,24	0,01	0,01	1,2
100	Хлеб пшеничный	100	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	16,19	22,97	60,55	1,39	0	1,04	0,09	0,04	0
70	хлеб ржаной	70	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0
	Итого за прием		34,21	9,48	24,39	3,56	158,17	991,64	200,90	143,48	469,20	9,16	458,75	4,49	0,44	0,32	29,72
<b>Полдник</b>																	
	Яблоко	250	0,98	0,00	0,98	0,98	24,01	104,56	31,36	17,64	21,56	4,31	10	0,4	0,06	0,04	24,5
9	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,00	0,08	0,09	30,85	120,73	82,54	41,13	68,03	1,27	75	1,15	0,05	0,07	0,23
5	Запеканка капустная	100	3,55	0,10	4,42	0,30	14,71	112,80	53,37	19,78	49,02	0,89	40,81	0,44	0,04	0,05	19,98
	Итого за прием		5,21	0,10	5,48	1,37	69,57	338,09	167,27	78,55	138,61	6,47	125,81	1,99	0,15	0,16	44,71
<b>Ужин</b>																	
0	Салат витаминный	70	1,59	0,26	2,13	0,07	7,00	52,30	31,38	13,67	36,04	0,41	216,32	0,26	0,07	0,07	35,26
6	Суфле из курицы с рисом	130	17,55	40,59	29,22	0,07	6,48	454,05	57,27	27,95	206,93	2,09	164,54	0,81	0,07	0,16	0,460
5	Картофель, тушеный с луком	180	3,87	0,00	11,81	13,43	19,20	198,65	32,79	32,51	94,18	1,39	5,93	5,24	0,12	0,08	13,223
6	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,00	0,05	0,06	13,85	53,97	67,28	31,08	53,96	0,81	35,22	0,63	0,04	0,05	2,42
40	Хлеб пшеничный	40	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0,78	0,07	0,03	0
50	хлеб ржаной	50	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0
	Итого за прием		30,19	40,85	44,16	14,71	85,06	952,76	213,18	138,80	491,50	7,10	422,41	8,28	0,42	0,42	51,36
<b>Второй ужин</b>																	
7	снежок 2,5%	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	99,81	222,82	25,7	165,21	0,18	46,42	0	0,06	0,25	1,1
	Итого за прием		5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	99,81	222,82	25,7	165,21	0,18	46,42	0	0,06	0,25	1,1
	Итого за день		96,30	63,17	106,20	22,66	455,19	3238,72	1177,45	550,76	1708,76	27,99	2814,32	17,40	1,52	1,60	209,81



# МЕНЮ

День: Восемьой.  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 11-17 лет

Утверждаю:



К	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
			всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.		Са	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	В2	С,мг		
	<b>Завтрак</b>																	
62	Пудинг из творога	80	12,30	12,30	3,60	0,08	13,92	135,72	58,7	12,42	92,75	0,41	31,74	0,16	0,02	0,12	0,114	
03	Каша манная с изюмом	250	6,89	3,70	9,29	0,30	36,23	254,71	151,51	27,93	126,3	0,69	66,21	0,62	0,08	0,17	0,675	
97	Сыр	20	5,16	5,16	5,21	0,00	0,00	67,53	147	8,09	88,2	0,1	35,7	0,06	0	0,06	0,133	
87	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,34	29,91	78,72	0,64	37,58	0,47	0,04	0,1	1,56	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0,78	0,07	0,03	0	
	<b>Второй завтрак</b>																	
	сок виноградный	200	0,60	0,00	0,40	0,00	32,60	129,88	40	18	24	0,8	0	0,4	0,04	0,02	4	
	Итого за прием		30,95	22,61	20,48	1,03	124,90	797,39	510,69	113,58	455,38	3,68	171,23	2,49	0,25	0,50	6,48	
	<b>Обед</b>																	
43	Салат из свежей капусты	70	1,06	0,00	3,49	0,00	6,44	60,15	28,16	11,38	21,32	0,39	141,74	1,62	0,02	0,03	24,73	
10	Борщ с капустой и картофелем	350	2,55	0,04	5,35	0,31	16,98	124,66	101,87	50,31	103,32	1,71	301	0,89	0,09	0,1	13,37	
	сосиска отварная	100	9,78	10,40	17,69	0,00	0,73	201,20	19,8	11,75	108,84	1,41	0	0,45	0,02	0,06	0	
20	Картофельное пюре	150	2,99	0,63	5,06	0,47	18,89	134,27	35,46	28,44	83,4	1,03	41,21	0,17	0,11	0,1	5,02	
38	Компот из кураги.	200	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	108,84	93,89	44,41	77,89	1,31	150,64	1,7	0,06	0,08	0,32	
	Хлеб пшеничный	100	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	16,19	22,97	60,55	1,39	0	1,04	0,09	0,04	0	
	хлеб ржаной	70	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0	
	Итого за прием		25,77	11,07	32,76	5,61	117,82	866,37	307,69	185,62	510,30	8,60	634,99	6,43	0,44	0,44	43,44	
	<b>Полдник</b>																	
52	Отвар шиповника	200	0,64	0,00	0,25	0,28	8,79	38,52	75,68	48,2	55,16	1,39	197,4	1,36	0,05	0,1	92	
7	сдоба обыкновенная	75	4,87	0,63	7,87	0,55	46,05	273,13	17,51	7,08	43,93	0,59	71,71	0,75	0,06	0,04	0,05	
	груша	250	0,98	0,00	0,74	0,74	25,24	106,80	37,24	23,52	31,36	4,51	4	0,8	0,04	0,06	12,25	
	Итого за прием		6,49	0,63	8,86	1,57	80,08	418,45	130,43	78,80	130,45	6,49	273,11	2,91	0,15	0,20	104,30	
	<b>Ужин</b>																	
5	Огурец свежий	70	0,55	0,00	0,07	0,07	1,72	9,35	15,78	9,6	28,81	0,41	7	0,07	0,02	0,03	6,86	
	Котлета рубленая, залеченная с молочным соусом.	100	11,72	11,07	14,63	0,13	10,72	221,79	74,62	15,27	103,81	1,14	89,39	0,52	0,03	0,09	0,089	
33	Каша перловая рассыпчатая	180	4,83	0,05	8,88	0,60	32,21	231,10	81,87	51,04	179,77	1,54	94,29	1,25	0,07	0,07	2,80592	
55	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,66	52,95	64,82	30,35	52,62	0,78	35,08	0,62	0,04	0,05	1,3	
	Хлеб пшеничный	40	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0,78	0,07	0,03	0	
	хлеб ржаной	50	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0	
	Итого за прием		24,22	11,11	24,58	1,94	96,84	708,98	261,55	139,85	465,40	6,27	226,16	3,80	0,28	0,30	11,05	
	<b>Второй ужин</b>																	
	Кефир 2,5%	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	55,30	252	30	190	0,2	0	0	0,08	0,34	1,4	
	Итого за прием		6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	55,30	252	30	190	0,2	0	0	0,08	0,34	1,4	
	Итого за день		93,43	51,42	86,77	10,14	427,63	2846,48	1462,36	547,85	1751,53	25,24	1305,49	15,63	1,20	1,78	166,68	







**МЕНЮ**

День: Десятый.  
Сезон: осень-зима  
Возрастная категория: 11-17 лет

Утверждаю:

*Л.В. Зверина*  
Л.В.

К	Наименование блюда	Выход		Бедки, г		Жиры, г		Углю- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины		
		д, г	л, г	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	В2
<b>Завтрак</b>																	
80	Запеканка капустная	2,83	0,08	3,53	0,24	11,74	90,01	37,36	13,85	34,31	0,62	28,57	0,31	0,03	0,03	0,03	15,949
250	Каша ячневая молочная	8,23	3,48	9,64	0,61	47,20	307,65	160,38	39,78	223,75	1,03	68,39	0,86	0,12	0,17	0,325	
20	Сыр	5,16	5,16	5,21	0,00	0,00	67,53	147	8,09	88,2	0,1	35,7	0,06	0	0,06	0,133	
60	Хлеб пшеничный	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0,78	0,07	0,03	0	
200	Какао с молоком	3,64	2,90	3,61	0,60	22,81	133,81	146,45	41,33	129,8	1,29	51,82	0,44	0,06	0,15	0,52	
<b>Второй завтрак</b>																	
200	сок яблочный	0,94	0,00	0,18	0,00	18,38	75,30	12,32	6,96	12,18	2,44	0	0,2	0,01	0,02	1,6	
<b>Итого за прием</b>																	
		25,25	11,61	22,70	2,05	126,50	804,65	515,65	127,24	533,65	6,52	184,48	2,65	0,29	0,46	18,53	
<b>Обед</b>																	
80	Огурец свежий	0,63	0,00	0,08	0,08	1,96	10,66	15,78	9,6	28,81	0,41	7	0,07	0,02	0,03	7,820	
350	Щи из свежей капусты с картофелем	2,42	0,04	5,35	0,31	11,58	103,66	96,02	44,16	93,39	1,35	269,11	0,79	0,09	0,09	17,388	
130	Куриня отварная с маслом	18,25	29,98	25,32	0,01	0,46	349,87	18,44	21,94	171,36	1,6	94,55	0,51	0,08	0,14	1,215	
200	Рис отварной	4,73	0,05	10,08	0,17	46,66	300,71	15,27	24,39	74,96	0,57	58,77	0,3	0,03	0,02	0	
60	Компот из апельсин.	0,51	0,00	0,11	0,62	31,67	123,32	51,3	19,84	38,11	0,58	21,8	0,42	0,04	0,04	14,4	
100	Хлеб пшеничный	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	16,19	22,97	60,55	1,39	0	1,04	0,09	0,04	0	
70	хлеб ржаной	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0	
<b>Итого за прием</b>																	
		34,97	30,08	42,06	2,47	139,64	1125,47	225,32	159,26	522,16	7,26	451,63	3,69	0,40	0,39	40,82	
<b>Полдник</b>																	
200	Отвар шиповника	0,64	0,00	0,25	0,28	8,79	38,52	75,68	48,2	55,16	1,39	197,4	1,36	0,05	0,1	92	
75	Ватрушки с картошкой	5,04	0,88	2,59	0,89	28,74	160,50	26,97	16,41	61,58	0,8	28,03	0,8	0,07	0,06	1,66	
250	Груша	0,98	0,00	0,74	0,74	25,24	106,80	37,24	23,52	31,36	4,51	4	0,8	0,04	0,06	12,25	
<b>Итого за прием</b>																	
		6,66	0,88	3,58	1,91	62,77	305,82	139,89	88,13	148,10	6,70	229,43	2,96	0,16	0,22	105,91	
<b>Ужин</b>																	
70	Салат из свеклы с яблоком	0,93	0,00	3,38	3,38	10,50	74,02	20,61	11,64	22,83	0,81	1,14	1,6	0,01	0,02	1,140	
100	Рулет с яйцом	14,53	14,47	10,94	0,12	6,88	184,41	36,36	18,05	145,48	1,98	62,46	0,51	0,05	0,17	0,100	
180	Капуста тушеная	4,23	0,02	3,59	0,22	14,43	104,57	90,91	34,77	67,41	1,36	128,57	0,35	0,05	0,06	32,853	
200	Чай с сахаром	0,18	0,00	0,04	0,05	13,66	52,95	64,82	30,35	52,62	0,78	35,08	0,62	0,04	0,05	1,3	
40	Хлеб пшеничный	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0,78	0,07	0,03	0	
50	хлеб ржаной	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0	
<b>Итого за прием</b>																	
		26,81	14,49	18,90	4,85	83,99	609,74	237,16	128,40	388,73	7,33	227,65	4,42	0,27	0,36	35,39	
<b>Второй ужин</b>																	
200	Кефир 2,5%	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	55,30	252	30	190	0,2	0	0	0,08	0,34	1,4	
<b>Итого за прием</b>																	
		6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	55,30	252	30	190	0,2	0	0	0,08	0,34	1,4	
<b>Итого за день</b>																	
		99,68	63,06	87,34	11,27	420,91	2900,98	1370,02	533,03	1782,64	28,01	1093,19	13,72	1,20	1,77	202,05	



**МЕНЮ**

День: одиннадцатый  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 11-17 лет

Утверждаю:



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод., г	Энерг. ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	В2	С, мг
<b>Завтрак</b>																	
2	Пудинг из творога	80	12,30	12,30	3,53	0,08	13,92	135,72	58,7	12,42	92,75	0,41	31,74	0,16	0,02	0,12	0,11
2	Каша манная молочная	250	7,59	3,80	7,66	0,36	37,25	265,40	155,05	36,52	132,85	0,76	67,87	0,71	0,09	0,18	5,94
6	масло сливочное	10	0,05	0,05	8,09	0,00	0,08	73,26	1,18	0	1,86	0,02	65,3	0,1	0	0,01	0
60	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0,78	0,07	0,03	0
3	чай с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	4,65	62,41	145,92	41,33	129,8	1,24	40,82	0,34	0,06	0,15	0,52
<b>Второй завтрак</b>																	
	сок ананасовый	200	0,60	0,00	0,20	0,00	23,60	93,88	34	26	16	0,6	6	0,4	0,12	0,04	22
	Итого за прием		28,64	19,05	23,35	1,64	105,87	761,02	406,99	133,50	418,67	4,07	211,73	2,49	0,36	0,53	28,57
<b>Обед</b>																	
80	Салат витаминный	80	2,07	1,41	3,73	0,13	3,41	55,27	26,08	9,83	36,19	0,53	84,42	0,29	0,03	0,06	4,5144
350	Суп картофельный с мясными фрикадельками	350	8,88	6,38	7,28	0,55	21,32	187,31	70,12	49,04	132,64	1,99	240,74	0,81	0,13	0,12	11,382
100	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе.	100	10,13	9,40	11,45	0,13	6,37	169,14	41,16	18,72	118,13	1,55	38,12	0,46	0,03	0,08	0,011
200	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,41	0,05	11,74	2,33	35,47	284,50	45,96	103,27	159,22	3,45	79,06	0,86	0,16	0,11	0
200	Компот из яблок.	200	0,23	0,00	0,21	0,24	32,60	126,80	9,32	4,74	6,03	1,23	3,04	0,12	0,01	0,01	2,4
100	Хлеб пшеничный	100	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0,78	0,07	0,03	0
70	хлеб ржаной	70	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0
	Итого за прием		36,66	17,25	35,37	4,46	137,70	1016,80	217,10	219,19	552,60	11,15	445,78	3,88	0,48	0,44	18,31
<b>Полдник</b>																	
250	Груша	250	0,98	0,00	0,74	0,74	25,24	106,80	37,24	23,52	31,36	4,51	4	0,8	0,04	0,06	12,25
200	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,66	52,95	64,82	30,35	52,62	0,78	35,08	0,62	0,04	0,05	1,3
100	Запеканка морковная	100	2,71	0,10	4,39	0,27	17,62	119,72	37,8	42,25	73,72	1,02	2220,54	0,77	0,07	0,08	2,18
	Итого за прием		3,87	0,10	5,17	1,06	56,52	279,47	139,86	96,12	157,70	6,31	2259,62	2,19	0,15	0,19	15,73
<b>Ужин</b>																	
70	Огурец свежий	70	0,55	0,00	0,07	0,07	1,72	9,35	15,78	9,6	28,81	0,41	7	0,07	0,02	0,03	6,86
70/60	Рыба тушеная в томате с овощами	70/60	15,80	16,85	9,53	6,97	3,81	163,54	26,02	30,51	131,06	0,74	574,29	3,88	0,09	0,09	1,086
180	Картофельное пюре	180	3,40	0,72	5,75	0,53	21,46	152,53	35,46	28,44	83,4	1,03	41,21	0,17	0,11	0,1	5,703
200	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,66	52,95	64,82	30,35	52,62	0,78	35,08	0,62	0,04	0,05	1,3
40	Хлеб пшеничный	40	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	16,19	22,97	60,55	1,39	0	1,04	0,09	0,04	0
50	Хлеб ржаной	50	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0
	Итого за прием		28,35	17,57	16,51	8,91	87,97	615,62	170,59	138,23	411,42	5,71	657,98	6,34	0,40	0,34	14,95
<b>Второй ужин</b>																	
200	слижок 2,5%	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	99,81	222,82	25,7	165,21	0,18	46,42	0	0,06	0,25	1,1
	Итого за прием		5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	99,81	222,82	25,7	165,21	0,18	46,42	0	0,06	0,25	1,1
	Итого за день		103,27	60,09	85,04	16,06	397,28	2772,72	1157,36	612,74	1705,60	27,42	3621,53	14,90	1,45	1,75	78,66



**МЕНЮ**

День: Двенадцатый  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 11-17 лет



Утверждаю: \_\_\_\_\_

Здешко Л.В.

К	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
			всего	в т.ч. заварки				Са	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	В2	С,мг		
	<b>Завтрак</b>																	
40	Омлет натуральный	80	6,79	7,23	10,24	0,00	1,64	125,55	49,45	7,76	94,5	0,98	153,81	0,32	0,03	0,19	0,160	
202	Капа овсяная "Геркулес"	250	8,24	3,83	11,80	2,23	34,08	274,95	188,54	76,62	217,64	1,75	81,41	0,93	0,18	0,21	5,788	
97	Сыр	20	5,15	5,15	5,20	0,00	0,00	67,38	147	8,09	88,2	0,1	35,7	0,06	0	0,06	0,133	
	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0,78	0,07	0,03	0	
85	молоко	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,34	29,91	78,72	0,64	37,58	0,47	0,04	0,1	1,56	
	<b>Второй завтрак</b>																	
	сок апельсиновый	200	1,40	0,00	0,20	0,00	26,40	107,84	36	22	26	0,6	16	0,4	0,08	0,04	80	
	Итого за прием		27,58	17,65	29,42	2,88	104,28	785,27	534,47	161,61	550,47	5,11	324,50	2,96	0,40	0,63	87,64	
	<b>Обед</b>																	
3	Помидор свежий.	80	0,86	0,00	0,16	0,16	2,98	16,21	9,6	13,72	17,84	0,62	93,1	0,49	0,04	0,03	19,551	
10	Борщ с капусты и картофеля	350	2,55	0,04	5,35	0,31	16,98	124,66	101,87	50,31	103,32	1,71	301	0,89	0,09	0,1	13,37	
52	Тефтели из говядины с рисом	100	6,95	6,42	7,13	2,67	7,27	121,08	8,43	11,96	68,99	0,95	85,09	1,24	0,03	0,04	0,778	
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,20	0,04	5,63	0,91	44,02	259,55	9,22	7,24	40,19	0,73	32,65	0,83	0,06	0,02	0	
8	Компот из кураги.	200	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	108,84	93,89	44,41	77,89	1,31	150,64	1,7	0,06	0,08	0,32	
	Хлеб пшеничный	100	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	16,19	22,97	60,55	1,39	0	1,04	0,09	0,04	0	
	хлеб ржаной	70	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0	
	Итого за прием		26,96	6,50	19,44	5,38	146,01	867,58	251,52	166,97	423,76	8,07	662,88	6,75	0,42	0,34	34,02	
	<b>Полдник</b>																	
	Яблоко	250	0,98	0,00	0,98	0,98	24,01	104,56	31,36	17,64	21,56	4,31	10	0,4	0,06	0,04	24,5	
55	Запеканка капустная	100	3,55	0,10	4,42	0,30	14,71	112,80	53,37	19,78	49,02	0,89	40,81	0,44	0,04	0,05	19,98	
	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0,10	0,00	0,04	0,04	25,24	98,54	66,72	26,88	56,49	0,8	31,62	0,76	0,04	0,05	1,2	
	Итого за прием		4,63	0,10	5,44	1,32	63,96	315,90	151,45	64,30	127,07	6,00	82,43	1,60	0,14	0,14	45,68	
	<b>Ужин</b>																	
13	Салат из свежей капусты	70	1,06	0,00	3,49	3,49	6,44	60,15	28,16	11,38	21,32	0,39	141,74	1,62	0,02	0,03	24,73	
8	Куры тушеные в соусе	130	24,92	24,19	30,56	0,12	2,72	385,31	29	27,53	172,05	1,62	196,76	0,75	0,06	0,12	2,6	
3	Картофель отварной	180	3,25	0,03	5,78	0,65	24,63	165,42	14,02	30,81	78,68	1,22	42,14	0,21	0,13	0,09	6,759	
6	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,00	0,05	0,06	13,85	53,97	67,28	31,08	53,96	0,81	35,22	0,63	0,04	0,05	2,42	
	Хлеб пшеничный	40	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0,78	0,07	0,03	0	
	хлеб ржаной	50	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0	
	Итого за прием		36,41	24,23	40,84	5,39	86,17	858,64	162,92	134,39	426,40	6,44	416,26	4,55	0,37	0,35	36,51	
	<b>Второй ужин</b>																	
	Кефир 2,5%	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	55,30	252	30	190	0,2	0	0	0,08	0,34	1,4	
	Итого за прием		6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	55,30	252	30	190	0,2	0	0	0,08	0,34	1,4	
	Итого за день		101,57	54,48	95,22	14,96	408,41	2882,69	1352,36	557,27	1717,70	25,82	1486,07	15,86	1,41	1,80	205,25	



**МЕНЮ**

День: Тринадцатый  
Сезон: осень-зима

Утверждено:



Возрастная категория: 11-17 лет

К	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. в т.ч. раст.				Са	Мg	P	Fe	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	В2	С, мг	
13	<b>Завтрак</b>	80	7,80	8,30	14,11	0,00	160,58	15,4	9,14	84,65	1,1	0	0,35	0,02	0,05	0	
05	сосиска отварная	250	5,41	1,99	7,26	0,69	204,03	75,01	36,99	122,11	1,23	46,25	0,19	0,14	0,15	7,388	
06	Картофель в молоке	10	0,05	0,05	8,09	0,00	73,26	1,18	0	1,86	0,02	65,3	0,1	0	0,01	0	
09	масло сливочное	60	4,46	0,00	0,53	0,60	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0,78	0,07	0,03	0	
97	Хлеб пшеничный	200	5,75	6,12	5,94	0,00	110,78	222,82	25,7	165,21	0,18	46,42	0	0,06	0,25	1,1	
	<b>Второй завтрак</b>																
	сок виноградный	200	0,60	0,00	0,40	0,00	129,88	40	18	24	0,8	0	0,4	0,04	0,02	4	
	Итого за прием		24,07	16,46	36,34	1,29	808,88	366,55	107,06	443,24	4,37	157,97	1,82	0,33	0,51	12,49	
	<b>Обед</b>																
49	Салат из моркови с черносливом	70	1,15	0,26	2,20	0,14	12,68	72,65	31,91	42,09	0,75	928,2	0,48	0,03	0,06	2,67	
32	Расолюнок ленинградский	350	3,53	0,56	9,25	0,55	22,25	187,56	88,79	120,58	1,54	291,95	0,88	0,12	0,12	9,408	
90	Котлеты рыбные любительские	130	14,34	13,20	6,56	2,57	8,39	149,73	32,22	107,95	0,75	596,78	3,25	0,06	0,08	1,605	
15	Картофель, тушеный с луком	200	4,55	0,00	13,86	15,76	22,53	233,10	32,79	94,18	1,39	5,93	5,24	0,12	0,08	15,516	
31	Компот из груш	200	0,23	0,00	0,16	0,18	32,87	127,31	10,9	6,31	1,28	1,24	0,24	0,01	0,01	1,2	
	Хлеб пшеничный	100	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	16,19	22,97	1,39	0	1,04	0,09	0,04	0	
	Хлеб ржаной	70	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0	
	Итого за прием		32,21	14,02	33,16	20,47	146,03	1007,60	177,30	488,97	8,46	1824,50	11,69	0,48	0,42	30,40	
	<b>Полдник</b>																
52	Отвар шиповника №652	200	0,64	0,00	0,25	0,28	8,79	38,52	75,68	48,2	1,39	197,4	1,36	0,05	0,1	92	
	сдоба обыкновенная	75	4,87	0,63	7,87	0,55	46,05	273,13	17,51	7,08	0,59	71,71	0,75	0,06	0,04	0,05	
1	апельсин	250	2,20	0,00	0,49	0,49	19,85	88,64	66,64	25,48	0,59	16	0,4	0,08	0,06	147	
	Итого за прием		7,71	0,63	8,61	1,32	74,69	400,29	159,83	80,76	2,57	285,11	2,51	0,19	0,20	239,05	
	<b>Ужин</b>																
45	Огурец свежий	70	0,55	0,00	0,07	0,07	1,72	9,35	15,78	9,6	0,41	7	0,07	0,02	0,03	6,86	
72	Пудинг из говядины	100	17,30	17,42	14,03	0,00	0,93	199,07	24,64	13,87	1,81	70,58	0,49	0,02	0,09	0,033	
4	Бобовые отварные	180	14,82	0,02	4,44	1,53	33,67	236,38	68,13	61,02	3,97	25,87	0,52	0,34	0,08	0	
35	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,66	52,95	64,82	30,35	0,78	35,08	0,62	0,04	0,05	1,3	
	Хлеб пшеничный	40	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	1,04	0	0,78	0,07	0,03	0	
	Хлеб ржаной	50	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0	
	Итого за прием		39,79	17,44	19,53	2,73	88,51	691,54	197,83	474,46	9,37	138,93	3,04	0,54	0,31	8,19	
	<b>Второй ужин</b>																
77	ряженка	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	99,81	222,82	25,7	165,21	0,18	46,42	0	0,06	1,1	
	Итого за прием		5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	99,81	222,82	25,7	165,21	0,18	46,42	0	0,06	0,25	1,1
	Итого за день		109,53	54,67	102,27	25,81	416,00	3008,11	1172,15	539,25	24,95	2452,93	19,06	1,60	1,69	291,23	



**МЕНЮ**

День: Четверг  
Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11-17 лет

Утверждено:



К	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево-ды, г	Минеральные элементы (мг)					Витамины										
			всего	в т.ч. в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	В2	С, мг						
1	<b>Завтрак</b>																					
0	Сырники из творога с морковью	80	11,42	10,97	3,24	0,13	20,45	76,05	15,96	92,32	0,32	17,79	256,31	0,22	0,03	0,12	0,251					
2	Каша ячневая молочная	250	8,23	3,48	9,64	0,61	47,20	160,38	39,78	223,75	1,03	51,47	68,39	0,86	0,12	0,17	0,325					
6	Хлеб пшеничный	60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	45,41	1,04		0	0,78	0,07	0,03	0					
3	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,61	0,60	22,81	133,81	41,33	129,8	1,29	18	51,82	0,44	0,06	0,15	0,52					
	<b>Второй завтрак</b>																					
	сок персиковый	200	0,60	0,00	0,00	0,00	33,00	128,16	10	24	0,4	0	100	1,6	0,04	0,08	1,2					
	Итого за прием		28,35	17,34	17,02	1,94	149,83	854,14	405,02	138,30	4,08	87,26	476,52	3,90	0,32	0,55	2,30					
	<b>Обед</b>																					
0	Салат из свеклы с сыром	80	4,33	3,48	5,56	0,06	4,55	84,61	126,41	16,7	86,47	0,75	39,27	44,51	0,14	0,01	0,06	1,220				
4	Щи из свежей капусты с картофелем	350	2,42	0,04	5,35	0,31	11,58	103,66	96,02	44,16	93,39	1,35	17,7	269,11	0,79	0,09	0,09	17,388				
	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе.	100	10,13	9,40	11,45	0,13	6,37	169,14	41,16	18,72	1,55	17,97	38,11	0,46	0,03	0,08	0,011					
1	Рис отварной	200	4,73	0,05	10,08	0,67	46,66	300,71	15,27	24,39	0,57	53,1	58,77	0,3	0,03	0,02	0					
8	Компот из кураги и чернослива	200	0,83	0,00	0,12	0,14	31,18	123,04	89,44	48,83	1,43	0,02	93,09	1,42	0,05	0,08	0,35					
	Хлеб пшеничный	100	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	16,19	22,97	1,39	0	0	1,04	0,09	0,04	0					
	хлеб ржаной	70	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0,03	0					
	Итого за прием		30,87	12,97	33,68	2,58	147,65	1018,41	396,81	192,13	8,40	128,06	503,99	4,71	0,35	0,40	18,97					
	<b>Полдник</b>																					
6	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,00	0,05	0,06	13,85	53,97	67,28	31,08	0,81	0,14	35,22	0,63	0,04	0,05	2,42					
1	Ватрушки с творогом	90	9,31	5,32	7,57	0,92	33,04	239,08	42,08	13,01	81,79	0,68	20,77	62,5	0,9	0,05	0,08	0,456				
	груша	250	0,98	0,00	0,74	0,74	25,24	106,80	37,24	23,52	4,51	0	4	0,8	0,04	0,06	12,25					
	Итого за прием		10,53	5,32	8,36	1,72	72,12	399,85	146,60	67,61	6,00	20,91	101,72	2,33	0,13	0,19	15,13					
	<b>Ужин</b>																					
3	Помидор свежий.	70	0,75	0,00	0,14	0,14	2,61	14,22	9,6	13,72	0,62	0	93,1	0,49	0,04	0,03	17,15					
3	Рулет из говядины	100	13,77	12,74	7,83	0,09	8,92	161,64	25,71	13,22	1,49	6,71	28,15	0,51	0,02	0,06	0,033					
0	Картофельное пюре	180	3,40	0,72	5,75	0,53	21,46	152,53	35,46	28,44	1,03	33,9	41,21	0,17	0,11	0,1	5,703					
5	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,66	52,95	64,82	30,35	0,78	0,14	35,08	0,62	0,04	0,05	1,3					
	Хлеб пшеничный	40	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	1,04	0	0	0,78	0,07	0,03	0					
	хлеб ржаной	50	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	1,36	0	0,4	0,56	0,05	0,03	0					
	Итого за прием		25,03	13,46	14,71	1,89	85,18	575,13	160,05	119,32	6,32	40,75	197,94	3,13	0,33	0,30	24,19					
	<b>Второй ужин</b>																					
	Кефир 2,5%	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	55,30	30	190	0,2	0	0	0	0,08	0,34	1,4					
	Итого за прием		6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	55,30	30	190	0,2	0	0	0	0,08	0,34	1,4					
	Итого за день.		100,78	55,09	73,87	8,14	462,78	2902,83	1360,48	547,36	1782,04	25,00	276,98	1280,17	14,07	1,21	1,78	61,98				









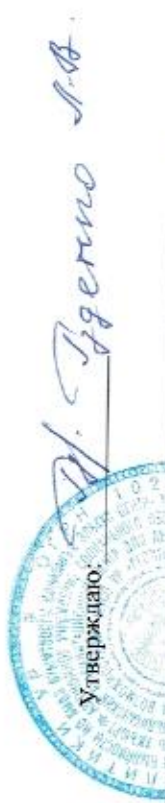


**МЕНЮ**

Дель: Третий.

Сезон: Осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет



Код	Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витаминны				
		од, г	всего	в т.ч.	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	В2	С,мг	
413	Завтрак	70	6,84	7,28	12,38	0,00	0,00	0,51	140,86	15,4	9,14	84,65	1,1	0	0,35	0,02	0,05	0	
205	сорта отварная	200	4,33	1,59	5,81	0,55	0,55	23,41	163,22	75,01	36,99	122,11	1,23	46,25	0,19	0,14	0,15	5,91	
96	Картофель в молоке	10	0,05	0,05	8,09	0,00	0,00	0,08	73,26	1,18	0	1,86	0,02	65,3	0,1	0	0,01	0	
	масло сливочное	40	2,97	0,00	0,35	0,40	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0	
697	Хлеб пшеничный	200	5,75	6,12	5,94	0,00	0,00	9,02	110,78	222,82	25,7	165,21	0,18	46,42	0	0,06	0,25	1,1	
	Молоко кипяченное																		
	<b>Второй завтрак</b>																		
	сок виноградный	200	0,60	0,00	0,40	0,00	0,00	32,60	129,88	40	18	24	0,8	0	0,4	0,04	0,02	4	
	Итого за прием	20,54	15,04	32,97	0,95	82,90	704,90	362,49	101,31	428,11	4,02	157,97	1,56	0,3	0,51	11,01			
	<b>Обед</b>																		
49	Салат из моркови с черносливом	70	1,15	0,26	2,20	0,14	0,14	12,68	72,65	31,91	31,76	42,09	0,75	928,2	0,48	0,03	0,06	2,67	
332	Рассольник ленинградский	250	2,52	0,40	6,61	0,39	0,39	15,89	133,97	88,79	48,33	120,58	1,54	291,95	0,88	0,12	0,12	6,72	
990	Котлеты рыбные любительские	110	12,15	11,19	5,56	2,18	2,18	7,11	126,89	32,22	19,06	107,95	0,75	596,78	3,25	0,06	0,08	1,36	
215	Картофель, тушеный с луком	150	3,41	0,00	10,40	11,82	16,90	174,87	32,79	32,51	94,18	1,39	5,93	5,24	0,12	0,08	11,64		
331	Компот из груш	200	0,23	0,00	0,16	0,18	0,18	32,87	127,31	10,9	6,31	8,64	1,28	1,24	0,24	0,01	0,01	1,2	
	Хлеб пшеничный	70	2,97	0,00	0,35	0,40	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0	
	хлеб ржаной	50	2,48	0,00	0,42	0,48	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0	
	Итого за прием	24,91	11,85	15,59	25,71	15,59	115,20	786,05	217,02	458,7	7,76	1824,5	11,16	0,45	0,39	23,59			
	<b>Полдник</b>																		
52	Отвар шиповника	200	0,64	0,00	0,25	0,28	0,28	8,79	38,52	75,68	48,2	55,16	1,39	197,4	1,36	0,05	0,1	92	
7	сдоба обыкновенная	75	4,87	0,63	7,87	0,55	0,55	46,05	273,13	17,51	7,08	43,93	0,59	71,71	0,75	0,06	0,04	0,05	
К1	апельсин	200	1,76	0,00	0,39	0,39	0,39	15,88	70,91	66,64	25,48	45,08	0,59	16	0,4	0,08	0,06	117,6	
	Итого за прием	7,27	0,63	1,22	8,51	1,22	70,72	382,56	159,83	80,76	144,17	2,57	285,11	2,51	0,19	0,2	209,65		
	<b>Ужин</b>																		
45	Огурец свежий	70	0,55	0,00	0,07	0,07	0,07	1,72	9,35	15,78	9,6	28,81	0,41	7	0,07	0,02	0,03	6,86	
72	Пудинг из говядины	90	15,57	15,68	12,63	0,00	0,84	179,18	24,64	13,87	108,35	1,81	70,58	0,49	0,02	0,02	0,09	0,03	
114	Бобовые отварные	150	13,05	0,02	3,91	1,35	29,64	208,08	68,13	61,02	184,29	3,97	25,87	0,52	0,34	0,08	0		
85	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	0,05	13,66	52,95	64,82	30,35	52,62	0,78	35,08	0,62	0,04	0,05	1,3	
	Хлеб пшеничный	40	4,46	0,00	0,53	0,60	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0,78	0,07	0,03	0	
	хлеб ржаной	30	2,48	0,00	0,42	0,48	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0	
	Итого за прием	33,80	15,70	2,07	17,18	2,07	72,23	579,92	185,51	132,07	419,5	8,01	138,52	2,48	0,5	0,27	8,19		
	<b>Второй ужин</b>																		
97	Снежок	200	5,75	6,12	4,64	0,00	0,00	9,22	99,81	222,82	25,7	165,21	0,18	46,42	0	0,06	0,25	1,1	
	Итого за прием	5,75	6,12	4,64	0,00	0,00	9,22	99,81	222,82	25,7	165,21	0,18	46,42	0	0,06	0,25	1,1		
	Итого за день	92,28	49,34	89,01	19,83	350,26	2553,23	1147,67	505,64	1615,69	22,54	2452,51	17,71	1,49	1,62	253,52			



**МЕНЮ**

День: Четверг  
Сезон: Осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет



Утверждаю:

К	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
			всего	в т.ч. в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	В2	С, мг
<b>Завтрак</b>																	
70	Сырники из творога с морковью	70	10,02	9,62	2,84	0,11	17,94	135,24	76,05	15,96	92,32	0,32	256,31	0,22	0,03	0,12	0,22
200	Каша ячневая молочная	200	6,58	2,78	7,71	0,49	37,76	246,12	160,38	39,78	223,75	1,03	68,39	0,86	0,12	0,17	0,26
40	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0
200	Кофейный напиток	200	3,64	2,90	3,61	0,60	22,81	133,81	146,45	41,33	129,8	1,29	51,82	0,44	0,06	0,15	0,52
<b>Второй завтрак</b>																	
200	сок персиковый	200	0,60	0,00	0,00	0,00	33,00	128,16	10	24	30	0,4	100	1,6	0,04	0,08	1,2
<b>Итого за прием</b>																	
250		250	23,81	15,30	14,52	1,61	129,09	730,23	400,97	132,55	506,15	3,73	476,52	3,64	0,29	0,54	2,2
<b>Обед</b>																	
70	0) Салат из свеклы с сыром	70	3,80	3,05	4,88	0,05	3,99	74,22	126,41	16,7	86,47	0,75	44,51	0,14	0,01	0,06	1,07
4	4) Ци из свежей капусты с картофелем	250	1,73	0,03	3,82	0,22	8,27	74,04	96,02	44,16	93,39	1,35	269,11	0,79	0,09	0,09	12,42
90	1) соус.	90	9,12	8,46	10,31	0,12	5,73	152,24	41,16	18,72	118,13	1,55	38,12	0,46	0,03	0,08	0,01
150	1) Рис отварной	150	3,55	0,04	7,56	0,50	35,00	225,59	15,27	24,39	74,96	0,57	58,77	0,3	0,03	0,02	0
200	8) Компот из кураги и чернослива	200	0,83	0,00	0,12	0,14	31,18	123,04	89,44	48,83	75,44	1,43	93,09	1,42	0,05	0,08	0,35
70	Хлеб пшеничный	70	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0
50	хлеб ржаной	50	1,86	0,00	0,32	0,36	9,12	47,58	9,24	12,27	41,24	1,02	0,3	0,42	0,04	0,02	0
<b>Итого за прием</b>																	
			27,75	37,51	41,49	1,37	101,50	968,59	392,5	173,51	567,45	6,89	630,02	3,99	0,29	0,43	14,23
<b>Полдник</b>																	
200	2) Отвар шиповника	200	0,64	0,00	0,25	0,28	8,79	38,52	75,68	48,2	55,16	1,39	197,4	1,36	0,05	0,1	92
75	1) Ватрушки с творогом	75	7,76	4,43	6,31	0,77	27,53	199,23	42,08	13,01	81,79	0,68	62,5	0,9	0,05	0,08	0,38
200	Груша	200	0,78	0,00	0,59	0,59	20,19	85,44	37,24	23,52	31,36	4,51	4	0,8	0,04	0,06	9,8
<b>Итого за прием</b>																	
			8,78	4,43	6,94	1,42	61,56	338,64	146,6	67,6	167,11	6	101,72	2,33	0,13	0,19	12,6
<b>Ужин</b>																	
70	3) Помидор свежий.	70	0,75	0,00	0,14	0,14	2,61	14,22	9,6	13,72	17,84	0,62	93,1	0,49	0,04	0,03	17,15
90	9) Рулет из говядины	90	12,39	11,47	7,05	0,08	8,03	145,49	25,71	13,22	85,48	1,49	28,15	0,51	0,02	0,06	0,03
150	0) Картофельное пюре	150	2,99	0,63	5,06	0,47	18,89	134,27	35,46	28,44	83,4	1,03	41,21	0,17	0,11	0,1	5,02
200	5) Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,66	52,95	64,82	30,35	52,62	0,78	35,08	0,62	0,04	0,05	1,3
40	хлеб пшеничный	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0
30	хлеб ржаной	30	1,86	0,00	0,32	0,36	9,12	47,58	9,24	12,27	41,24	1,02	0,3	0,42	0,04	0,02	0
<b>Итого за прием</b>																	
			18,79	12,10	12,70	1,22	55,34	410,38	147,91	102,08	294,33	5,28	197,94	2,35	0,27	0,27	23,49
<b>Второй ужин</b>																	
200	Кефир 2,5%	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	55,30	252	30	190	0,2	0	0	0,08	0,34	1,4
<b>Итого за прием</b>																	
			6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	55,30	252	30	190	0,2	0	0	0,08	0,34	1,4
<b>Итого за день</b>																	
			85,13	75,34	75,75	5,62	355,50	2503,14	1339,99	505,74	1725,05	22,1	1406,2	12,31	1,06	1,77	53,92



**МЕНЮ**

День:

Пятый.

Сезон:

Осень-зима

Возрастная категория:

7-10 лет



Утверждено:

К	Выход, г	Наименование блюда	Белки, г		Жиры, г		Углевод., г	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.		Са	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	В2	С, мг	
	70	<b>Завтрак</b>	10,79	10,79	3,16	0,07	12,21	119,05	58,7	12,42	92,75	0,41	31,74	0,16	0,02	0,12	0,1
52	250	Пудинг из творога	5,48	3,64	5,20	0,26	19,86	147,92	169,8	31,71	140,75	0,76	58,41	0,64	0,08	0,18	0,65
50	10	Суп молочный с макаронными изделиями	0,05	0,05	8,09	0,00	0,08	73,26	1,18	0	1,86	0,02	65,3	0,1	0	0,01	0
56	40	масло сливочное	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	16,19	22,97	60,55	1,39	0	1,04	0,09	0,04	0
37	200	Хлеб пшеничный	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,34	29,91	78,72	0,64	37,58	0,47	0,04	0,1	1,56
		<b>Второй завтрак</b>															
	200	сок яблочный	0,94	0,00	0,18	0,00	18,38	75,30	12,32	6,96	12,18	2,44	0	0,2	0,01	0,02	1,6
	24,75	Итого за прием	15,93	1,18	18,78	1,18	101,49	668,54	359,52	103,97	386,82	5,67	193,03	2,6	0,26	0,46	3,91
		<b>Обед</b>															
58	70	Салат "Летний"	1,82	1,24	3,27	0,11	2,99	48,48	26,08	9,83	36,19	0,53	84,42	0,29	0,03	0,06	3,96
59	250	Суп картофельный с горохом	5,18	0,03	4,19	0,64	18,04	131,54	95,35	58,86	142,59	2,39	293,65	0,89	0,21	0,11	6,4
56	90	Биточки паровые	11,89	11,68	9,54	0,15	5,80	156,85	25,24	16,34	103,11	1,71	28,03	0,53	0,03	0,07	0,03
5	150	Рагу из овощей	5,80	2,49	6,48	0,32	15,71	144,00	46,45	42,84	113,69	1,49	652,4	0,55	0,15	0,11	10,73
56	200	Компот из апельсин.	0,51	0,00	0,11	0,12	31,67	123,32	51,3	19,84	38,11	0,58	21,8	0,42	0,04	0,04	14,4
	70	Хлеб пшеничный	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0
	50	Хлеб ржаной	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0
	30,64	Итого за прием	15,44	2,21	24,36	2,21	103,95	754,53	264,83	175,54	518,94	8,76	1080,69	3,77	0,55	0,43	35,53
		<b>Полдник</b>															
55	200	Чай с сахаром	0,18	0,00	0,04	0,05	13,66	52,95	64,82	30,35	52,62	0,78	35,08	0,62	0,04	0,05	1,3
57	100	Запеканка морковная	2,71	0,10	4,39	0,27	17,62	119,72	37,8	42,25	73,72	1,02	2220,54	0,77	0,07	0,08	2,18
	200	банан	2,94	0,00	0,98	0,98	41,16	178,16	15,68	82,32	54,88	1,18	40	0,8	0,08	0,1	19,6
		Итого за прием	5,83	0,10	5,41	1,30	72,43	350,84	118,29	154,91	181,22	2,97	2295,62	2,19	0,19	0,22	23,08
		<b>Ужин</b>															
6	70	Салат из свежих огурцов	0,53	0,00	6,91	6,91	1,59	70,41	19,48	8,92	24,97	0,4	28,91	3,21	0,02	0,03	7,55
3	80/30	Рыба, припущенная в молоке	17,83	17,55	12,25	0,04	3,51	194,96	47,45	24,49	135,47	0,58	86,94	1,47	0,14	0,17	0,52
3	150	Картофель отварной	2,86	0,03	5,09	0,57	21,68	145,62	14,02	30,81	78,68	1,22	42,14	0,21	0,13	0,09	5,95
6	200/7	Чай с лимоном	0,24	0,00	0,05	0,06	13,85	53,97	67,28	31,08	53,96	0,81	35,22	0,63	0,04	0,05	2,42
	40	Хлеб пшеничный	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0
	30	Хлеб ржаной	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0
	24,42	Итого за прием	17,58	7,98	24,65	7,98	58,21	551,86	156,32	106,78	323,36	3,7	193,21	6,04	0,38	0,35	16,44
		<b>Второй ужин</b>															
7	200	ряженка	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	99,81	222,82	25,7	165,21	0,18	46,42	0	0,06	0,25	1,1
		Итого за прием	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	99,81	222,82	25,7	165,21	0,18	46,42	0	0,06	0,25	1,1
		Итого за день	81,39	55,17	77,85	12,67	345,30	2425,58	1121,79	566,9	1575,55	21,27	3808,97	14,59	1,43	1,72	80,06



# МЕНЮ

День: Шестой.  
Сезон: Осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет

К	Наименование блюда	Выход д. г	Белки, г		Жиры, г		Углевод- ды, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жев.	всего	в т.ч. раст.		Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	В2	С, мг
<b>Завтрак</b>																
40	Яйцо вареное	4,78	5,08	4,05	0,00	0,25	56,50	19,36	4,18	66,82	0,87	104	0,24	0,02	0,14	0
200	Каша рисовая молочная	5,34	3,06	7,98	0,33	33,48	227,40	152,88	40,09	156,44	0,73	70,31	0,4	0,08	0,18	0,55
10	масло сливочное	0,05	0,05	8,09	0,00	0,08	73,26	1,18	0	1,86	0,02	65,3	0,1	0	0,01	0
40	Хлеб пшеничный	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0,78	0,07	0,03	0
200	Молоко кипяченое	5,75	6,12	5,94	0,00	9,02	110,78	222,82	25,7	165,21	0,18	46,42	0	0,06	0,25	1,1
<b>Второй завтрак</b>																
200	сок апельсиновый	0,60	0,00	0,20	0,00	23,60	93,88	34	26	16	0,6	6	0,4	0,12	0,04	22
	Итого за прием	20,98	14,31	26,79	0,93	92,81	692,17	442,38	113,19	451,74	3,44	292,03	1,92	0,35	0,65	23,65
<b>Обед</b>																
70	Огурец свежий	0,55	0,00	0,07	0,07	1,72	9,35	15,78	9,6	28,81	0,41	7	0,07	0,02	0,03	6,86
<b>Суп картофельный с мясными</b>																
250	фрикадельками	6,34	4,56	5,20	0,39	15,23	133,79	70,12	49,04	132,64	1,99	240,74	0,81	0,13	0,12	8,13
60/50	Рыба тушеная в томате с овощами	13,39	14,28	8,08	5,91	3,23	138,59	26,02	30,51	131,06	0,74	574,29	3,88	0,09	0,09	0,92
150	Каша гречневая рассыпчатая	6,31	0,04	8,81	1,75	26,61	213,43	45,96	103,27	159,22	3,45	79,06	0,86	0,16	0,11	0
200	Компот из яблок.	0,23	0,00	0,21	0,24	32,60	126,80	9,32	4,74	6,03	1,23	3,04	0,12	0,01	0,01	2,4
70	Хлеб пшеничный	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0
50	хлеб ржаной	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0
	Итого за прием	28,00	13,06	25,38	3,45	111,62	785,95	202,75	213,22	530,09	10,68	368,36	3,39	0,45	0,39	17,4
<b>Полдник</b>																
Кисель плодово-ягодный из																
200	кошенилата	0,10	0,00	0,04	0,04	25,24	98,54	66,72	26,88	56,49	0,8	31,62	0,76	0,04	0,05	1,2
75	Вагрушки с картошкой	5,04	0,88	2,59	0,89	28,74	160,50	26,97	16,41	61,58	0,8	28,03	0,8	0,07	0,06	1,66
200	апельсин	1,76	0,00	0,39	0,39	15,88	70,91	66,64	25,48	45,08	0,59	16	0,4	0,08	0,06	117,6
	Итого за прием	6,91	0,88	3,02	1,33	69,86	329,96	160,33	68,77	163,15	2,19	75,65	1,96	0,19	0,16	120,46
<b>Ужин</b>																
70	Салат "Стелной"	1,13	0,00	0,12	0,12	3,84	20,74	12,2	13,37	31,86	0,41	272,22	0,12	0,04	0,03	1,49
90	Тефтели из говядины с рисом	6,26	5,78	6,42	2,40	6,54	108,98	8,43	11,96	68,99	0,95	85,09	1,24	0,03	0,04	0,7
150	Кашуа тушеная	3,72	0,02	3,16	0,19	12,70	92,05	90,91	34,77	67,41	1,36	128,57	0,35	0,05	0,06	28,92
200	Чай с сахаром	0,18	0,00	0,04	0,05	13,66	52,95	64,82	30,35	52,62	0,78	35,08	0,62	0,04	0,05	1,3
40	Хлеб пшеничный	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0
30	хлеб ржаной	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0
	Итого за прием	25,35	34,42	28,86	1,31	65,42	700,88	245,61	134,28	444,08	6,68	600,81	2,98	0,3	0,35	32,1
<b>Второй ужин</b>																
200	Кефир 2,5%	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	55,30	252	30	190	0,2	0	0	0,08	0,34	1,4
	Итого за прием	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	55,30	252	30	190	0,2	0	0	0,08	0,34	1,4
	Итого за день	87,24	68,66	84,14	7,01	347,72	2534,26	1303,07	559,47	1779,06	23,21	1336,84	10,25	1,37	1,9	195,02

Утверждаю:

*Л.В.*





# МЕНЮ

День: Седьмой.  
 Сезон: Осень-зима  
 Возрастная категория: 7-10 лет



Утверждаю: *Л.В. Дзенько*

К	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		Са	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	В2	С, мг		
	<b>Завтрак</b>																	
67	Запеканка морковная	70	1,90	0,07	3,08	0,19	83,81	26,46	29,57	51,6	0,71	1554,38	0,54	0,05	0,05	0,05	1,53	
02	Каша пшенная молочная	200	7,38	2,87	9,28	1,29	252,49	151,05	54,1	189,57	1,42	73,43	0,38	0,19	0,17	0,38	0,52	
96	масло сливочное	10	0,05	0,05	8,09	0,00	73,26	1,18	0	1,86	0,02	65,3	0,1	0	0,01	0	0	
40	Хлеб пшеничный	40	4,46	0,00	0,53	0,60	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0,78	0,07	0,03	0,03	0	
93	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,61	0,60	133,81	146,45	41,33	129,8	1,29	51,82	0,44	0,06	0,15	0,52	0,52	
	<b>Второй завтрак</b>																	
	сок апельсиновый	200	1,40	0,00	0,20	0,00	107,84	36	22	26	0,6	16	0,4	0,08	0,04	0,08	80	
	Итого за прием		18,82	5,89	24,78	2,68	781,55	373,28	164,23	444,25	5,08	1760,93	2,64	0,45	0,46	0,45	82,57	
	<b>Обед</b>																	
53	Помидор свежий.	70	0,75	0,00	0,14	0,14	14,22	9,6	13,72	17,84	0,62	93,1	0,49	0,04	0,03	0,04	17,15	
99	Суп картофельный с фасолью	250	5,27	0,03	4,19	0,64	130,13	101,51	58,16	168,87	2,23	293,25	0,87	0,16	0,11	0,16	6,4	
	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе.	90	9,12	8,46	10,31	0,12	152,24	41,16	18,72	118,13	1,55	38,11	0,46	0,03	0,08	0,03	0,01	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	0,03	4,22	0,68	33,02	194,71	7,24	40,19	0,73	32,65	0,83	0,06	0,02	0,06	0	
31	Компот из груш	200	0,23	0,00	0,16	0,18	32,87	127,31	6,31	8,64	1,28	1,24	0,24	0,01	0,01	0,01	1,2	
	Хлеб пшеничный	70	2,97	0,00	0,35	0,40	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0	0	
	хлеб ржаной	50	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0	0	
	Итого за прием		30,49	14,33	17,57	8,42	119,05	755,31	143,77	451,84	7,66	994,93	7,39	0,46	0,31	0,46	25,67	
	<b>Полдник</b>																	
	Яблоко	200	0,78	0,00	0,78	0,78	19,21	31,36	17,64	21,56	4,31	10	0,4	0,06	0,04	0,06	19,6	
9	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,00	0,08	0,09	30,85	120,73	41,13	68,03	1,27	75	1,15	0,05	0,07	0,05	0,23	
55	Запеканка капустная	100	3,55	0,10	4,42	0,30	14,71	112,80	19,78	49,02	0,89	40,81	0,44	0,04	0,04	0,04	19,98	
	Итого за прием		5,01	0,10	5,29	1,18	64,77	317,19	78,55	138,6	6,47	125,81	1,99	0,15	0,16	0,15	39,82	
	<b>Ужин</b>																	
40	Салат витаминный	70	1,59	0,26	2,13	0,07	52,30	31,38	13,67	36,04	0,41	216,32	0,26	0,07	0,07	0,07	35,26	
6	Суфле из курицы с рисом	110	14,87	34,40	24,76	0,06	5,49	384,79	27,95	206,93	2,09	164,54	0,81	0,07	0,16	0,07	0,39	
5	Картофель, тушеный с луком	150	3,41	0,00	10,40	11,82	16,90	174,87	32,79	94,18	1,39	5,93	5,24	0,12	0,08	0,12	11,64	
6	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,00	0,05	0,06	13,85	53,97	31,08	53,96	0,81	35,22	0,63	0,04	0,05	0,04	2,42	
40	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0,52	0,05	0,02	0,05	0,02	0
30	Хлеб ржаной	30	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0,05	0,03	0
	Итого за прием		16,94	6,04	19,77	15,23	74,03	540,47	117,06	338,43	5,62	342,96	8,45	0,36	0,28	0,36	50,02	
	<b>Второй ужин</b>																	
17	снежок 2,5%	200	5,75	6,12	4,64	0,00	99,81	222,82	25,7	165,21	0,18	46,42	0	0,06	0,25	0,06	1,1	
	Итого за прием		5,75	6,12	4,64	0,00	99,81	222,82	25,7	165,21	0,18	46,42	0	0,06	0,25	0,06	1,1	
	Итого за день		77,02	32,48	72,05	27,51	389,82	2494,32	529,31	1538,34	25,02	3271,04	20,47	1,48	1,46	1,48	199,17	



# МЕНЮ

День: Восьмой.  
 Сезон: Осень-зима  
 Возрастная категория: 7-10 лет



К	Наименование блюда	Вых од, г		Белки, г		Жиры, г		Угле- ды, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины							
		всего	в т.ч. в 100 г	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.		Са	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	В2	С,мг			
	<b>Завтрак</b>																			
70	Пуллинг из творога	10,79	10,79	0,07	0,07	3,16	0,07	12,21	119,05	58,7	12,42	92,75	0,41	31,74	0,16	0,02	0,12	0,1	0,1	
200	Каша манная с изюмом	5,51	2,96	0,24	0,24	7,43	0,24	28,98	203,77	151,51	27,93	126,3	0,69	66,21	0,62	0,08	0,17	0,54	0,54	
15	Сыр	3,87	3,87	0,00	0,00	3,91	0,00	0,00	50,66	147	8,09	88,2	0,1	35,7	0,06	0	0,06	0,1	0,1	
200	Чай с молоком	1,54	1,45	0,05	0,05	1,45	0,05	15,79	79,20	101,34	29,91	78,72	0,64	37,58	0,47	0,04	0,1	1,56	1,56	
40	Хлеб пшеничный	4,46	0,00	0,60	0,60	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0,78	0,07	0,03	0	0	
	<b>Второй завтрак</b>																			
200	сок виноградный	0,60	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	32,60	129,88	40	18	24	0,8	0	0,4	0,04	0,02	4	4	
	Итого за прием	26,77	19,07	0,96	0,96	16,87	0,96	115,96	712,91	510,69	113,58	455,39	3,7	171,24	2,49	0,26	0,49	6,3	6,3	
	<b>Обед</b>																			
70	Салат из свежей капусты	1,06	0,00	0,00	0,00	3,49	0,00	6,44	60,15	28,16	11,38	21,32	0,39	141,74	1,62	0,02	0,03	24,73	24,73	
250	Борщ с капустой и картофелем	1,82	0,03	0,22	0,22	3,82	0,22	12,13	89,04	101,87	50,31	103,32	1,71	301	0,89	0,09	0,1	9,55	9,55	
90	соенска отварная	8,80	9,36	0,00	0,00	15,92	0,00	0,66	181,10	19,8	11,75	108,84	1,41	0	0,45	0,02	0,06	0	0	
150	Картофельное пюре	2,99	0,63	0,47	0,47	5,06	0,47	18,89	134,27	35,46	28,44	83,4	1,03	41,21	0,17	0,11	0,1	5,02	5,02	
200	Компот из кураги.	0,98	0,00	0,05	0,05	0,05	0,05	27,45	108,84	93,89	44,41	77,89	1,31	150,64	1,7	0,06	0,08	0,32	0,32	
70	Хлеб пшеничный	4,46	0,00	0,60	0,60	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0,78	0,07	0,03	0	0	
50	Хлеб ржаной	2,48	0,00	0,48	0,48	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0	0	
	Итого за прием	22,58	10,01	5,31	5,31	29,29	5,31	104,09	767,21	303,64	179,87	495,17	8,24	634,99	6,18	0,42	0,42	39,62	39,62	
	<b>Полдник</b>																			
200	Отвар шиповника	0,64	0,00	0,28	0,28	0,25	0,28	8,79	38,52	75,68	48,2	55,16	1,39	197,4	1,36	0,05	0,1	92	92	
75	сдоба обыкновенная	4,87	0,63	0,55	0,55	7,87	0,55	46,05	273,13	17,51	7,08	43,93	0,59	71,71	0,75	0,06	0,04	0,05	0,05	
200	груша	0,78	0,00	0,59	0,59	0,59	0,59	20,19	85,44	37,24	23,52	31,36	4,51	4	0,8	0,04	0,06	9,8	9,8	
	Итого за прием	6,29	0,63	8,71	1,42	8,71	1,42	75,03	397,08	130,43	78,8	130,45	6,49	273,11	2,91	0,15	0,2	101,85	101,85	
	<b>Ужин</b>																			
70	Огурец свежий	0,55	0,00	0,07	0,07	0,07	0,07	1,72	9,35	15,78	9,6	28,81	0,41	7	0,07	0,02	0,03	6,86	6,86	
	Котлета рубленая, запеченная с																			
90	молочным соусом.	10,55	9,96	0,12	0,12	13,17	0,12	9,65	199,63	74,62	15,27	103,81	1,14	89,39	0,52	0,03	0,09	0,08	0,08	
150	Каша перловая рассыпчатая	4,25	0,04	0,53	0,53	7,82	0,53	28,35	203,43	81,87	51,04	179,77	1,54	94,29	1,25	0,07	0,07	2,47	2,47	
200	Чай с сахаром	0,18	0,00	0,04	0,04	0,04	0,04	13,66	52,95	64,82	30,35	52,62	0,78	35,08	0,62	0,04	0,05	1,3	1,3	
40	Хлеб пшеничный	4,46	0,00	0,60	0,60	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0,78	0,07	0,03	0	0	
30	Хлеб ржаной	2,48	0,00	0,48	0,48	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0	0	
	Итого за прием	18,00	10,00	21,52	1,25	21,52	1,25	65,53	528,80	249,4	122,62	420	5,22	226,16	3,01	0,22	0,26	10,71	10,71	
	<b>Второй ужин</b>																			
200	Кефир 2,5%	6,00	6,00	0,10	0,00	0,10	0,00	8,00	55,30	252	30	190	0,2	0	0	0,08	0,34	1,4	1,4	
	Итого за прием	6,00	6,00	0,10	0,00	0,10	0,00	8,00	55,30	252	30	190	0,2	0	0	0,08	0,34	1,4	1,4	
	Итого за день	79,64	45,72	76,49	8,95	368,62	2461,30	1446,16	524,87	1691	23,85	14,59	1,13	1305,5	14,59	1,71	159,87	159,87		







**МЕНЮ**

День: Десятый.  
Сезон: Осень-зима  
7-10 лет

Утверждаю:



*Д.И. Дукенко Д.В.*

Возрастная категория:

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
			всего	в т.ч. в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	В2	С, мг
<b>Завтрак</b>																	
5	Запеканка капустная	70	2,48	0,07	3,10	0,21	10,30	78,96	37,36	13,85	34,31	0,62	28,57	0,31	0,03	0,03	13,99
2	Каша ячневая молочная	200	6,58	2,78	7,71	0,49	37,76	246,12	160,38	39,78	223,75	1,03	68,39	0,86	0,12	0,17	0,26
7	Сыр	15	3,87	3,87	3,91	0,00	0,00	50,66	147	8,09	88,2	0,1	35,7	0,06	0	0,06	0,1
40	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0
3	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,61	0,60	22,81	133,81	146,45	41,33	129,8	1,29	51,82	0,44	0,06	0,15	0,52
<b>Второй завтрак</b>																	
	сок яблочный	200	0,94	0,00	0,18	0,00	18,38	75,30	12,32	6,96	12,18	2,44	0	0,2	0,01	0,02	1,6
	Итого за прием		20,48	9,62	18,86	1,70	106,83	671,76	511,61	121,48	518,52	6,17	184,47	2,39	0,27	0,44	16,47
<b>Обед</b>																	
5	Отурец свежий	70	0,55	0,00	0,07	0,07	1,72	9,35	15,78	9,6	28,81	0,41	7	0,07	0,02	0,03	6,86
4	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,73	0,03	3,82	0,22	8,27	74,04	96,02	44,16	93,39	1,35	269,11	0,79	0,09	0,09	12,42
7	Курица отварная с маслом	110	15,47	25,41	21,46	0,01	0,39	296,50	18,44	21,94	171,36	1,6	94,55	0,51	0,08	0,14	1,03
150	Рис отварной	150	3,55	0,04	7,56	0,50	35,00	225,59	15,27	24,39	74,96	0,57	58,77	0,3	0,03	0,02	0
200	Компот из апельсин.	200	0,51	0,00	0,11	0,12	31,67	123,32	51,3	19,84	38,11	0,58	21,8	0,42	0,04	0,04	14,4
70	Хлеб пшеничный 70	70	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0
50	Хлеб ржаной 50	50	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0
	Итого за прием		27,26	25,48	33,79	1,79	106,78	879,15	217,22	147,77	491,88	6,58	451,63	3,18	0,35	0,37	34,71
<b>Полдник</b>																	
200	Отвар шиповника	200	0,64	0,00	0,25	0,28	8,79	38,52	75,68	48,2	55,16	1,39	197,4	1,36	0,05	0,1	92
75	Ватрушки с картошкой	75	5,04	0,88	2,59	0,89	28,74	160,50	26,97	16,41	61,58	0,8	28,03	0,8	0,07	0,06	1,66
200	груша	200	0,78	0,00	0,59	0,59	20,19	85,44	37,24	23,52	31,36	4,51	4	0,8	0,04	0,06	9,8
	Итого за прием		5,93	0,88	3,22	1,52	74,17	344,48	130,93	66,81	149,43	6,11	63,65	2,36	0,15	0,16	12,66
<b>Ужин</b>																	
70	Салат из свеклы с яблоком	70	0,93	0,00	3,38	3,38	10,50	74,02	20,61	11,64	22,83	0,81	1,14	1,6	0,01	0,02	1,14
90	Рулет с яйцом	90	13,08	13,02	9,85	0,11	6,19	165,99	36,36	18,05	145,48	1,98	62,46	0,51	0,05	0,17	0,09
150	Капуста тушеная	150	3,72	0,02	3,16	0,19	12,70	92,05	90,91	34,77	67,41	1,36	128,57	0,35	0,05	0,06	28,92
200	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,66	52,95	64,82	30,35	52,62	0,78	35,08	0,62	0,04	0,05	1,3
40	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0
30	хлеб ржаной 30	30	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0
	Итого за прием		23,36	13,04	17,20	4,61	72,78	535,36	233,11	122,65	373,59	6,98	227,65	4,16	0,25	0,34	31,45
<b>Второй ужин</b>																	
200	Кефир 2,5%	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	55,30	252	30	190	0,2	0	0	0,08	0,34	1,4
	Итого за прием		6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	55,30	252	30	190	0,2	0	0	0,08	0,34	1,4
	Итого за день		73,03	55,01	73,16	9,63	368,56	2436,04	1344,86	488,71	1723,43	26,04	927,4	12,08	1,1	1,66	96,7



**МЕНЮ**

Дель: Одинадцатый  
Сезон: Осень-зима  
Возрастная категория: 7-10 лет



Утверждаю: *Д.В. Дегенно*

№	К	Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			д, г	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.		Са	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	В2	С,мг	
62		Пудинг из творога	70	0,07	8,79	10,79	3,16	0,07	12,21	119,05	58,7	12,42	92,75	0,41	31,74	0,16	0,02	0,12	0,1
02		Каша манная молочная	200	0,29	6,07	3,04	7,66	0,29	29,80	212,32	155,05	36,52	132,85	0,76	67,87	0,71	0,09	0,18	4,75
96		масло сливочное	10	0,00	0,05	0,05	8,09	0,00	0,08	73,26	1,18	0	1,86	0,02	65,3	0,1	0	0,01	0
		Хлеб пшеничный	40	0,60	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0,78	0,07	0,03	0
93		Чай с молоком	200	0,60	3,64	2,90	3,34	0,60	4,65	62,41	145,92	41,33	129,8	1,24	40,82	0,34	0,06	0,15	0,52
		<b>Второй завтрак</b>																	
		сок ананасовый	200	0,00	0,60	0,00	0,20	0,00	23,60	93,88	34	26	16	0,6	6	0,4	0,12	0,04	22
		Итого за прием	22,60	1,56	16,78	22,98	2,98	1,56	96,72	691,27	407	133,49	418,68	4,07	211,73	2,49	0,36	0,52	27,37
		<b>Обед</b>																	
40		Салат витаминный	70	0,07	1,59	0,26	2,13	0,07	7,00	52,30	31,38	13,67	36,04	0,41	216,32	0,26	0,07	0,07	35,26
		Суп картофельный с мясными	250	0,39	4,34	4,56	5,20	0,39	15,23	133,79	70,12	49,04	132,64	1,99	240,74	0,81	0,13	0,12	8,13
17		фрикадельками	90	0,12	9,12	8,46	10,31	0,12	5,73	152,24	41,16	18,72	118,13	1,55	38,12	0,46	0,03	0,08	0,01
		Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе.	150	1,75	6,31	0,04	8,81	1,75	26,61	213,43	45,96	103,27	159,22	3,45	79,06	0,86	0,16	0,11	0
8		Каша гречневая рассыпчатая	200	0,24	0,23	0,00	0,21	0,24	32,60	126,80	9,32	4,74	6,03	1,23	3,04	0,12	0,01	0,01	2,4
11		Компот из яблок.	70	0,80	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	16,19	22,97	60,55	1,39	0	1,04	0,09	0,04	0
		Хлеб ржаной	50	0,48	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0
		Итого за прием	21,31	1,81	13,32	13,32	25,83	1,81	107,71	754,15	179,57	126,92	422,77	7,11	557,39	2,51	0,32	0,33	45,8
		<b>Полдник</b>																	
		Груша	200	0,59	0,78	0,00	0,59	0,59	20,19	85,44	37,24	23,52	31,36	4,51	4	0,8	0,04	0,06	9,8
5		Чай с сахаром	200	0,05	0,18	0,00	0,04	0,05	13,66	52,95	64,82	30,35	52,62	0,78	35,08	0,62	0,04	0,05	1,3
7		Запеканка морковная	100	0,27	2,71	0,10	4,39	0,27	17,62	119,72	37,8	42,25	73,72	1,02	2220,54	0,77	0,07	0,08	2,18
		Итого за прием	3,67	0,91	3,67	0,10	5,02	0,91	51,46	258,11	139,85	96,11	157,7	6,3	2259,62	2,19	0,15	0,18	13,28
		<b>Ужин</b>																	
5		Огурец свежий	70	0,07	0,55	0,00	0,07	0,07	1,72	9,35	15,78	9,6	28,81	0,41	7	0,07	0,02	0,03	6,86
4		Рыба тушеная в томате с овощами	60/50	5,91	13,39	14,28	8,08	5,91	3,23	138,59	26,02	30,51	131,06	0,74	574,29	3,88	0,09	0,09	0,92
10		Картофельное пюре	150	0,47	2,99	0,63	5,06	0,47	18,89	134,27	35,46	28,44	83,4	1,03	41,21	0,17	0,11	0,1	5,02
5		Чай с сахаром	200	0,05	0,18	0,00	0,04	0,05	13,66	52,95	64,82	30,35	52,62	0,78	35,08	0,62	0,04	0,05	1,3
40		Хлеб пшеничный	40	0,80	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	16,19	22,97	60,55	1,39	0	1,04	0,09	0,04	0
		Хлеб ржаной	30	0,48	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0
		Итого за прием	25,52	7,78	14,91	14,91	14,37	7,78	84,81	572,42	170,59	138,22	411,43	5,71	657,98	6,34	0,41	0,33	14,1
		<b>Второй ужин</b>																	
7		снежок 2,5%	200	0,00	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	99,81	222,82	25,7	165,21	0,18	46,42	0	0,06	0,25	1,1
		Итого за прием	5,75	0,00	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	99,81	222,82	25,7	165,21	0,18	46,42	0	0,06	0,25	1,1
		Итого за день	73,87	12,06	51,22	72,84	72,84	12,06	349,91	2375,76	1119,83	520,45	1575,8	23,38	3733,14	13,52	1,3	1,62	101,65



**МЕНЮ**

День: Двенадцатый  
 Сезон: Осень-зима  
 Возрастная категория: 7-10 лет

Утверждаю: *Д. В. Дегенко* *Л.В.*



К	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины						
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	В2	С,мг			
	<b>Завтрак</b>																			
140	Омлет натуральный	70	5,96	6,34	8,98	0,00	1,44	110,13	49,45	7,76	94,5	0,98	153,81	0,32	0,03	0,19	0,14			
102	Капа овсяная "Геркулес"	200	6,59	3,06	9,44	1,78	27,26	219,96	188,54	76,62	217,64	1,75	81,41	0,93	0,18	0,21	4,63			
97	Сыр	15	3,87	3,87	3,91	0,00	0,00	50,66	147	8,09	88,2	0,1	35,7	0,06	0	0,06	0,1			
40	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0			
185	молоко	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,34	29,91	78,72	0,64	37,58	0,47	0,04	0,1	1,56			
	<b>Второй завтрак</b>																			
	сок апельсиновый	200	1,40	0,00	0,20	0,00	26,40	107,84	36	22	26	0,6	16	0,4	0,08	0,04	80			
	Итого за прием		22,33	14,72	24,33	2,23	88,48	654,69	530,42	155,87	535,35	4,77	324,5	2,69	0,39	0,61	86,43			
	<b>Обед</b>																			
3	Помидор свежий.	70	0,75	0,00	0,14	0,14	2,61	14,22	9,6	13,72	17,84	0,62	93,1	0,49	0,04	0,03	17,15			
10	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	0,03	3,82	0,22	12,13	89,04	101,87	50,31	103,32	1,71	301	0,89	0,09	0,1	9,55			
62	Тефтели из говядины с рисом	90	6,26	5,78	6,42	2,40	6,54	108,98	8,43	11,96	68,99	0,95	85,09	1,24	0,03	0,04	0,7			
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	0,03	4,22	0,68	33,02	194,71	9,22	7,24	40,19	0,73	32,65	0,83	0,06	0,02	0			
38	Компот из кураги.	200	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	108,84	93,89	44,41	77,89	1,31	150,64	1,7	0,06	0,08	0,32			
	Хлеб пшеничный	70	5,94	0,00	0,70	0,80	35,16	173,81	16,19	22,97	60,55	1,39	0	1,04	0,09	0,04	0			
	хлеб ржаной	50	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0			
	Итого за прием		23,63	5,83	15,78	4,77	129,06	753,04	251,53	166,97	423,76	8,06	662,88	6,75	0,42	0,33	27,72			
	<b>Полдник</b>																			
	Яблоко	200	0,78	0,00	0,78	0,78	19,21	83,65	31,36	17,64	21,56	4,31	10	0,4	0,06	0,04	19,6			
65	Запеканка капустная	100	3,55	0,10	4,42	0,30	14,71	112,80	53,37	19,78	49,02	0,89	40,81	0,44	0,04	0,05	19,98			
	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0,10	0,00	0,04	0,04	25,24	98,54	66,72	26,88	56,49	0,8	31,62	0,76	0,04	0,05	1,2			
	Итого за прием		4,44	0,10	5,24	1,13	59,16	295,00	151,45	64,31	127,06	6	82,43	1,6	0,15	0,14	40,78			
	<b>Ужин</b>																			
43	Салат из свежей капусты	70	1,06	0,00	3,49	3,49	6,44	60,15	28,16	11,38	21,32	0,39	141,74	1,62	0,02	0,03	24,73			
88	Куры тушеные в соусе	100	19,17	18,61	23,51	0,09	2,09	296,39	29	27,53	172,05	1,62	196,76	0,75	0,06	0,12	2			
103	Картофель отварной	150	2,86	0,03	5,09	0,57	21,68	145,62	14,02	30,81	78,68	1,22	42,14	0,21	0,13	0,09	5,95			
86	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,00	0,05	0,06	13,85	53,97	67,28	31,08	53,96	0,81	35,22	0,63	0,04	0,05	2,42			
	хлеб пшеничный	40	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0			
	хлеб ржаной	30	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0			
	Итого за прием		32,10	25,44	30,51	4,60	54,51	619,68	140,21	111,56	380,31	5,38	314,05	3,53	0,32	0,33	34,13			
	<b>Второй ужин</b>																			
	Кефир 2,5%	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	55,30	252	30	190	0,2	0	0	0,08	0,34	1,4			
	Итого за прием		6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	55,30	252	30	190	0,2	0	0	0,08	0,34	1,4			
	Итого за день		78,50	52,09	75,95	12,72	339,21	2377,71	1325,62	528,7	1656,48	24,41	1383,86	14,57	1,35	1,75	190,47			



**МЕНЮ**

День: Тринадцатый  
Сезон: Осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет

№	К	Наименование блюда	Вых од, г		Белки, г		Жиры, г		Углево- дог, г		ЭЦ, ккал		Минеральные элементы (мг)						Витамины		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.	Са	Mg	P	Fe	РЭ,мкс	ГЭ,мг	В1,мг	В2	С,мг				
<b>Завтрак</b>																					
113		сосиска отварная	70	6,84	7,28	12,38	0,00	0,51	140,86	15,4	9,14	84,65	1,1	0,35	0,02	0,05	0				
005		Картофель в молоке	200	4,33	1,59	5,81	0,55	23,11	163,22	75,01	36,99	122,11	1,23	46,25	0,19	0,14	0,15	5,91			
96		масло сливочное	10	0,07	0,05	8,09	0,00	0,08	73,26	1,18	0	1,86	0,02	65,3	0,1	0	0,01	0			
		Хлеб пшеничный	40	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0			
097		Кофейный напиток	200	5,75	6,12	5,94	0,00	9,02	110,78	222,82	25,7	165,21	0,18	46,42	0	0,06	0,25	1,1			
<b>Второй завтрак</b>																					
		сок виноградный	200	0,60	0,00	0,40	0,00	32,60	129,88	40	18	24	0,8	0	0,4	0,04	0,02	4			
		Итого за прием	20,54	15,04	32,97	0,95	82,90	704,90	362,49	101,31	428,11	4,02	157,97	0	1,56	0,3	0,51	11,01			
<b>Обед</b>																					
49		Салат из моркови с черносливом	70	1,15	0,26	2,20	0,14	12,68	72,65	31,91	31,76	42,09	0,75	928,2	0,48	0,03	0,06	2,67			
32		Рассольник ленинградский	250	2,52	0,40	6,61	0,39	15,89	133,97	88,79	48,33	120,58	1,54	291,95	0,88	0,12	0,12	6,72			
90		Котлеты рыбные любительские	110	12,15	11,19	5,56	2,18	7,11	126,89	32,22	19,06	107,95	0,75	596,78	3,25	0,06	0,08	1,36			
15		Картофель, тушенный с луком	150	3,41	0,00	10,40	11,82	16,90	174,87	32,79	32,51	94,18	1,39	5,93	5,24	0,12	0,08	11,64			
31		Компот из груш	200	0,23	0,00	0,16	0,18	32,87	127,31	10,9	6,31	8,64	1,28	1,24	0,24	0,01	0,01	1,2			
		Хлеб пшеничный	70	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0			
		хлеб ржаной	50	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0			
		Итого за прием	24,91	11,85	25,71	15,59	115,20	786,05	217,02	165,8	458,7	7,76	1824,5	11,16	0,45	0,39	23,59				
<b>Полдник</b>																					
52		Отвар шиповника	200	0,64	0,00	0,25	0,28	8,79	38,52	75,68	48,2	55,16	1,39	197,4	1,36	0,05	0,1	92			
7		сдоба обыкновенная	75	4,87	0,63	7,87	0,55	46,05	273,13	17,51	7,08	43,93	0,59	71,71	0,75	0,06	0,04	0,05			
К1		апельсин	200	1,76	0,00	0,39	0,39	15,88	70,91	66,64	25,48	45,08	0,59	16	0,4	0,08	0,06	117,6			
		Итого за прием	7,27	0,63	8,51	1,22	70,72	382,56	159,83	80,76	144,17	2,57	285,11	2,51	0,19	0,2	209,65				
<b>Ужин</b>																					
45		Огулец свежий	70	0,55	0,00	0,07	0,07	1,72	9,35	15,78	9,6	28,81	0,41	7	0,07	0,02	0,03	6,86			
72		Пудинг из говядины	90	15,57	15,68	12,63	0,00	0,84	179,18	24,64	13,87	108,35	1,81	70,58	0,49	0,02	0,09	0,03			
14		Бобовые отварные	150	13,05	0,02	3,91	1,35	29,64	208,08	68,13	61,02	184,29	3,97	25,87	0,52	0,34	0,08	0			
85		Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,66	52,95	64,82	30,35	52,62	0,78	35,08	0,62	0,04	0,05	1,3			
		Хлеб пшеничный	40	4,46	0,00	0,53	0,60	26,37	130,35	12,14	17,23	45,41	1,04	0	0,78	0,07	0,03	0			
		хлеб ржаной	30	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0			
		Итого за прием	33,80	15,70	17,18	2,07	72,23	579,92	185,51	132,07	419,5	8,01	138,52	2,48	0,5	0,27	8,19				
<b>Второй ужин</b>																					
97		ряженка	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	99,81	222,82	25,7	165,21	0,18	46,42	0	0,06	0,25	1,1			
		Итого за прием	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	99,81	222,82	25,7	165,21	0,18	46,42	0	0,06	0,25	1,1				
		Итого за день	92,28	49,34	89,01	19,83	350,26	2553,23	1147,67	505,64	1615,69	22,54	2452,51	17,71	1,49	1,62	253,52				



Утверждаю: *Д.А. Дегенко Л.В.*







**МЕНЮ**

День:

Первый.

Сезон:

Осень-зима

Возрастная категория:

3-7 лет

Утверждаю:

*Гусенко Л.В.*



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	В2	С,мг
62	Пудинг из творога	60	9,25	9,25	2,71	0,06	102,04	102,04	50,32	10,65	79,5	0,35	27,21	0,14	0,02	0,1	0,09
02	Каша манная молочная	180	5,46	2,73	6,89	0,26	191,09	191,09	139,55	32,87	119,57	0,68	61,08	0,64	0,08	0,16	4,28
96	масло сливочное	5	0,02	0,02	4,04	0,00	36,63	36,63	0,59	0	0,93	0,01	32,65	0,05	0	0	0
20	Хлеб пшеничный	20	2,97	0,00	0,35	0,40	86,90	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0
93	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	62,41	62,41	145,92	41,33	129,8	1,24	40,82	0,34	0,06	0,15	0,52
	<b>Второй завтрак</b>																
	сок ананасовый	200	0,60	0,00	0,20	0,00	93,88	93,88	34	26	16	0,6	6	0,4	0,12	0,04	22
	Итого за прием		21,95	14,91	17,54	1,32	572,95	572,95	378,47	122,32	376,08	3,58	167,76	2,09	0,32	0,48	26,88
	<b>Обед</b>																
40	Салат витаминный	60	1,36	0,22	1,83	0,06	44,83	44,83	26,9	11,72	30,89	0,36	185,42	0,23	0,06	0,06	30,22
37	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,08	3,65	4,16	0,32	12,18	107,03	56,1	39,23	106,11	1,59	192,59	0,64	0,1	0,1	6,5
06	Суфле из курицы с рисом	90	28,53	28,14	20,26	0,05	4,49	314,83	46,85	22,87	169,31	1,71	134,62	0,67	0,05	0,13	0,32
14	Капуста тушеная	130	3,22	0,02	2,74	0,17	11,01	79,78	78,79	30,13	58,42	1,18	111,43	0,31	0,04	0,06	25,07
31	Компот из яблок.	200	0,23	0,00	0,21	0,24	32,60	126,80	9,32	4,74	6,03	1,23	3,04	0,12	0,01	0,01	2,4
	Хлеб ржаной	40															
	хлеб ржаной	30	19,71	11,42	22,22	1,52	95,32	657,07	151,38	105,74	354,23	6,07	466,16	2,08	0,27	0,27	39,14
	Итого за прием																
	<b>Полдник</b>																
3	груша	150	0,59	0,00	0,44	0,44	15,14	64,08	27,93	17,64	23,52	3,38	3	0,6	0,03	0,04	7,35
85	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,66	52,95	64,82	30,35	52,62	0,78	35,08	0,62	0,04	0,05	1,3
67	Залепажка морковная	80	2,17	0,08	3,52	0,22	14,09	95,78	30,24	33,8	58,97	0,81	1776,43	0,62	0,05	0,06	1,75
	Итого за прием		2,93	0,08	4,00	0,71	42,89	212,81	122,98	81,78	135,11	4,97	1814,51	1,83	0,13	0,15	10,4
	<b>Ужин</b>																
45	Огурец свежий	60	0,47	0,00	0,06	0,06	1,47	8,01	13,52	8,23	24,7	0,35	6	0,06	0,02	0,02	5,88
74	Рыба тушеная в томате с овощами	90	10,96	11,68	6,61	4,83	2,64	113,40	21,29	24,96	107,23	0,61	469,87	3,17	0,07	0,07	0,75
20	Картофельное пюре	130	2,59	0,55	4,38	0,41	16,37	116,37	30,73	24,65	72,28	0,9	35,72	0,15	0,1	0,09	4,35
85	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,66	52,95	64,82	30,35	52,62	0,78	35,08	0,62	0,04	0,05	1,3
	Хлеб пшеничный	20	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0
	хлеб ржаной	20															
	Итого за прием		17,16	12,23	11,45	5,75	51,72	377,64	138,46	99,67	287,11	3,33	546,67	4,52	0,27	0,25	12,28
	<b>Второй ужин</b>																
97	Раженка	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	99,81	222,82	25,7	165,21	0,18	46,42	0	0,06	0,25	1,1
	Итого за прием		5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	99,81	222,82	25,7	165,21	0,18	46,42	0	0,06	0,25	1,1
	Итого за день		57,50	44,76	59,85	9,30	282,31	1900,27	1014,11	435,22	1317,74	18,12	3041,53	10,52	1,05	1,41	89,79



# МЕНЮ

День:

Второй.

Сезон:

Осень-зима

Возрастная категория:

3-7 лет

Утверждено:



С. Б. Б. Б.

№	Наименование блюда	Выход д, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
			всего	в т.ч. мясо	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	В2	С, мг
<b>Завтрак</b>																	
340	Омлет натуральный	60	5,11	5,44	7,70	0,00	1,23	94,39	42,39	6,66	81	0,84	131,84	0,27	0,03	0,16	0,12
302	Каша овсянная "Геркулес"	180	5,93	2,75	8,50	1,60	24,54	197,96	169,69	68,96	195,88	1,57	73,27	0,84	0,16	0,19	4,17
97	Сыр	15	3,87	3,87	3,91	0,00	0,00	50,66	147	8,09	88,2	0,1	35,7	0,06	0	0,06	0,1
	Хлеб пшеничный	20	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0
687	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,34	29,91	78,72	0,64	37,58	0,47	0,04	0,1	1,56
<b>Второй завтрак</b>																	
	сок апельсиновый	200	1,40	0,00	0,20	0,00	26,40	107,84	36	22	26	0,6	16	0,4	0,08	0,04	80
	Итого за прием		20,82	13,51	22,10	2,06	85,55	616,96	504,51	147,09	500,08	4,46	294,39	2,55	0,37	0,56	85,95
<b>Обед</b>																	
553	Помидор свежий.	60	0,65	0,00	0,12	0,12	2,23	12,19	8,23	11,76	15,29	0,53	79,8	0,42	0,04	0,02	14,7
1110	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	0,02	3,06	0,17	9,70	71,23	81,5	40,25	82,66	1,37	240,8	0,71	0,07	0,08	7,64
462	Тефтели из говядины с рисом	80	5,56	5,14	5,70	2,13	5,82	96,87	7,49	10,63	61,32	0,84	75,64	1,1	0,02	0,04	0,62
516	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,68	0,02	3,66	0,59	28,62	168,75	7,99	6,27	34,83	0,63	28,3	0,72	0,06	0,02	0
638	Комкет из куряти.	200	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	108,84	93,89	44,41	77,89	1,31	150,64	1,7	0,06	0,08	0,32
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0
	Хлеб ржаной	30	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,02	0
	Итого за прием		16,29	5,18	12,94	3,47	91,40	544,78	207,2	124,81	302,26	5,37	575,17	5,18	0,29	0,26	23,28
<b>Полдник</b>																	
4	Яблоко	150	0,59	0,00	0,59	0,59	14,41	62,74	23,52	13,23	16,17	3,23	7,5	0,3	0,04	0,03	14,7
265	Запеканка капустная	60	2,13	0,06	2,65	0,18	8,83	67,68	32,02	11,87	29,41	0,53	24,49	0,26	0,03	0,03	11,99
591	Кисель из концентрата	200	0,10	0,00	0,04	0,04	25,24	98,54	66,72	26,88	56,49	0,8	31,62	0,76	0,04	0,05	1,2
	Итого за прием		2,82	0,06	3,28	0,81	48,47	228,97	122,26	51,98	102,07	4,57	63,61	1,32	0,11	0,11	27,89
<b>Ужин</b>																	
43	Салат из свежей капусты	60	0,91	0,00	2,99	2,99	5,52	51,56	24,13	9,76	18,28	0,33	121,49	1,39	0,02	0,02	21,2
487	Курица отварная с маслом	90	20,84	20,79	17,56	0,01	0,32	242,59	15,09	17,95	140,2	1,31	77,36	0,42	0,06	0,11	0,84
203	Картофель отварной	130	2,47	0,02	4,41	0,49	18,79	126,20	12,15	26,7	68,19	1,05	36,52	0,18	0,11	0,08	5,16
686	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,00	0,05	0,06	13,85	53,97	67,28	31,08	53,96	0,81	35,22	0,63	0,04	0,05	2,42
	Хлеб пшеничный	20	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0
	Хлеб ржаной	20	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0
	Итого за прием		26,94	20,82	25,43	4,02	50,63	537,77	130,97	101,84	335,62	4,87	270,99	3,18	0,28	0,29	29,62
<b>Второй ужин</b>																	
	Кефир 2,5%	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	55,30	252	30	190	0,2	0	0	0,08	0,34	1,4
	Итого за прием		6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	55,30	252	30	190	0,2	0	0	0,08	0,34	1,4
	Итого за день		62,87	45,56	63,85	10,35	284,05	1903,77	1216,94	455,73	1430,03	19,47	1204,16	12,23	1,13	1,56	168,15







**МЕНЮ**

День: Четвертый.  
 Сезон: Осень-зима  
 Возрастная категория: 3-7 лет

Утверждено: *Л.В. Диденко*



Выход, г	Наименование блюда	Белки, г		Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины												
		всего	в т.ч. жив.				Са	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	В2	С, мг									
<b>Завтрак</b>																								
60	Сырники из творога с морковью	8,59	8,25	2,44	15,37	115,92	65,18	13,68	79,13	0,27	219,7	0,19	0,02	0,11	0,19									
180	Каша ячневая молочная	5,92	2,50	6,94	33,98	221,51	144,34	35,8	201,38	0,93	61,55	0,77	0,11	0,15	0,23									
20	Хлеб пшеничный	2,97	0,00	0,35	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0									
200	Кофейный напиток	3,64	2,90	3,61	22,81	133,81	146,45	41,33	129,8	1,29	51,82	0,44	0,06	0,15	0,52									
<b>Второй завтрак</b>																								
200	сок персиковый	0,60	0,00	0,00	33,00	128,16	10	24	30	0,4	100	1,6	0,04	0,08	1,2									
	Итого за прием	21,72	13,65	13,34	122,75	686,30	374,07	126,29	470,59	3,58	433,06	3,53	0,27	0,51	2,14									
<b>Обед</b>																								
60	Салат из свеклы с сыром	3,25	2,61	4,18	3,42	63,62	108,35	14,31	74,12	0,64	38,15	0,12	0,01	0,05	0,92									
200	Щи из свежей капусты с картофелем	1,38	0,02	3,06	6,62	59,23	76,81	35,33	74,71	1,08	215,29	0,63	0,07	0,08	9,94									
480	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	8,11	7,52	9,16	5,10	135,32	36,59	16,64	105	1,38	33,88	0,4	0,03	0,07	0,01									
130	Рис отварной	3,08	0,04	6,55	30,33	195,51	13,23	21,14	64,96	0,5	50,93	0,26	0,03	0,02	0									
200	Компот из кураги и чернослива	0,83	0,00	0,12	31,18	123,04	89,44	48,83	75,44	1,43	93,09	1,42	0,05	0,08	0,35									
40	Хлеб пшеничный	2,97	0,00	0,35	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0									
30	Хлеб ржаной	2,48	0,00	0,42	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0									
	Итого за прием	19,12	9,72	22,85	93,90	655,17	330,24	146,69	417,94	5,64	429,22	3,34	0,23	0,31	11,22									
<b>Полдник</b>																								
200	Отвар шиповника	0,64	0,00	0,25	8,79	38,52	75,68	48,2	55,16	1,39	197,4	1,36	0,05	0,1	92									
50	Вагрушен с творогом	5,17	2,95	4,21	18,35	132,82	28,05	8,67	54,53	0,45	41,67	0,6	0,03	0,06	0,25									
150	Груша	0,59	0,00	0,44	15,14	64,08	27,93	17,64	23,52	3,38	3	0,6	0,03	0,04	7,35									
	Итого за прием	6,40	2,95	4,89	42,28	235,42	131,66	74,51	133,21	5,23	242,07	2,56	0,12	0,2	99,6									
<b>Ужин</b>																								
60	Помидор свежий.	0,65	0,00	0,12	2,23	12,19	8,23	11,76	15,29	0,53	79,8	0,42	0,04	0,02	14,7									
80	Рулет из говядины	11,01	10,19	6,26	7,14	129,33	22,86	11,75	75,99	1,33	25,02	0,45	0,02	0,06	0,02									
130	Картофельное пюре	2,59	0,55	4,38	16,37	116,37	30,73	24,65	72,28	0,9	35,72	0,15	0,1	0,09	4,35									
200	Чай с сахаром	0,18	0,00	0,04	13,66	52,95	64,82	30,35	52,62	0,78	35,08	0,62	0,04	0,05	1,3									
20	Хлеб пшеничный	2,97	0,00	0,35	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0									
20	хлеб ржаной	2,48	0,00	0,42	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0									
	Итого за прием	16,90	10,74	11,23	51,56	374,28	138,96	94,86	271,16	4,88	176,02	2,2	0,24	0,24	20,37									
<b>Второй ужин</b>																								
200	Кефир 2,5%	6,00	6,00	0,10	8,00	55,30	252	30	190	0,2	0	0	0,08	0,34	1,4									
	Итого за прием	6,00	6,00	0,10	8,00	55,30	252	30	190	0,2	0	0	0,08	0,34	1,4									
	Итого за день	60,15	43,06	52,41	318,49	1956,47	1226,93	472,35	1482,9	19,53	1280,37	11,62	0,94	1,59	134,73									



**МЕНЮ**

Дети: Пятый.  
Сезон: Осень-зима

Утверждено: *А.В.*  
Утверждает: *А.В.*



3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины						
			в т.ч. мясо	в т.ч. раст.	в т.ч. раст.	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	В2	С, мг			
	<b>Завтрак</b>																			
62	Пудинг из творога	60	9,25	9,25	2,71	0,06	10,47	102,04	50,32	10,65	79,5	0,35	27,21	0,14	0,02	0,1	0,09			
60	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,39	2,91	4,16	0,21	15,89	118,34	135,84	25,37	112,6	0,61	46,73	0,51	0,07	0,15	0,52			
96	масло сливочное	5	0,02	0,02	4,04	0,00	0,04	36,63	0,59	0	0,93	0,01	32,65	0,05	0	0	0			
20	Хлеб пшеничный	20	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0			
87	Чай с молоком	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,34	29,91	78,72	0,64	37,58	0,47	0,04	0,1	1,56			
	<b>Второй завтрак</b>																			
	сок яблочный	200	0,94	0,00	0,18	0,00	18,38	75,30	12,32	6,96	12,18	2,44	0	0,2	0,01	0,02	1,6			
	Итого за прием		19,12	13,63	12,89	0,72	78,16	498,42	308,49	84,37	314,21	4,75	144,17	1,88	0,19	0,38	3,77			
	<b>Обед</b>																			
38	Салат "Летний"	60	1,56	1,06	2,80	0,09	2,56	41,55	22,35	8,43	31,02	0,46	72,36	0,25	0,02	0,05	3,4			
39	Суп картофельный с горохом	200	4,14	0,02	3,36	0,51	14,43	105,23	76,28	47,08	114,07	1,91	234,92	0,72	0,17	0,09	5,12			
66	Биточки паровые	80	10,56	10,38	8,48	0,13	5,15	139,42	22,44	14,52	91,65	1,52	24,91	0,47	0,03	0,06	0,03			
55	Рагу из овощей	130	5,02	2,16	5,62	0,27	13,61	124,80	40,25	37,13	98,53	1,29	565,41	0,48	0,13	0,1	9,3			
36	Компот из апельсинов.	200	0,51	0,00	0,11	0,12	31,67	123,32	51,3	19,84	38,11	0,58	21,8	0,42	0,04	0,04	14,4			
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0			
	хлеб ржаной	30	1,24	0,00	0,21	0,24	6,08	31,72	6,16	8,18	27,49	0,68	0,2	0,28	0,03	0,01	0			
	Итого за прием		26,01	13,63	20,92	1,77	91,09	652,95	226,88	146,66	431,15	7,14	919,6	3,14	0,46	0,36	32,25			
	<b>Полдник</b>																			
85	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,66	52,95	64,82	30,35	52,62	0,78	35,08	0,62	0,04	0,05	1,3			
67	Запеканка морковная	80	2,17	0,08	3,52	0,22	14,09	95,78	30,24	33,8	58,97	0,81	1776,43	0,62	0,05	0,06	1,75			
2	банан	150	2,21	0,00	0,74	0,74	30,87	133,62	11,76	61,74	41,16	0,88	30	0,6	0,06	0,07	14,7			
	Итого за прием		4,55	0,08	4,29	1,00	58,62	282,35	106,81	125,88	152,75	2,47	1841,51	1,83	0,15	0,18	17,75			
	<b>Ужин</b>																			
16	Салат из свежих огурцов	60	0,45	0,00	5,93	5,93	1,36	60,35	16,7	7,64	21,4	0,34	24,78	2,75	0,02	0,02	6,47			
73	Рыба, припущенная в молоке	90	14,59	14,36	10,02	0,03	2,87	159,51	38,82	20,03	110,84	0,47	71,13	1,21	0,12	0,14	0,43			
33	Картофель отварной	130	2,47	0,02	4,41	0,49	18,79	126,20	12,15	26,7	68,19	1,05	36,52	0,18	0,11	0,08	5,16			
86	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,00	0,05	0,06	13,85	53,97	67,28	31,08	53,96	0,81	35,22	0,63	0,04	0,05	2,42			
	Хлеб пшеничный	20	2,23	0,00	0,26	0,30	13,19	65,18	6,07	8,61	22,71	0,52	0	0,39	0,03	0,01	0			
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,00	0,21	0,24	6,08	31,72	6,16	8,18	27,49	0,68	0,2	0,28	0,03	0,01	0			
	Итого за прием		19,98	14,39	20,67	6,81	50,06	465,21	141,02	94,07	277,1	3,2	167,65	5,15	0,32	0,3	14,47			
	<b>Второй ужин</b>																			
77	Ряженка	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	99,81	222,82	25,7	165,21	0,18	46,42	0	0,06	0,25	1,1			
	Итого за прием		5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	99,81	222,82	25,7	165,21	0,18	46,42	0	0,06	0,25	1,1			
	Итого за день		75,41	47,85	63,41	10,30	287,14	1998,75	1006,02	476,69	1340,43	17,74	3119,35	12	1,18	1,48	69,33			







**МЕНЮ**

День: Седьмой.  
Сезон: Осень-зима

Утверждено: *Л.В. Дегенко*



Возрастная категория: 3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, эквал	Минеральные элементы (мг)						Витамины		
			всего	в т.ч. в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	В2	С,мг
<b>Завтрак</b>																	
267	Запеканка морковная	60	1,63	0,06	2,64	0,16	10,57	71,83	22,68	25,35	44,23	0,61	1332,32	0,46	0,04	0,05	1,31
302	Каша пшеничная молочная	180	6,64	2,58	8,35	1,16	31,28	227,24	135,94	48,69	170,61	1,28	66,09	0,34	0,17	0,16	0,47
96	масло сливочное	5	0,02	0,02	4,04	0,00	0,04	36,63	0,59	0	0,93	0,01	32,65	0,05	0	0	0
20	Хлеб пшеничный	200	2,23	0,00	0,26	0,30	13,19	65,18	6,07	8,61	22,71	0,52	0	0,39	0,03	0,01	0
693	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,61	0,60	22,81	133,81	146,45	41,33	129,8	1,29	51,82	0,44	0,06	0,15	0,52
<b>Второй завтрак</b>																	
	сок апельсиновый	200	1,40	0,00	0,20	0,00	26,40	107,84	36	22	26	0,6	16	0,4	0,08	0,04	80
	Итого за прием		15,56	5,57	19,10	2,23	104,29	642,52	347,73	145,98	394,29	4,31	1498,88	2,08	0,39	0,41	82,3
<b>Обед</b>																	
53	Помидор свежий.	60	0,65	0,00	0,12	0,12	2,23	12,19	8,23	11,76	15,29	0,53	79,8	0,42	0,04	0,02	14,7
471	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе.	80	8,11	7,52	9,16	0,11	5,10	135,32	36,59	16,64	105	1,38	33,88	0,4	0,03	0,07	0,01
139	Суп картофельный с фасолью	200	4,22	0,02	3,36	0,51	14,07	104,10	81,21	46,53	135,09	1,79	234,6	0,7	0,13	0,09	5,12
516	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,68	0,02	3,66	0,59	28,62	168,75	7,99	6,27	34,83	0,63	28,3	0,72	0,06	0,02	0
631	Компот из груш	200	0,23	0,00	0,16	0,18	32,87	127,31	10,9	6,31	8,64	1,28	1,24	0,24	0,01	0,01	1,2
40	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0
30	Хлеб ржаной	30	1,24	0,00	0,21	0,24	6,08	31,72	6,16	8,18	27,49	0,68	0,2	0,28	0,03	0,01	0
	Итого за прием		24,94	11,73	14,47	6,87	104,09	644,37	143,88	115,49	358,84	6,21	814,01	6,05	0,37	0,25	21,77
<b>Полдник</b>																	
150	Яблоко	150	0,59	0,00	0,59	0,59	14,41	62,74	23,52	13,23	16,17	3,23	7,5	0,3	0,04	0,03	14,7
339	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,00	0,08	0,09	30,85	120,73	82,54	41,13	68,03	1,27	75	1,15	0,05	0,07	0,23
265	Запеканка капустная	80	2,84	0,08	3,54	0,24	11,77	90,24	42,7	15,83	39,21	0,71	32,65	0,35	0,04	0,04	15,99
	Итого за прием		4,10	0,08	4,21	0,92	57,02	273,71	148,75	70,18	123,41	5,22	115,15	1,8	0,13	0,14	30,92
<b>Ужин</b>																	
40	Салат витаминный	60	1,36	0,22	1,83	0,06	6,00	44,83	26,9	11,72	30,89	0,36	185,42	0,23	0,06	0,06	30,22
306	Суфле из курицы с рисом	90	28,53	28,14	20,26	0,05	4,49	314,83	46,85	22,87	169,31	1,71	134,62	0,67	0,05	0,13	0,32
115	Картофель, тушенный с луком	130	2,95	0,00	9,02	10,24	14,65	151,56	28,42	28,17	81,62	1,21	5,14	4,54	0,11	0,07	10,09
86	Чай с лимоном	200:7	0,24	0,00	0,05	0,06	13,85	53,97	67,28	31,08	53,96	0,81	35,22	0,63	0,04	0,05	2,42
20	Хлеб пшеничный	20	2,23	0,00	0,26	0,30	13,19	65,18	6,07	8,61	22,71	0,52	0	0,39	0,03	0,01	0
	Хлеб ржаной	20	1,86	0,00	0,32	0,36	9,12	47,58	9,24	12,27	41,24	1,02	0,3	0,42	0,04	0,02	0
	Итого за прием		11,97	5,36	16,91	12,86	49,43	394,81	139,33	93,87	269,04	4,23	301,71	6,92	0,27	0,23	43,35
<b>Второй ужин</b>																	
97	Снежок 2,5%	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	99,81	222,82	25,7	165,21	0,18	46,42	0	0,06	0,25	1,1
	Итого за прием		5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	99,81	222,82	25,7	165,21	0,18	46,42	0	0,06	0,25	1,1
	Итого за день		62,33	28,86	59,33	22,87	324,05	2055,22	1002,52	451,22	1310,79	20,16	2776,17	16,85	1,22	1,29	179,44







**МЕНЮ**

День: Седьмой.  
Сезон: Осень-зима

Утверждено:

*А.А. Дегенко Л.В.*

Возрастная категория: 3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, в т.ч. всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
			в т.ч. мясо	в т.ч. раст.				Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	В2	С, мг		
267	Запеканка морковная	60	1,63	0,06	2,64	0,16	10,57	71,83	22,68	25,35	44,23	0,61	1332,32	0,46	0,04	0,05	1,31	
302	Каша пшенная молочная	180	6,64	2,58	8,35	1,16	31,28	227,24	135,94	48,69	170,61	1,28	66,09	0,34	0,17	0,16	0,47	
96	масло сливочное	5	0,02	0,02	4,04	0,00	0,04	36,63	0,59	0	0,93	0,01	32,65	0,05	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	2,23	0,00	0,26	0,30	13,19	65,18	6,07	8,61	22,71	0,52	0	0,39	0,03	0,01	0	
693	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,61	0,60	22,81	133,81	146,45	41,33	129,8	1,29	51,82	0,44	0,06	0,15	0,52	
	<b>Второй завтрак</b>																	
	сок апельсиновый	200	1,40	0,00	0,20	0,00	26,40	107,84	36	22	26	0,6	16	0,4	0,08	0,04	80	
	Итого за прием		15,56	5,57	19,10	2,23	104,29	642,52	347,73	145,98	394,29	4,31	1498,88	2,08	0,39	0,41	82,3	
	<b>Обед</b>																	
53	Помидор свежий.	60	0,65	0,00	0,12	0,12	2,23	12,19	8,23	11,76	15,29	0,53	79,8	0,42	0,04	0,02	14,7	
	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе.	80	8,11	7,52	9,16	0,11	5,10	135,32	36,59	16,64	105	1,38	33,88	0,4	0,03	0,07	0,01	
139	Суп картофельный с фасолью	200	4,22	0,02	3,36	0,51	14,07	104,10	81,21	46,53	135,09	1,79	234,6	0,7	0,13	0,09	5,12	
516	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,68	0,02	3,66	0,59	28,62	168,75	7,99	6,27	34,83	0,63	28,3	0,72	0,06	0,02	0	
531	Компот из груш	200	0,23	0,00	0,16	0,18	32,87	127,31	10,9	6,31	8,64	1,28	1,24	0,24	0,01	0,01	1,2	
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0	
	хлеб ржаной	30	1,24	0,00	0,21	0,24	6,08	31,72	6,16	8,18	27,49	0,68	0,2	0,28	0,03	0,01	0	
	Итого за прием		24,94	11,73	14,47	6,87	104,09	644,37	143,88	115,49	358,84	6,21	814,01	6,05	0,37	0,25	21,77	
	<b>Полдник</b>																	
	Яблоко	150	0,59	0,00	0,59	0,59	14,41	62,74	23,52	13,23	16,17	3,23	7,5	0,3	0,04	0,03	14,7	
339	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,00	0,08	0,09	30,85	120,73	82,54	41,13	68,03	1,27	75	1,15	0,05	0,07	0,23	
65	Запеканка капустная	80	2,84	0,08	3,54	0,24	11,77	90,24	42,7	15,83	39,21	0,71	32,65	0,35	0,04	0,04	15,99	
	Итого за прием		4,10	0,08	4,21	0,92	57,02	273,71	148,75	70,18	123,41	5,22	115,15	1,8	0,13	0,14	30,92	
	<b>Ужин</b>																	
40	Салат витаминный	60	1,36	0,22	1,83	0,06	6,00	44,83	26,9	11,72	30,89	0,36	185,42	0,23	0,06	0,06	30,22	
06	Суфле из курицы с рисом	90	28,53	28,14	20,26	0,05	4,49	314,83	46,85	22,87	169,31	1,71	134,62	0,67	0,05	0,13	0,32	
15	Картофель, тушенный с луком	130	2,95	0,00	9,02	10,24	14,65	151,56	28,42	28,17	81,62	1,21	5,14	4,54	0,11	0,07	10,09	
86	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,00	0,05	0,06	13,85	53,97	67,28	31,08	53,96	0,81	35,22	0,63	0,04	0,05	2,42	
	Хлеб пшеничный	20	2,23	0,00	0,26	0,30	13,19	65,18	6,07	8,61	22,71	0,52	0	0,39	0,03	0,01	0	
	хлеб ржаной	20	1,86	0,00	0,32	0,36	9,12	47,58	9,24	12,27	41,24	1,02	0,3	0,42	0,04	0,02	0	
	Итого за прием		11,97	5,36	16,91	12,86	49,43	394,81	139,33	93,87	269,04	4,23	301,71	6,92	0,27	0,23	43,35	
	<b>Второй ужин</b>																	
97	Снежок 2,5%	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	99,81	222,82	25,7	165,21	0,18	46,42	0	0,06	0,25	1,1	
	Итого за прием		5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	99,81	222,82	25,7	165,21	0,18	46,42	0	0,06	0,25	1,1	
	Итого за день		62,33	28,86	59,33	22,87	324,05	2055,22	1002,52	451,22	1310,79	20,16	2776,17	16,85	1,22	1,29	179,44	



# МЕНЮ

День: Восьмой.  
 Сезон: Осень-зима  
 Возрастная категория: 3-7 лет

Утверждаю: *А. В. Буренко* *М.П.*



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
			всего	в т.ч. в 100г				Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	В2	С, мг
<b>Завтрак</b>																
60	Пудинг из творога		9,25	9,25	2,71	10,47	102,04	50,32	10,65	79,5	0,35	27,21	0,14	0,02	0,1	0,09
180	Каша манная с изюмом		4,96	2,67	6,68	26,08	183,39	136,36	25,14	113,67	0,62	59,59	0,56	0,07	0,15	0,48
15	Сыр		3,87	3,87	3,91	0,00	50,66	147	8,09	88,2	0,1	35,7	0,06	0	0,06	0,1
200	Чай с молоком		1,54	1,45	1,45	15,79	79,20	101,34	29,91	78,72	0,64	37,58	0,47	0,04	0,1	1,56
20	Хлеб пшеничный		2,23	0,00	0,26	13,19	65,18	6,07	8,61	22,71	0,52	0	0,39	0,03	0,01	0
<b>Второй завтрак</b>																
200	сок виноградный		0,60	0,00	0,40	32,60	129,88	40	18	24	0,8	0	0,4	0,04	0,02	4
	Итого за прием		22,45	17,23	15,42	98,13	610,35	481,08	100,4	406,8	3,05	160,08	2,01	0,22	0,44	6,23
<b>Обед</b>																
60	Салат из свежей капусты		0,91	0,00	2,99	5,52	51,56	24,13	9,76	18,28	0,33	121,49	1,39	0,02	0,02	21,2
200	Борщ с капустой и картофелем		1,45	0,02	3,06	9,70	71,23	81,5	40,25	82,66	1,37	240,8	0,71	0,07	0,08	7,64
80	3 сосиска отварная		7,82	8,32	14,15	0,00	160,98	17,6	10,44	96,74	1,25	0	0,4	0,02	0,06	0
130	Картофельное пюре		2,59	0,55	4,38	0,41	116,37	30,73	24,65	72,28	0,9	35,72	0,15	0,1	0,09	4,35
200	Компот из кураги.		0,98	0,00	0,05	0,06	108,84	93,89	44,41	77,89	1,31	150,64	1,7	0,06	0,08	0,32
40	Хлеб пшеничный		2,97	0,00	0,35	0,40	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0
30	Хлеб ржаной		1,24	0,00	0,21	0,24	31,72	6,16	8,18	27,49	0,68	0,2	0,28	0,03	0,01	0
	Итого за прием		17,96	8,89	25,20	4,27	627,61	262,11	149,17	405,62	6,53	548,85	5,16	0,33	0,36	33,51
<b>Полдник</b>																
200	Отвар шиповника		0,64	0,00	0,25	0,28	38,52	75,68	48,2	55,16	1,39	197,4	1,36	0,05	0,1	92
75	75 хлеба обыкновенная		4,87	0,63	7,87	0,55	273,13	17,51	7,08	43,93	0,59	71,71	0,75	0,06	0,04	0,05
150	1 груша		0,59	0,00	0,44	0,44	64,08	27,93	17,64	23,52	3,38	3	0,6	0,03	0,04	7,35
	Итого за прием		4,47	0,42	5,94	1,09	284,68	115,28	70,56	107,97	5,16	248,21	2,46	0,12	0,17	99,38
<b>Ужин</b>																
60	Огулец свежий		0,47	0,00	0,06	1,47	8,01	13,52	8,23	24,7	0,35	6	0,06	0,02	0,02	5,88
<b>Котлета рубленая, запеченная с молочным соусом.</b>																
80	80 котлета рубленая, запеченная с молочным соусом.		9,37	8,85	11,71	0,11	177,44	66,33	13,58	92,27	1,01	79,46	0,46	0,03	0,08	0,07
130	130 каша перловая рассыпчатая		3,68	0,04	6,77	0,46	176,30	70,95	44,23	155,8	1,34	81,72	1,08	0,06	0,06	2,14
200	200 чай с сахаром		0,18	0,00	0,04	0,05	52,95	64,82	30,35	52,62	0,78	35,08	0,62	0,04	0,05	1,3
20	Хлеб пшеничный		2,23	0,00	0,26	0,30	65,18	6,07	8,61	22,71	0,52	0	0,39	0,03	0,01	0
20	Хлеб ржаной		1,86	0,00	0,32	0,36	47,58	9,24	12,27	41,24	1,02	0,3	0,42	0,04	0,02	0
	Итого за прием		15,57	8,89	18,90	1,04	462,30	224,86	108,66	366,63	4,49	202,55	2,64	0,19	0,23	9,39
<b>Второй ужин</b>																
200	Кефир 2,5%		6,00	6,00	0,10	0,00	55,30	252	30	190	0,2	0	0	0,08	0,34	1,4
	Итого за прием		6,00	6,00	0,10	0,00	55,30	252	30	190	0,2	0	0	0,08	0,34	1,4
	Итого за день		66,45	41,43	65,54	7,02	2040,24	1335,34	458,78	1477,01	19,43	1159,69	12,26	0,94	1,54	149,91



# МЕНЮ

День: Девятый.

Сезон: Осень-зима

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
		всего	в т.ч. в т.ч. раст.				Са	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	В2	С,мг		
<b>Завтрак</b>																	
40 Омлет натуральный	60	5,11	5,44	7,70	0,00	94,39	42,39	6,66	81	0,84	131,84	0,27	0,03	0,16	0,12		
02 Каша овсяная "Геркулес"	180	5,93	2,75	8,50	1,60	197,96	169,69	68,96	195,88	1,57	73,27	0,84	0,16	0,19	4,17		
Хлеб пшеничный	20	2,23	0,00	0,26	0,30	65,18	6,07	8,61	22,71	0,52	0	0,39	0,03	0,01	0		
93 Кофейный напиток	200	3,64	2,90	3,61	0,60	133,81	146,45	41,33	129,8	1,29	51,82	0,44	0,06	0,15	0,52		
<b>Второй завтрак</b>																	
сок персиковый	200	0,60	0,00	0,00	33,00	128,16	10	24	30	0,4	100	1,6	0,04	0,08	1,2		
Итого за прием		17,51	11,09	20,06	2,50	619,50	374,59	149,55	459,39	4,63	356,93	3,54	0,32	0,6	6,01		
<b>Обед</b>																	
50 Салат из свеклы с сыром	60	3,25	2,61	4,18	0,04	63,62	108,35	14,31	74,12	0,64	38,15	0,12	0,01	0,05	0,92		
32 Рассольник ленинградский	200	2,02	0,32	5,29	0,31	107,18	71,03	38,66	96,47	1,23	233,56	0,7	0,1	0,09	5,37		
90 Колетля рыбные любительские	90	9,94	9,16	4,55	1,78	103,82	26,36	15,59	88,32	0,61	488,28	2,66	0,05	0,07	1,11		
55 Рагу из овощей	130	5,02	2,16	5,62	0,27	124,80	40,25	37,13	98,53	1,29	565,41	0,48	0,13	0,1	9,3		
31 Компот из яблок.	200	0,23	0,00	0,21	0,24	32,60	9,32	4,74	6,03	1,23	3,04	0,12	0,01	0,01	2,4		
Хлеб пшеничный	40	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0		
Хлеб ржаной	30	1,24	0,00	0,21	0,24	6,08	6,16	8,18	27,49	0,68	0,2	0,28	0,03	0,01	0		
Итого за прием		24,67	14,25	20,41	3,29	91,82	644,84	269,57	421,23	6,38	1328,63	4,88	0,37	0,35	19,11		
<b>Полдник</b>																	
85 Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	52,95	64,82	30,35	52,62	0,78	35,08	0,62	0,04	0,05	1,3		
Печенье сахарное	15	1,11	0,00	1,41	0,02	32,39	3,9	4,5	5,1	0,21	0	0,56	0,02	0,01	0		
1 апельсин	150	1,32	0,00	0,29	0,29	53,18	49,98	19,11	33,81	0,44	12	0,3	0,06	0,04	88,2		
Итого за прием		2,61	0,00	1,74	0,36	29,57	118,7	53,96	91,53	1,43	47,08	1,47	0,12	0,1	89,5		
<b>Ужин</b>																	
19 Салат из свежих помидоров	60	0,61	0,00	5,98	5,98	65,04	8,51	10,38	15,95	0,48	64,84	2,99	0,03	0,02	12,53		
38 Куры тушеные в соусе	90	17,25	16,75	21,16	0,08	1,88	266,75	26,1	154,84	1,46	177,08	0,67	0,05	0,11	1,8		
51 Картофельное пюре запеченное	120	3,03	1,16	7,39	1,74	14,79	138,68	31,13	68,73	0,95	74,42	1,07	0,09	0,1	0,85		
36 Чай с лимоном	200,7	0,24	0,00	0,05	0,06	53,97	67,28	31,08	53,96	0,81	35,22	0,63	0,04	0,05	2,42		
Хлеб пшеничный 20	20	2,23	0,00	0,26	0,30	13,19	65,18	8,61	22,71	0,52	0	0,39	0,03	0,01	0		
Хлеб ржаной	20	1,24	0,00	0,21	0,24	6,08	31,72	8,18	27,49	0,68	0,2	0,28	0,03	0,01	0		
Итого за прием		22,36	17,91	34,78	8,10	38,90	556,17	139,18	320,97	4,37	351,76	5,64	0,24	0,29	17,6		
<b>Второй ужин</b>																	
77 Ряженка	200	5,75	6,12	4,64	0,00	99,81	222,82	25,7	165,21	0,18	46,42	0	0,06	0,25	1,1		
Итого за прием		5,75	6,12	4,64	0,00	99,81	222,82	25,7	165,21	0,18	46,42	0	0,06	0,25	1,1		
Итого за день		72,91	49,37	81,64	14,26	264,27	2058,84	456,09	1458,34	16,99	2130,82	15,53	1,11	1,59	133,32		



Утверждаю: *И. В. Давыдов*  
 12.11.2018



# МЕНЮ

День:

Десятый.

Сезон:

Осень-зима

Возрастная категория:

3-7 лет



Утверждаю:

*С.В. Давыдова* Л.В.

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
	в т.ч. в т.ч. раст.	всего	в т.ч. в т.ч. раст.	всего	Са	Mg			P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	В2	С, мг		
<b>Завтрак</b>																	
55 Запеканка кашутовая	60	2,13	0,06	2,65	0,18	8,83	67,68	32,02	11,87	29,41	0,53	24,49	0,26	0,03	0,03	11,99	
22 Каша ячневая молочная	180	5,92	2,50	6,94	0,44	33,98	221,51	144,34	35,8	201,38	0,93	61,55	0,77	0,11	0,15	0,23	
27 Сыр	15	3,87	3,87	3,91	0,00	0,00	50,66	147	8,09	88,2	0,1	35,7	0,06	0	0,06	0,1	
Хлеб пшеничный	20	2,23	0,00	0,26	0,30	13,19	65,18	6,07	8,61	22,71	0,52	0	0,39	0,03	0,01	0	
33 Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,61	0,60	22,81	133,81	146,45	41,33	129,8	1,29	51,82	0,44	0,06	0,15	0,52	
<b>Второй завтрак</b>																	
сок яблочный	200	0,94	0,00	0,18	0,00	18,38	75,30	12,32	6,96	12,18	2,44	0	0,2	0,01	0,02	1,6	
Итого за прием		18,73	9,33	17,55	1,53	97,19	614,14	488,21	112,66	483,68	5,81	173,55	2,13	0,24	0,42	14,45	
<b>Обед</b>																	
45 Огурец свежий	60	0,47	0,00	0,06	0,06	1,47	8,01	13,52	8,23	24,7	0,35	6	0,06	0,02	0,02	5,88	
24 Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,38	0,02	3,06	0,17	6,62	59,23	76,81	35,33	74,71	1,08	215,29	0,63	0,07	0,08	9,94	
17 Курица отварная с маслом	90	20,84	20,79	17,56	0,01	0,32	242,59	15,09	17,95	140,2	1,31	77,36	0,42	0,06	0,11	0,84	
11 Рис отварной	130	3,08	0,04	6,55	0,43	30,33	195,51	13,23	21,14	64,96	0,5	50,93	0,26	0,03	0,02	0	
6 Компот из апельсин.	200	0,51	0,00	0,11	0,12	31,67	123,32	51,3	19,84	38,11	0,58	21,8	0,42	0,04	0,04	14,4	
Хлеб пшеничный	40	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0	
Хлеб ржаной	30	1,24	0,00	0,21	0,24	6,08	31,72	6,16	8,18	27,49	0,68	0,2	0,28	0,03	0,01	0	
Итого за прием		30,49	20,85	27,89	1,43	94,06	747,29	184,21	122,14	400,44	5,2	371,58	2,6	0,29	0,3	31,06	
<b>Полдник</b>																	
22 Отвар шиповника	200	0,64	0,00	0,25	0,28	8,79	38,52	75,68	48,2	55,16	1,39	197,4	1,36	0,05	0,1	92	
11 Вагрушки с картошкой	50	3,36	0,59	1,73	0,60	19,16	107,00	17,98	10,94	41,06	0,53	18,69	0,53	0,04	0,04	1,11	
3 Груша	150	0,59	0,00	0,44	0,44	15,14	64,08	27,93	17,64	23,52	3,38	3	0,6	0,03	0,04	7,35	
Итого за прием		4,59	0,59	2,42	1,32	43,09	209,60	121,59	76,78	119,73	5,31	219,09	2,49	0,13	0,18	100,46	
<b>Ужин</b>																	
11 Салат из свеклы с яблоком	60	0,80	0,00	2,89	2,89	9,00	63,44	17,66	9,98	19,57	0,7	0,98	1,37	0,01	0,02	0,98	
40 Рулет с яйцом	80	11,63	11,57	8,75	0,10	5,50	147,54	32,32	16,05	129,31	1,76	55,52	0,46	0,04	0,15	0,08	
4 Капуста тушеная	130	3,22	0,02	2,74	0,17	11,01	79,78	78,79	30,13	58,42	1,18	111,43	0,31	0,04	0,06	25,07	
5 Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,66	52,95	64,82	30,35	52,62	0,78	35,08	0,62	0,04	0,05	1,3	
Хлеб пшеничный	20	2,23	0,00	0,26	0,30	13,19	65,18	6,07	8,61	22,71	0,52	0	0,39	0,03	0,01	0	
Хлеб ржаной	20	1,86	0,00	0,32	0,36	9,12	47,58	9,24	12,27	41,24	1,02	0,3	0,42	0,04	0,02	0	
Итого за прием		17,69	11,59	14,75	3,57	48,28	391,30	202,83	98,77	301,16	5,43	203,3	3,17	0,18	0,29	27,42	
<b>Второй ужин</b>																	
Кефир 2,5%	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	55,30	252	30	190	0,2	0	0	0,08	0,34	1,4	
Итого за прием		6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	55,30	252	30	190	0,2	0	0	0,08	0,34	1,4	
Итого за день		67,49	48,35	62,71	7,85	290,63	1917,63	1248,83	440,35	1495,01	21,94	967,52	10,38	0,91	1,53	174,79	



**МЕНЮ**

День: Одинадцатый  
 Сезон: Осень-зима  
 Возрастная категория: 3-7 лет



Утверждено:

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			в т.ч. всего	в т.ч. раст.	в т.ч. всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	В2	С,мг
<b>Завтрак</b>																	
62	Пудинг из творога	60	9,25	9,25	2,71	0,06	10,47	102,04	50,32	10,65	79,5	0,35	27,21	0,14	0,02	0,1	0,09
02	Каша манная молочная	180	5,46	2,73	6,89	0,26	26,82	191,09	139,55	32,87	119,57	0,68	61,08	0,64	0,08	0,16	4,28
96	масло сливочное	5	0,02	0,02	4,04	0,00	0,04	36,63	0,59	0	0,93	0,01	32,65	0,05	0	0	0
20	Хлеб пшеничный	200	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0
93	Чай с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	4,65	62,41	145,92	41,33	129,8	1,24	40,82	0,34	0,06	0,15	0,52
<b>Второй завтрак</b>																	
	сок ананасовый	200	0,60	0,00	0,20	0,00	23,60	93,88	34	26	16	0,6	6	0,4	0,12	0,04	22
	Итого за прием		21,95	14,91	17,54	1,32	83,16	572,95	378,47	122,32	376,08	3,58	167,76	2,09	0,32	0,48	26,88
<b>Обед</b>																	
40	Салат витаминный	60	1,36	0,22	1,83	0,06	6,00	44,83	26,9	11,72	30,89	0,36	185,42	0,23	0,06	0,06	30,22
37	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,08	3,65	4,16	0,32	12,18	107,03	56,1	39,23	106,11	1,59	192,59	0,64	0,1	0,1	6,5
71	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе.	80	8,11	7,52	9,16	0,11	5,10	135,32	36,59	16,64	105	1,38	33,88	0,4	0,03	0,07	0,01
08	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,47	0,04	7,64	1,51	23,06	184,98	39,83	89,5	137,99	2,99	68,52	0,75	0,14	0,1	0
31	Компот из яблок.	200	0,23	0,00	0,21	0,24	32,60	126,80	9,32	4,74	6,03	1,23	3,04	0,12	0,01	0,01	2,4
40	хлеб пшеничный	40	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0
30	хлеб ржаной	30	1,86	0,00	0,32	0,36	9,12	47,58	9,24	12,27	41,24	1,02	0,3	0,42	0,04	0,02	0
	Итого за прием		19,71	11,42	22,22	1,52	95,32	657,07	151,38	105,74	354,23	6,07	466,16	2,08	0,27	0,27	39,14
<b>Полдник</b>																	
3	груша	150	0,59	0,00	0,44	0,44	15,14	64,08	27,93	17,64	23,52	3,38	3	0,6	0,03	0,04	7,35
85	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,66	52,95	64,82	30,35	52,62	0,78	35,08	0,62	0,04	0,05	1,3
57	Запеканка морковная	80	2,17	0,08	3,52	0,22	14,09	95,78	30,24	33,8	58,97	0,81	1776,43	0,62	0,05	0,06	1,75
	Итого за прием		2,93	0,08	4,00	0,71	42,89	212,81	122,98	81,78	135,11	4,97	1814,51	1,83	0,13	0,15	10,4
<b>Ужин</b>																	
15	Огурец свежий	60	0,47	0,00	0,06	0,06	1,47	8,01	13,52	8,23	24,7	0,35	6	0,06	0,02	0,02	5,88
74	Рыба тушеная в томате с овощами	90	10,96	11,68	6,61	4,83	2,64	113,40	21,29	24,96	107,23	0,61	469,87	3,17	0,07	0,07	0,75
20	Картофельное пюре	130	2,59	0,55	4,38	0,41	16,37	116,37	30,73	24,65	72,28	0,9	35,72	0,15	0,1	0,09	4,35
85	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,66	52,95	64,82	30,35	52,62	0,78	35,08	0,62	0,04	0,05	1,3
20	Хлеб пшеничный	20	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0
	хлеб ржаной	20	1,86	0,00	0,32	0,36	9,12	47,58	9,24	12,27	41,24	1,02	0,3	0,42	0,04	0,02	0
	Итого за прием		17,16	12,23	11,45	5,75	51,72	377,64	138,46	99,67	287,11	3,33	546,67	4,52	0,27	0,25	12,28
<b>Второй ужин</b>																	
77	Снежок 2,5%	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	99,81	222,82	25,7	165,21	0,18	46,42	0	0,06	0,25	1,1
	Итого за прием		5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	99,81	222,82	25,7	165,21	0,18	46,42	0	0,06	0,25	1,1
	Итого за день		57,50	44,76	59,85	9,30	282,31	1900,27	1014,11	435,22	1317,74	18,12	3041,53	10,52	1,05	1,41	89,79



# МЕНЮ

День: Двенадцатый  
Сезон: Осень-зима

Утверждено:



Судачко АД

Возрастная категория: 3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	В2	С, мг
<b>Завтрак</b>																	
340	Омлет натуральный	60	5,11	5,44	7,70	0,00	1,23	94,39	42,39	6,66	81	0,84	131,84	0,27	0,03	0,16	0,12
302	Каша овсяная "Геркулес"	180	5,93	2,75	8,50	1,60	24,54	197,96	169,69	68,96	195,88	1,57	73,27	0,84	0,16	0,19	4,17
97	Сыр	15	3,87	3,87	3,91	0,00	0,00	50,66	147	8,09	88,2	0,1	35,7	0,06	0	0,06	0,1
20	Хлеб пшеничный	20	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0
585	молоко	200	1,54	1,45	1,45	0,05	15,79	79,20	101,34	29,91	78,72	0,64	37,58	0,47	0,04	0,1	1,56
<b>Второй завтрак</b>																	
	сок апельсиновый	200	1,40	0,00	0,20	0,00	26,40	107,84	36	22	26	0,6	16	0,4	0,08	0,04	80
	Итого за прием		20,82	13,51	22,10	2,06	85,55	616,96	504,51	147,09	500,08	4,46	294,39	2,55	0,37	0,56	85,95
<b>Обед</b>																	
553	Помидор свежий.	60	0,65	0,00	0,12	0,12	2,23	12,19	8,23	11,76	15,29	0,53	79,8	0,42	0,04	0,02	14,7
110	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	0,02	3,06	0,17	9,70	71,23	81,5	40,25	82,66	1,37	240,8	0,71	0,07	0,08	7,64
462	Тефтели из говядины с рисом	80	5,56	5,14	5,70	2,13	5,82	96,87	7,49	10,63	61,32	0,84	75,64	1,1	0,02	0,04	0,62
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,68	0,02	3,66	0,59	28,62	168,75	7,99	6,27	34,83	0,63	28,3	0,72	0,06	0,02	0
538	Компот из кураги.	200	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	108,84	93,89	44,41	77,89	1,31	150,64	1,7	0,06	0,08	0,32
	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0
	Хлеб ржаной	30	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0
	Итого за прием		16,29	5,18	12,94	3,47	91,40	544,78	207,2	124,81	302,26	5,37	575,17	5,18	0,29	0,26	23,28
<b>Полдник</b>																	
4	Яблоко	150	0,59	0,00	0,59	0,59	14,41	62,74	23,52	13,23	16,17	3,23	7,5	0,3	0,04	0,03	14,7
265	Залежанка капустная	60	2,13	0,06	2,65	0,18	8,83	67,68	32,02	11,87	29,41	0,53	24,49	0,26	0,03	0,03	11,99
	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0,10	0,00	0,04	0,04	25,24	98,54	66,72	26,88	56,49	0,8	31,62	0,76	0,04	0,05	1,2
	Итого за прием		2,82	0,06	3,28	0,81	48,47	228,97	122,26	51,98	102,07	4,57	63,61	1,32	0,11	0,11	27,89
<b>Ужин</b>																	
43	Салат из свежей капусты	60	0,91	0,00	2,99	2,99	5,52	51,56	24,13	9,76	18,28	0,33	121,49	1,39	0,02	0,02	21,2
488	Куры тушеные в соусе	90	17,25	16,75	21,16	0,08	1,88	266,75	26,1	24,78	154,84	1,46	177,08	0,67	0,05	0,11	1,8
203	Картофель отварной	130	2,47	0,02	4,41	0,49	18,79	126,20	12,15	26,7	68,19	1,05	36,52	0,18	0,11	0,08	5,16
586	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,00	0,05	0,06	13,85	53,97	67,28	31,08	53,96	0,81	35,22	0,63	0,04	0,05	2,42
	хлеб пшеничный	20	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0
	хлеб ржаной	40	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0
	Итого за прием		26,94	20,82	25,43	4,02	50,63	537,77	130,97	101,84	335,62	4,87	270,99	3,18	0,28	0,29	29,62
<b>Второй ужин</b>																	
	Кефир 2,5%	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	55,30	252	30	190	0,2	0	0	0,08	0,34	1,4
	Итого за прием		6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	55,30	252	30	190	0,2	0	0	0,08	0,34	1,4
	Итого за день		62,87	45,56	63,85	10,35	284,05	1903,77	1216,94	455,73	1430,03	19,47	1204,16	12,23	1,13	1,56	168,15



**МЕНЮ**

День: Тринадцатый  
 Сезон: Осень-зима  
 Возрастная категория: 3-7 лет



№	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г		ЭЦ, ккал		Минеральные элементы (мг)						Витамины		
		г	шт.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.	Са	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	В2	С, мг		
<b>Завтрак</b>																				
413	сосиска отварная	60		5,87	6,24	10,61	0,00	0,44	120,74	13,2	7,83	72,56	0,94	0	0,3	0,01	0,04	0		
205	Картофель в молоке	130		2,81	1,03	3,77	0,36	15,02	106,09	48,75	24,04	79,37	0,8	30,06	0,12	0,09	0,1	3,84		
96	масло сливочное	5		0,02	0,02	4,04	0,00	0,04	36,63	0,59	0	0,93	0,01	32,65	0,05	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	20		2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0		
697	Кофейный напиток	200		5,75	6,12	5,94	0,00	9,02	110,78	222,82	25,7	165,21	0,18	46,42	0	0,06	0,25	1,1		
<b>Второй завтрак</b>																				
	сок виноградный	200		0,60	0,00	0,40	0,00	32,60	129,88	40	18	24	0,8	0	0,4	0,04	0,02	4		
	Итого за прием			18,03	13,42	25,12	0,76	74,70	591,02	333,45	87,06	372,35	3,43	109,13	1,39	0,25	0,44	8,94		
<b>Обед</b>																				
49	Салат из моркови с черносливом	60		0,99	0,22	1,88	0,12	10,87	62,27	27,35	27,22	36,07	0,64	795,6	0,41	0,03	0,05	2,29		
132	Рассолник ленинградский	200		2,02	0,32	5,29	0,31	12,71	107,18	71,03	38,66	96,47	1,23	233,56	0,7	0,1	0,09	5,37		
390	Котлеты рыбные любительские	90		9,94	9,16	4,55	1,78	5,82	103,82	26,36	15,59	88,32	0,61	488,28	2,66	0,05	0,07	1,11		
215	Картофель, тушеный с луком	130		2,95	0,00	9,02	10,24	14,65	151,56	28,42	28,17	81,62	1,21	5,14	4,54	0,11	0,07	10,09		
631	Компот из груш	200		0,23	0,00	0,16	0,18	32,87	127,31	10,9	6,31	8,64	1,28	1,24	0,24	0,01	0,01	1,2		
	Хлеб пшеничный	40		2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0		
	Хлеб ржаной	30		2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0		
	Итого за прием			19,10	9,70	21,25	13,04	94,50	639,04	172,16	127,45	341,4	5,67	1523,81	9,07	0,34	0,31	20,06		
<b>Полдник</b>																				
652	Отвар шиповника	200		0,64	0,00	0,25	0,28	8,79	38,52	75,68	48,2	55,16	1,39	197,4	1,36	0,05	0,1	92		
	апельсин	150		1,32	0,00	0,29	0,29	11,91	53,18	49,98	19,11	33,81	0,44	12	0,3	0,06	0,04	88,2		
7	сдоба обыкновенная	75		4,87	0,63	7,87	0,55	46,05	273,13	17,51	7,08	43,93	0,59	71,71	0,75	0,06	0,04	0,05		
	Итого за прием			3,07	0,00	1,95	0,59	24,70	124,09	129,56	71,81	94,07	2,04	209,4	2,22	0,13	0,15	180,2		
<b>Ужин</b>																				
645	Отурец свежий	60		0,47	0,00	0,06	0,06	1,47	8,01	13,52	8,23	24,7	0,35	6	0,06	0,02	0,02	5,88		
472	Пудинг из говядины	80		13,84	13,93	11,23	0,00	0,75	159,27	21,91	12,33	96,31	1,61	62,73	0,44	0,02	0,08	0,02		
514	Бобовые отварные	130		11,31	0,02	3,39	1,17	25,69	180,33	59,05	52,88	159,72	3,44	22,42	0,45	0,3	0,07	0		
685	Чай с сахаром	200		0,18	0,00	0,04	0,05	13,66	52,95	64,82	30,35	52,62	0,78	35,08	0,62	0,04	0,05	1,3		
	хлеб пшеничный	20		2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	30,28	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0		
	хлеб ржаной	20		2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	54,98	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0		
	Итого за прием			28,28	13,95	15,14	1,76	53,72	464,02	171,61	120,15	388,34	7,53	126,63	2,13	0,43	0,24	7,2		
<b>Второй ужин</b>																				
697	Раженка	200		5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	99,81	222,82	25,7	165,21	0,18	46,42	0	0,06	0,25	1,1		
	Итого за прием			5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	99,81	222,82	25,7	165,21	0,18	46,42	0	0,06	0,25	1,1		
	Итого за день			64,22	43,19	68,10	16,15	256,85	1917,98	1029,6	432,16	1361,37	18,85	2015,39	14,8	1,21	1,39	217,5		



**МЕНЮ**

День: Четырнадцатый  
 Сезон: Осень-зима  
 Возрастная категория: 3-7 лет



Утверждаю: *А.В.*

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	Минеральные элементы (мг)					Витамины							
			всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.		Са	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	В2	С, мг				
60	<b>Завтрак</b>																			
60	Сырники из творога с морковью	60	8,59	8,25	2,44	0,10	15,37	115,92	65,18	79,13	0,27	219,7	0,19	0,02	0,11	0,19				
180	Каша ячневая молочная	180	5,92	2,50	6,94	0,44	33,98	221,51	144,34	201,38	0,93	61,55	0,77	0,11	0,15	0,23				
20	Хлеб пшеничный	20	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0				
200	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,61	0,60	22,81	133,81	146,45	129,8	1,29	51,82	0,44	0,06	0,15	0,52				
	<b>Второй завтрак</b>																			
	сок персиковый	200	0,60	0,00	0,00	0,00	33,00	128,16	10	24	0,4	100	1,6	0,04	0,08	1,2				
	Итого за прием		21,72	13,65	13,34	1,54	122,75	686,30	374,07	470,59	3,58	433,06	3,53	0,27	0,51	2,14				
	<b>Обед</b>																			
60	Салат из свеклы с сыром	60	3,25	2,61	4,18	0,04	3,42	63,62	108,35	74,12	0,64	38,15	0,12	0,01	0,05	0,92				
200	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,38	0,02	3,06	0,17	6,62	59,23	76,81	35,33	1,08	215,29	0,63	0,07	0,08	9,94				
	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе.	50/25	7,60	7,05	8,59	0,10	4,78	126,86	34,3	15,6	1,29	31,76	0,38	0,02	0,06	0,01				
130	Рис отварной	130	3,08	0,04	6,55	0,43	30,33	195,51	13,23	21,14	0,5	50,93	0,26	0,03	0,02	0				
200	Компот из кураги и чернослива	200	0,83	0,00	0,12	0,14	31,18	123,04	89,44	48,83	1,43	93,09	1,42	0,05	0,08	0,35				
40	Хлеб пшеничный	40	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0				
30	Хлеб ржаной	30	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0				
	Итого за прием		19,12	9,72	22,85	1,30	93,90	655,17	330,24	417,94	5,64	429,22	3,34	0,23	0,31	11,22				
	<b>Полдник</b>																			
86	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,00	0,05	0,06	13,85	53,97	67,28	31,08	0,81	35,22	0,63	0,04	0,05	2,42				
41	Вагрушки с творогом	50	5,17	2,95	4,21	0,51	18,35	132,82	28,05	8,67	0,45	41,67	0,6	0,03	0,06	0,25				
	груша	150	0,59	0,00	0,44	0,44	15,14	64,08	27,93	17,64	3,38	3	0,6	0,03	0,04	7,35				
	Итого за прием		6,40	2,95	4,89	1,24	42,28	235,42	131,66	74,51	5,23	242,07	2,56	0,12	0,2	99,6				
	<b>Ужин</b>																			
3	Помидор свежий.	60	0,65	0,00	0,12	0,12	2,23	12,19	8,23	11,76	0,53	79,8	0,42	0,04	0,02	14,7				
59	Рулет из говядины	80	11,01	10,19	6,26	0,07	7,14	129,33	22,86	11,75	1,33	25,02	0,45	0,02	0,06	0,02				
20	Картофельное пюре	130	2,59	0,55	4,38	0,41	16,37	116,37	30,73	24,65	0,9	35,72	0,15	0,1	0,09	4,35				
85	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,66	52,95	64,82	30,35	0,78	35,08	0,62	0,04	0,05	1,3				
	хлеб пшеничный	20	2,97	0,00	0,35	0,40	17,58	86,90	8,1	11,48	0,7	0	0,52	0,05	0,02	0				
	хлеб ржаной	20	2,48	0,00	0,42	0,48	12,16	63,44	12,32	16,36	1,36	0,4	0,56	0,05	0,03	0				
	Итого за прием		16,90	10,74	11,23	1,13	51,56	374,28	138,96	94,86	4,88	176,02	2,2	0,24	0,24	20,37				
	<b>Второй ужин</b>																			
	Кефир 2,5%	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	55,30	30	190	0,2	0	0	0,08	0,34	1,4				
	Итого за прием		6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	55,30	30	190	0,2	0	0	0,08	0,34	1,4				
	Итого за день		60,15	43,06	52,41	5,20	318,49	1956,47	1226,93	472,35	19,53	1280,37	11,62	0,94	1,59	134,73				