



Примерное меню

На 2 недели

Для воспитанников в возрасте от 3 до 7 лет
при 12 часовом пребывании их в учреждении

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины ,мг	№ рец
			Б	Ж	У			
День первый			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	200	6,18	7,1	37,0	240,12	1,3	280
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56	1,0	514
	Бутерброд с джемом	40	1,25	4,25	20,42	124,87	0,10	110
		440	10,22	11,39	77,22	455,55	2,4	
Второй завтрак	Вода минеральная	150						
	Яблоко	200	0,8	0,8	20,8	90	20	126
		350	0,8	0,8	20,8	90	20	
Обед	Огурец порцион.	40	0,32	0,04	1,0	5,6	1,08	121
	Рассольник ленинградский	200	1,67	4,29	10,21	97,87	9,48	148
	Печень по-строгоновски	110	14,63	13,38	5,41	200,58	13,99	408
	Макаронные изделия отвар.	100	3,68	4,15	22,56	146,94	0	432
	Кисель из смородины	200	0,32	0	26,39	105,95	62,0	11,40
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	0	122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	123
		690	23,46	22,26	82,09	638,74	86,55	
Уплотненный полдник	Голубцы ленивые	200	17,04	16,56	7,04	285,36	24,84	382
	Кончит. изделия (вафли)	50	1,4	1,65	38,65	177,0	0	602
	Йогурт растишка	200	2,8	1,6	12,5	76	0	
	Хлеб столовый	40	2,64	0,48	17,2	80,4		124
		490	23,88	20,29	75,39	618,76	24,84	
Итого за первый день:	ВСЕГО		58,36	54,74	255,5	1803,05	133,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг	№ рец
			Б	Ж	У			
День второй			Б	Ж	У		С	
Завтрак	Каша геркулесовая	200	7,16	59,89	28,83	227,19	1,53	281
	Шоколадный напиток «Несквик»	200	9,04	8,3	12,63	161,6	1,95	11,31
	Батон	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0	125
		425	18,07	68,91	54,31	454,29	3,48	
Второй завтрак	Вода минеральная	150						
	Фрукты Яблоко	200	0,8	0,8	20,8	90	20	126
		350	0,8	0,8	20,8	90	20	
Обед	Салат из моркови	40	0,45	4,04	3,62	53,06	1,23	6
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,23	2,36	12,12	90,84	9,08	161
	Картофельная запеканка с мясом	150	17,40	17,62	14,15	285,07	2,97	387
	Напиток из шиповника	200	0,61	0	23,05	94,9	60	533
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	123
		650	24,95	24,62	77,72	646,57	73,28	
Уплотненный полдник	Суфле рыбное	60	10,66	4,81	3,82	100,66	0,22	346
	Салат летний	150	1,83	7,79	9,66	116,25	28,05	16
	Кисломолочный напиток «Чудо детки»	200	3,1	2,8	13,1	90		
	Крендель сахарный	75	5,39	9,93	45,95	294,55	0	569
	Хлеб столовый	20	1,32	0,24	8,6	40,4		124
		505	22,3	25,57	81,13	641,86	28,27	
Итого за второй день:	ВСЕГО		66,12	119,9	234,81	1832,72	125,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг	№ рец
			Б	Ж	У			
День третий			Б	Ж	У		С	
Завтрак								
	Каша молочная	200	6,2	7,08	30,9	214,98	1,97	277
	Чай с молоком или сливками	200	3,53	3,1	15,08	102,66	1,58	413
	Бутерброд с сыром	40	5,92	8,45	8,78	134,87	0,12	104
		440	15,65	18,63	54,76	452,51	3,67	
Второй завтрак								
	Вода минеральная	150						
	СОК	200	1,0	0,2	20,2	92	4	1
		350	1,0	0,2	20,2	92	4	
Обед								
	Салат из помидор и перца	40	0,42	4,04	1,44	44,68	19,82	20
	Суп с рыбными консерв.	200	7,73	6,16	10,21	114,06	5,83	168
	Шницель из свинины	70	12,53	11,79	10,01	196,47	0	391
	Пюре из гороха с маслом	100	19,01	1,05	38,65	38,65	0	428
	Компот из с/м ягод (вишня)	200	0,24	0	33,03	127,5	4,5	11,39
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	123
		665	43,81	23,6	115,66	632,31	70,65	
Уплотненный полдник								
	Картофельные оладьи с сыром	150	6,7	10,79	20,47	205,83	3,72	162
	Кисломолочный напиток «Чудо детки»	200	2,9	2,2	13,2	84,0		
	Кекс творожный	75	4,54	13,13	51,69	343,11	0,05	598
		425	14,14	26,12	85,36	632,14	3,77	
Итого за третий день:	ВСЕГО		74,6	68,55	275,98	1,808,96	82,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг	№ рец
			Б	Ж	У			
День четвертый			Б	Ж	У		С	
<u>Завтрак</u>								
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,79	9,89	35,91	266,89	1,45	282
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56	1,0	514
	Бутерброд с маслом	30	1,83	5,66	10,96	102,0	0	1
		430	12,41	15,59	66,67	459,45	2,45	
<u>Второй завтрак</u>								
	Вода минеральная	150						
	Яблоко	200	0,8	0,8	20,8	90	20	126
		350	0,8	0,8	20,8	90	20	
<u>Обед</u>								
	Огурец соленый порц.	60	0,48	0,06	0,06	1,02	1,62	121
	Щи из св.капусты	200	1,27	3,52	5,2	67,19	13,43	156
	Жаркое по домашнему	150	15,17	15,55	11,7	247,54	5,34	379
	Компот из плодов консерв.	200	0,63	0,26	40,15	165,4	18,95	528
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0		122
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	123
		690	23,23	20,19	90,15	644,75	39,34	
<u>Уплотненный полдник</u>								
	Вареники ленивые	150	25,11	12,33	24,55	309,6	0,61	243
	Соус сметанный сладкий	40	1,14	6,42	6,49	103,04	0,1	551
	Кисломолочный напиток «Чудо детки»	200	2,9	2,2	13,2	84,0	0	
	Кондитерские изделия (вафли)	40	1,12	1,32	30,92	141,6	0	602
		430	30,27	22,27	75,16	638,24	0,71	
Итого за четвертый день:	ВСЕГО		66,71	58,85	252,78	1832,44	62,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг	№ рец
			Б	Ж	У			
День пятый			Б	Ж	У		С	
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,42	7,25	36,39	240,0	1,37	279
	Шоколадный напиток «несквик»	200	9,04	8,3	12,63	161,6	1,95	11,31
	Пряник	40	2,36	1,88	30	146,4	0	603
		240	18,82	17,43	79,02	548	3,32	
Второй завтрак	Вода минеральная	150						
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92	4	1
		350	1,0	0,2	20,2	92	4	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,98	6,06	5,77	82,12	16,08	3
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,8	2,33	9,8	82,56	12,4	163
	Котлета рыбная любительская	80	8,25	2,69	6,68	84,0	2,12	272
	Картофельное пюре	100	2,05	4,24	9,39	96,86	3,4	441
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,21	25,35	104,30	2,7	523
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25		122
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	123
		715	18,63	16,29	87,57	601,69	36,7	
Уплотненный полдник	Плов вегетарианский с сухофруктами	150	4,31	3,67	54,81	269,56	0,48	286
	Ватрушка «Лакомка»	65	8,74	18,49	22,13	289,96	0,02	590
	Кисломолочный напиток «Растишка»	200	2,8	1,6	12,5	76		
		415	15,85	23,76	89,44	635,52	0,50	
Итого за пятый день:	ВСЕГО		54,3	57,68	276,23	1877,21	44,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг	№ рец
			Б	Ж	У			
День шестой			Б	Ж	У		С	
Завтрак								
	Каша «Дружба»	200	5,27	11,31	22,69	215,27	1,32	275
	Чай с молоком или сливками	200	3,53	3,1	15,08	102,66	1,58	413
	Бутерброд с сыром	45	6,67	9,51	9,88	151,73	0,14	104
		445	15,47	23,92	47,65	469,66	3,04	
Второй завтрак								
	Вода минеральная	150						
	СОК	200	1,0	0,2	20,2	92	4	
		350	1,0	0,2	20,2	92	4	
Обед								
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	40	2,13	3,6	3,23	54,41	2,94	66
	Суп пюре из картофеля	200	19,68	5,16	14,65	137,47	7,7	174
	Плов с мясом	130	14,18	17,55	19,93	235,95	0	380
	Компот из апельсин и мандарин	200	0,45	0,1	33,99	138,6	129	292
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,16	70,5		122
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0	123
		635	41,03	27,07	98,25	697,83	23,54	
Уплотненный полдник								
	Запеканка капустная с говядиной	200	23,91	24,79	10,54	360,91	8,75	384
	Кисломолочный напиток «Чудо - детки»	200	2,9	2,2	13,2	84,0	0	124
	Хлеб столовый	30	1,98	0,36	12,9	60,3		
	Кондитерское изделие (пряник)	40	2,36	1,88	30	146,4		603
		470	31,15	29,23	66,64	651,61	8,75	
Итого за шестой день:	ВСЕГО		88,65	80,42	232,74	1911,1	39,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг	№ рец
			Б	Ж	У			
День седьмой			Б	Ж	У		С	
Завтрак								
	Макароны отварные с сыром	160	9,9	10,67	29,22	232,53	0,1	220
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56	1,0	514
	Бутерброд с джемом	40	1,25	4,25	20,42	124,87	0,10	110
		400	13,94	14,96	69,44	447,96	1,2	
Второй завтрак								
	Вода минеральная	150						
	Виноград	150	0,9	0,3	22,5	97,5	9	126
		300	0,9	0,3	22,5	97,5	9	
Обед								
	Салат из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,68	30,79	1,36	16
	Суп картофельный с бобовыми	200	8,37	8,97	23,5	229,47	12,7	159
	Рыба тушеная с овощами	90	8,58	4,62	3,86	91,38	1,85	354
	Картофель пюре	100	2,05	4,24	9,39	96,86	3,4	441
	Компот плодов ягод сушеных (чернослив)	200	0,33	0,20	21,87	90,58	0,28	526
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	123
		670	23,04	21,58	79,16	638,28	19,59	
Уплотненный полдник								
	Рагу из овощей с кабачками	200	3,88	14,58	15,68	220,41	14,52	211
	Хлеб столовый	200	2,9	2,2	13,2	84,0	0	
	Кисломолочный напиток «Чудо детки»	45	2,97	0,54	19,35	90,45		124
	Булочка нежная	60	4,19	7,88	34,88	227,19		574
		505	13,94	25,2	83,11	622,05	14,52	
Итого за седьмой день:	ВСЕГО		51,83	62,04	254,21	1805,79	44,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг	№ рец
			Б	Ж	У			
День восьмой			Б	Ж	У		С	
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,99	8,13	29,24	212,73		283
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	1,38	529
	Батон	40	3,0	1,16	20,56	104,8	0,5	125
		420	13,58	15,67	59,88	437,65	1,88	
Второй завтрак								
	Вода минеральная	150						
	СОК	200	1	0,2	20,2	92	4	1
		350	1	0,2	20,2	92	4	
Обед								
	Салат из помидор огурцов	60	0,57	3,08	1,84	3,82	8,02	18
	Суп крестьянский с крупой	200	1,62	4,2	9,09	85,26	8,88	169
	Котлета из говядины	70	12,53	11,79	10,01	196,47		391
	Каша перловая рассыпчатая	100	3,03	22,45	104,89	139,14	0	257
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,14	0,32	98	1,79	390
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	123
		690	22,17	42,26	150,93	645,39	13,97	
Уплотненный полдник								
	Запеканка творожная	180	31,75	21,97	28,31	443,86	0,7	323
	Соус клюквенный	55	0,27	0	6,87	28,16	0,33	379
	Кондитерское изделие	20	0,56	0,66	15,46	70,8	0	602
	Кисломолочный напиток	200	2,9	2,2	13,2	84,0	0	
	Чудо детки							
		455	35,48	24,83	63,84	626,82	1,03	
Итого за восьмой день:	ВСЕГО		72,23	82,96	294,85	18001,86	20,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг	№ рец
			Б	Ж	У			
День девятый			Б	Ж	У		С	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,14	4,72	86,25	123,71	0,81	180
	Шоколадный напиток «Несквик»	200	9,04	8,3	12,63	161,6	1,95	11,31
	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	170	0	1
		450	17,24	22,45	117,15	455,31	2,76	
Второй завтрак	Вода минеральная	150						
	Яблоко	200	0,8	0,8	20,8	90	20	
		350	0,8	0,8	20,8	90	20	
Обед	Салат из свежих помидор	40	0,4	4,08	1,38	44,69	8,19	21
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,43	4,12	9,0	81,26	10,72	142
	Гуляш отварного мяса	100	12,89	10,16	3,27	156,25	0,62	293
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	5,23	4,92	171,83	0	252
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,33	0,20	21,87	90,58	0,28	526
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		122
	Хлеб ржаной	25	1,65	8,3	8,35	43,5	0	123
		690	24,3	32,29	61,09	646,86	19,81	
Уплотненный полдник	Икра овощная	200	3,64	10,38	12,86	163,74	18,08	132
	Пицца школьная	110	11,88	13,06	34,94	304,92	8,09	563
	Хлеб столовый	45	2,97	0,54	19,35	90,45		124
	Йогурт «Чудо детки»	200	2,9	2,2	13,2	84,0	0	
		550	21,39	26,18	80,35	643,11	26,17	
Итого за девятый день:	ВСЕГО		63,73	81,72	279,39	1835,28	68,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг	№ рец
			Б	Ж	У			
День десятый			Б	Ж	У		С	
Завтрак	<i>Каша ячневая</i>	200	6,6	9,01	31,19	215,95	0,96	Ст. 165,169
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	2,79	0,04	19,8	90,56	1,0	514
	<i>Бутерброд с сыром</i>	40	5,92	8,45	8,78	134,87	0,12	104
		440	15,31	17,5	59,77	441,38	2,08	
Второй завтрак	<i>Вода минеральная</i>	100						
	<i>СОК</i>	200	1,0	0,2	20,2	92	4	
		350	1,0	0,2	20,2	92	4	
Обед	<i>Салат из помидор порц.</i>	40	0,44	0,08	1,52	9,6	10	121
	<i>Свекольник</i>	200	0,27	3,54	9,68	92,63	7,0	145
	<i>Биточки</i>	80	14,33	13,48	11,44	224,54	0	391
	<i>Капуста тушеная</i>	100	2,11	3,43	33,04	78,46	17	435
	<i>Компот из апельсинов с яблоками</i>	200	0,43	0,18	27,84	114,66	7,22	524
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5		122
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	123
		680	21,84	21,31	108,3	642,59	41,22	
Уплотненный полдник	<i>Перец фаршированный с овощами</i>	200	3,54	16,18	19,2	232,0	118,58	175
	<i>Булочка «Нежная»</i>	60	4,19	7,88	34,88	227,13	0	574
	<i>Хлеб столовый</i>	40	2,64	0,48	17,2	80,8	0	124
	<i>Кисломолочный напиток</i>	200	2,9	2,2	13,2	84,0	0	
	<i>Йогурт «Биоболанс»</i>							
		500	13,27	26,74	84,48	623,93	118,58	
Итого за десятый день:	ВСЕГО		51,42	65,75	272,75	1800	165,88	

До трех лет						От 3 до 7 лет				
День	Б	Ж	У	ККАЛ	С	Б	Ж	У	ККАЛ	С
Первый	58,36	54,74	255,5	1803,05	133,79	45,48	41,75	207,63	1431,1	102,26
Второй	66,12	119,9	234,81	1832,72	125,03	55,37	94,81	169,57	1451,99	261,42
Третий	74,6	68,55	275,98	1808,96	82,02	61,91	59,67	222,01	1416,84	31,31
Четвертый	66,71	58,85	252,78	1832,44	62,57	59,23	52,23	185,45	1487,32	48,39
Пятый	54,3	57,68	276,23	1877,21	44,52	41,98	44,58	218,03	1470,01	29,79
Шестой	88,65	80,42	232,74	1911,1	39,33	67,46	69,02	177,38	1455,76	29,13
Седьмой	51,82	62,04	254,21	1805,79	44,31	45,01	53,44	207,64	1529,17	45,11
Восьмой	72,23	82,96	294,85	1801,86	20,88	57,4	69,59	257,01	1494,54	19,02
Девятый	63,73	81,72	279,39	1835,28	68,74	51,33	60,2	222,98	1474,51	53,95
Десятый	41,2	50,7	220,29	1403,47	113,91	51,42	65,75	272,75	1,800	165,88
Итого за весь период	526,37	595,99	2087,97	14614,7	734,29	647,74	732,01	2628,49	18302,39	787,07
Среднее значение за период	52,63	59,59	208,79	146,14	73,42	64,77	73,2	262,84	1830,23	78,3
Содержание Белков, жиров, Углеводов в меню За Период в % от калорийности	1	1,1	1,9			1	1,1	4,0		

До трех лет

День	Б	Ж	У	ККАЛ	С
Первый	58,36	54,74	255,5	1803,05	133,79
Второй	66,12	119,9	234,81	1832,72	125,03
Третий	74,6	68,55	275,98	1808,96	82,02
Четвертый	66,71	58,85	252,78	1832,44	62,57
Пятый	54,3	57,68	276,23	1877,21	44,52
Шестой	88,65	80,42	232,74	1911,1	39,33
Седьмой	51,82	62,04	254,21	1805,79	44,31
Восьмой	72,23	82,96	294,85	1801,86	20,88
Девятый	63,73	81,72	279,39	1835,28	68,74
Десятый	41,2	50,7	220,29	1403,47	113,91
Итого за весь период	526,37	595,99	2087,97	14614,7	734,29
Среднее значение за период	52,63	59,59	208,79	146,14	73,42
Содержание Белков, жиров, Углеводов в меню За Период в % от калорийности	1	1,1	3,9		

От 3 до 7 лет

День	Б	Ж	У	ККАЛ	С
Первый	45,48	41,75	207,63	1431,1	102,26
Второй	55,37	94,81	169,57	1451,99	261,42
Третий	61,91	59,67	222,01	1416,84	31,31
Четвертый	59,23	52,23	185,45	1487,32	48,39
Пятый	41,98	44,58	218,03	1470,01	29,79
Шестой	67,46	69,02	177,38	1455,76	29,13
Седьмой	45,01	53,44	207,64	1529,17	45,11
Восьмой	57,4	69,59	257,01	1494,54	19,02
Девятый	51,33	60,2	222,98	1474,51	53,95
Десятый	51,42	65,75	272,75	1,800	165,88
Итого за весь период	647,74	732,01	2628,49	18302,39	787,07
Среднее значение за период	64,77	73,2	262,84	1830,23	78,3
Содержание Белков, жиров, Углеводов в меню За Период в % от калорийности	1	1,1	4,0		

Сан Пин 14.16.2. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.		Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины С	№ карты
		Б	Ж	У			
2 день							
Салат из моркови	30	0,34	3,03	2,72	39,8	0,92	6
Замена на салат с 01.03 на							
Салат свеклы с сыром и чесноком	30	1,59	2,7	2,42	40,8	2,2	66
5 день							
Салат из белокочанной капусты	30	0,49	3,03	2,88	41,06	8,04	3
Замена на салат с 01.03 на							
Салат из морской капусты	40	0,37	3,04	1,5	34	1,17	04.03.2015

Первая неделя.

1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
Завтрак.									
Каша молочная кукурузная жидкая Кофейный напиток с молоком Бутерброд с джемом	150/200 180/200 30/40	Каша геркулесовая Шоколадный напиток «Несквик» Батон	150/200 180/200 20/25	Каша молочная Чай с молоком или сливками Бутерброд с сыром	150/200 180/200 30/40	Каша пшеничная молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом	150/200 180/200 30/30	Каша молочная пшеничная жидкая Молоко кипяченое Пряник	150/200 180/200 25/40
Второй завтрак.									
Вода минеральная Яблоко	100/150 160/200	Вода минеральная Яблоко	100/150 160/200	Вода минеральная СОК	100/150 160/200	Вода минеральная Яблоко	100/150 160/200	Вода минеральная Сок	100/150 160/200
Обед.									
Огурец порцион. Рассольник ленинградский Печень по-строгановски Макаронные изделия отвар. Кисель из смородины Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40/40 150/200 80/110 80/100 150/200 20/20 20/20	Салат из моркови Суп картофельный с макаронными изделиями Картофельная запеканка с мясом Напиток из шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30/40 150/200 130/150 150/200 20/30 20/30	Салат из помидор и перца Суп с рыбными консерв. Шницель из свинины Пюре из гороха с маслом Компот из с/м ягод (вишня) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30/40 150/200 50/70 100/100 150/200 25/25 25/30	Огурец соленый порц. Щи из св.капусты Жаркое по домашнему Компот из плодов консерв. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30/60 150/200 130/150 150/200 30/40 30/40	Салат из белокочанной капусты с морковью Суп картофельный с мясными фрикадельками Котлета рыбная любительская Картофельное пюре Компот из яблок с лимоном Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30/60 150/200 50/80 100/100 150/200 30/35 40/40
Уплотненный полдник.									
Голубцы ленивые Кончит. изделия (вафли) Хлеб столовый Йогурт «биобаланс»	150/200 40/50 30/40 125/200	Суфле рыбное Салат летний Крендель сахарный Кисломолочный напиток Хлеб столовый	60/60 100/150 60/75 125/200 0/20	Картофельные оладьи с сыром Кекс творожный Кисломолочный напиток «Йогурт биобаланс»	110/150 50/75 125/200	Вареники ленивые Соус сметанный сладкий Кисломолочный напиток Йогурт биобаланс Кондитерские изделия (вафли)	150/150 40/40 125/200 0/40	Плов вегетарианский с сухофруктами Ватрушка «Лакомка» Кисломолочный напиток Йогурт «Биобаланс»	120/150 50/65 125/200

Вторая неделя.

6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
Завтрак.									
Каша «Дружба» Чай с молоком или сливками Бутерброд с сыром	150/200 180/200 30/45	Макароны отварные с сыром Кофейный напиток с молоком Бутерброд с джемом	150/160 180/200 30/40	Каша рисовая молочная жидкая Молоко кипяченое Батон	150/180 180/200 25/40	Суп молочный с макаронными изделиями Шоколадный напиток «Несквик» Бутерброд с маслом	150/200 150/200 40/50	Мюсли фруктово-ягодное с молоком Кофейный напиток с молоком Бутерброд с сыром	150/200 180/200 30/40
Второй завтрак.									
Вода минеральная СОК	100/150 160/200	Вода минеральная Виноград	100/150 120/150	Вода минеральная СОК	100/150 160/200	Вода минеральная Яблоко	100/150 160/200	Вода минеральная СОК	100/100 160/200
Обед.									
Салат из свеклы с сыром и чесноком Суп пюре из картофеля Плов с мясом Компот из апельсин и мандарин Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30/40 150/200 100/130 150/200 25/30 25/35	Салат из свежих огурцов Суп картофельный с бобовыми Рыба тушеная с овощами Картофель пюре Компот плодов ягод сушеных (чернослив) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30/30 150/200 90/90 100/100 150/200 20/20 20/30	Салат из помидор огурцов Суп крестьянский с крупой Котлета из говядины Каша перловая рассыпчатая Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40/60 150/200 50/70 100/100 150/200 20/30 30/30	Салат из свежих помидор Борщ с капустой и картофелем Гуляш из отварного мяса Каша гречневая рассыпчатая Компот из плодов и ягод сушеных (курага) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30/40 150/200 80/100 80/100 150/200 20/25 20/25	Салат из помидор порц. Свекольник Биточки Капуста тушеная Компот из апельсинов с яблоками Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40/40 150/200 60/80 100/100 150/200 20/30 20/30
Уплотненный полдник.									
Запеканка капуст. с говядиной Хлеб столовый Кисломолочный напиток Йогурт биобаланс Кондитерское изделие (пряник)	150/200 22/30 125/200 25/40	Рагу из овощей с кабачками Хлеб столовый Кисломолочный напиток «Биобаланс» Булочка нежная	150/200 20/45 125/200 60/60	Запеканка творожная Соус клюквенный Кондитерское изделие Кисломолочный напиток Йогурт биобаланс	140/180 30/55 20/20 125/200	Икра овощная Пицца школьная Хлеб столовый Йогурт «Биобаланс»	150/200 100/110 20/45 125/200	Перец фаршированный с овощами Булочка «Нежная» Хлеб столовый Кисломолочный напиток Йогурт «Биобаланс»	120/200 60/60 20/40 125/200

Сан Пин 14.16.2. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.		Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины С	№ карты
		Б	Ж	У			
2 день							
Салат из моркови	40	0,45	4,04	3,62	53,06	1,23	6
Замена на салат с 01.03 на							
Салат свеклы с сыром и чесноком	40	2,13	3,6	3,23	54,41	2,94	66
5 день							
Салат из белокочанной капусты	60	0,98	6,06	5,77	82,12	16,08	3
Замена на салат с 01.03 на							
Салат из морской капусты	60	0,56	4,56	2,28	51	1,75	04.03.2015