



Примерное меню

На 2 недели

Для воспитанников в возрасте до 3 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								
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	150	4,63	5,32	27,75	180,08	0,97	280
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,03	17,82	81,5	0,9	514
	Бутерброд с джемом	30	0,85	2,15	16,32	87,92	0,9	110
		360	7,99	7,5	61,89	349,5	2,77	
Второй завтрак	Вода минеральная	100						
	Яблоко	160	0,64	0,64	16,64	72	16	126
			0,64	0,64	16,64	72	16	
Обед	Огурец порцион.	40	0,32	0,04	1,0	5,6	1,08	121
	Рассольник ленинградский	150	1,25	3,22	7,66	73,40	7,11	148
	Печень по-строгоновски	80	10,64	9,73	3,93	145,87	10,17	408
	Макаронные изделия отвар.	80	2,94	3,32	18,04	117,55	0	432
	Кисель из смородины	150	0,24	0	19,8	79,46	46,5	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
		540	18,23	16,71	66,95	503,68	64,86	
Уплотненный полдник	Голубцы ленивые	150	12,42	12,42	5,23	214,02	18,63	382
	Кончит. изделия (вафли)	40	1,12	1,32	30,92	141,6	0	602
	Хлеб столовый	30	1,98	0,36	12,9	60,3		124
	Йогурт «биоболанс»	125	3,1	2,8	13,1	90,0		
		345	18,62	16,9	62,15	505,92	18,63	
Итого за первый день	ВСЕГО		45,48	41,75	207,63	1431,1	102,26	

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	150	5,37	44,91	21,62	170,39	1,15	281
	Шоколадный напиток «Несквик»	180	8,13	7,47	11,36	145,44	1,75	11,31
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	125
		350	15	52,96	43,26	368,23	2,9	
Второй завтрак	Вода минеральная	100						
	Яблоко	160	0,64	0,64	8,32	72	16	126
		260	0,64	0,64	8,32	72	16	
Обед	Салат из моркови	30	0,34	3,03	2,72	39,8	0,92	6
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,67	1,77	9,09	68,13	6,81	161
	Картофельная запеканка с мясом	130	15,08	15,27	12,26	247,06	2,57	387
	Напиток из шиповника	150	0,51	0	17,28	71,17	45,0	533
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0	123
		500	20,44	20,47	57,87	507,96	55,3	
Уплотненный полдник	Суфле рыбное	60	10,66	4,81	3,82	100,66	0,22	346
	Салат летний	100	1,22	5,19	6,44	77,5	18,7	16
	Крендель сахарный	60	4,31	7,94	36,76	235,64	0	569
	Кисломолочный напиток Йогурт биоболанс	125	3,1	2,8	13,1	90	0	
		345	19,29	20,74	60,12	503,8	187,22	
Итого за второй день:	ВСЕГО		55,37	94,81	169,57	1451,99	261,42	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг	
			Б	Ж	У			
День третий			Б	Ж	У		С	
<u>Завтрак</u>								
	Каша молочная	150	4,65	5,3	23,17	161,23	1,03	277
	Чай с молоком или сливками	180	3,18	2,79	13,57	92,4	1,42	413
	Бутерброд с сыром	30	4,44	6,34	6,58	101,15	0,09	104
		360	12,27	14,43	43,32	354,78	2,54	
<u>Второй завтрак</u>								
	Вода минеральная	100						
	СОК	160	0,8	0,16	16,16	73,6	3,4	1
		210	0,8	0,16	16,16	73,6	3,4	
<u>Обед</u>								
	Салат из помидор и перца	30	0,32	3,03	1,08	33,51	14,86	20
	Суп с рыбными консерв.	150	5,80	4,62	7,66	85,54	4,37	168
	Шницель из свинины	50	8,95	8,42	7,15	140,33	0	391
	Пюре из гороха с маслом	100	19,01	1,05	38,65	38,65	0	482
	Компот из с/м ягод (вишня)	150	0,18	0	24,77	95,63	3,32	11,39
	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
		530	37,81	25,62	99,96	495,91	22,61	
<u>Уплотненный полдник</u>								
	Картофельные оладьи с сыром	110	4,91	7,91	15,01	150,94	2,73	162
	Кекс творожный	50	3,02	8,75	34,46	251,61	0,03	598
	Кисломолочный напиток «йогурт биоболонс»	125	3,1	2,8	13,1	90		
		285	11,03	19,46	62,57	492,55	2,76	
Итого за третий день:	ВСЕГО		61,91	59,67	222,01	1,416,84	31,31	

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	150	5,84	7,42	26,93	217,0	1,09	282
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,03	17,82	81,5	0,9	514
	Бутерброд с маслом	30	1,83	5,66	10,96	102,0	0	1
		360	10,18	13,11	55,71	400,5	199	
<u>Второй завтрак</u>								
	Вода минеральная	100						
	Яблоко	160	0,64	0,64	16,64	72	16	126
		260	0,64	0,64	16,64	72	16	
<u>Обед</u>								
	Огурец соленый порц.	30	0,24	0,03	0,03	0,51	0,81	121
	Щи из св.капусты	150	0,95	2,64	3,9	50,39	10,07	156
	Жаркое по домашнему	130	13,14	13,47	10,14	214,53	4,6	379
	Компот из плодов консерв.	150	0,47	0,19	30,11	124,05	14,21	528
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	123
		520	19,06	16,93	68,96	512,18	29,69	
<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							
	Йогурт биоболанс	125	3,1	2,8	13,1	90,0	0	
		315	29,35	21,55	44,14	502,64	0,71	
Итого за четвертый день:	ВСЕГО		59,23	52,23	185,45	1487,32	48,39	

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	<i>Каша молочная пшеничная жидкая</i>	150	5,56	5,43	27,29	180,0	1,03	279
	<i>Молоко кипяченое</i>	180	5,03	5,74	9,07	108,1	0,45	529
	<i>Пряник</i>	25	1,47	1,17	18,75	91,5	0	603
		355	12,06	12,34	55,11	379,6	1,48	
Второй завтрак	<i>Вода минеральная</i>	100						
	<i>Сок</i>	160	0,8	0,16	16,6	73,6	3,4	1
		260	0,8	0,16	16,6	73,6	3,4	
Обед	<i>Салат из белокочанной капусты с морковью</i>	30	0,49	3,03	2,88	41,06	8,04	3
	<i>Суп картофельный с мясными фрикадельками</i>	150	1,35	1,75	7,4	61,92	9,3	163
	<i>Котлета рыбная любительская</i>	50	6,87	2,24	5,56	70,0	1,76	272
	<i>Картофельное пюре</i>	100	2,05	4,24	9,39	96,86	3,4	441
	<i>Компот из яблок с лимоном</i>	150	0,18	0,15	19,01	78,22	2,02	523
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5		122
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	123
		520	15,86	12,13	72,36	488,16	24,52	
Уплотненный полдник	<i>Плов вегетарианский с сухофруктами</i>	120	3,44	2,93	43,84	215,6	0,38	286
	<i>Ватрушка «Лакомка»</i>	50	6,72	14,22	17,02	223,05	0,01	590
	<i>Кисломолочный напиток</i>	125	3,1	2,8	13,1	90,0	0	
	<i>Йогурт «Биоболанс»</i>							
		295	13,26	19,95	73,96	528,65	0,39	
Итого за пятый день:	ВСЕГО		41,98	44,58	218,03	1470,01	29,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг	№ рец
			Б	Ж	У			
День шестой			Б	Ж	У		С	
<u>Завтрак</u>								
	Каша «Дружба»	150	3,95	8,47	17,01	161,41	0,09	275
	Чай с молоком или сливками	180	3,18	2,79	13,57	92,2	1,42	413
	Бутерброд с сыром	30	4,44	6,34	6,58	101,15	0,09	104
		360	11,57	17,6	37,16	354,76	1,6	
<u>Второй завтрак</u>								
	Вода минеральная	100						
	СОК	160	0,8	0,16	16,16	73,6	3,4	
		260	0,8	0,16	16,16	73,6	3,4	
<u>Обед</u>								
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	30	1,59	2,7	2,42	40,8	2,2	66
							5,77	174
	Суп пюре из картофеля	150	14,76	3,87	10,99	103,1		
	Плов с мясом	100	10,91	13,3	15,3	181,5	0	380
	Компот из апельсин и мандарин	150	0,33	0,07	25,49	103,95	9,6	292
	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
		480	31,14	28,44	74,85	531,6	17,57	
<u>Уплотненный полдник</u>								
	Запеканка капуст. с говядиной	150	17,93	18,59	7,9	270,68	6,56	384
	Хлеб столовый	22	1,45	0,26	9,46	44,22		124
	Кисломолочный напиток	125	3,1	2,8	13,1	90	0	
	Йогурт биоболанс							
	Кондитерское изделие (пряник)	25	1,47	1,17	18,75	91,5	0	603
		322	23,95	22,82	49,21	49,64	6,56	
Итого за шестой день:	ВСЕГО		67,46	69,02	177,38	1455,76	29,13	

Прием пищи	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг	№ рец
			Б	Ж	У			
День седьмой								
Завтрак	<i>Макароны отварные с сыром</i>	150	9,29	10,01	22,71	218,0	0,1	220
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	2,51	0,03	17,82	81,5	0,9	514
	<i>Бутерброд с джемом</i>	30	0,85	2,15	16,32	87,92	0,9	110
		360	12,65	12,19	56,85	387,42	1,9	
Второй завтрак	<i>Вода минеральная</i>	100						
	<i>Виноград</i>	120	0,72	0,24	18	78	16	
		220	0,72	0,24	18	78	16	
Обед	<i>Салат из свежих огурцов</i>	30	0,21	3,03	0,68	30,79	1,36	16
	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	150	6,2	6,72	17,6	172,1	9,5	159
	<i>Рыба тушеная с овощами</i>	90	8,58	4,62	3,86	91,38	1,85	354
	<i>Картофель пюре</i>	100	2,05	4,24	9,39	96,86	3,4	441
	<i>Компот плодов ягод сушеных (чернослив)</i>	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,21	526
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,52	0,16	9,84	47,0		122
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	123
		560	20,12	19,16	64,45	540,86	16,32	
Уплотненный полдник	<i>Рагу из овощей с кабачками</i>	150	2,91	10,93	11,76	165,3	10,89	211
	<i>Хлеб столовый</i>	20	1,32	0,24	8,6	40,4		142
	<i>Кисломолочный напиток «Биобаланс»</i>	125	3,1	2,8	13,1	90,0	0	
	<i>Булочка нежная</i>	60	4,19	7,88	34,88	227,19	0	574
		355	11,52	21,85	68,34	522,89	10,89	
Итого за седьмой день:	ВСЕГО		45,01	53,44	207,64	1529,17	45,11	

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	150	4,16	6,78	24,38	207,28	1,15	283
	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,1	0,45	529
	Батон	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0	125
		355	11,06	13,24	46,3	380,88	1,6	
Второй завтрак								
	Вода минеральная	100						
	СОК	160	0,8	0,16	16,16	73,6	3,4	
		260	0,8	0,16	16,16	73,6	3,4	
Обед								
	Салат из помидор огурцов	40	0,38	2,05	1,23	2,55	5,34	18
	Суп крестьянский с крупой	150	1,2	3,1	6,80	63,95	6,66	169
	Котлета из говядины	50	8,95	8,42	7,15	140,33	0	391
	Каша перловая рассыпчатая	100	3,03	22,45	104,89	139,14	0	257
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,1	0,24	73,5	1,29	390
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	123
		540	17,18	36,64	140,17	518,67	13,29	
Уплотненный полдник								
	Запеканка творожная	140	24,69	17,09	22,02	345,23	0,55	323
	Соус клюквенный	30	0,01	0	3,8	15,23	0,18	379
	Кондитерское изделие	20	0,56	0,66	15,46	70,8	0	602
	Кисломолочный напиток	125	3,1	2,8	13,1	90	0	
	Йогурт биоболанс							
		315	28,36	19,55	54,38	512,39	0,73	
Итого за восьмой день:	ВСЕГО		57,4	69,59	257,01	1494,54	19,02	

Прием пищи	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витами ны, мг	№ рец
			Б	Ж	У			
День девятый			Б	Ж	У		С	
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,28	3,93	71,87	107,26	0,68	180
	Шоколадный напиток «Несквик»	150	6,78	6,23	9,47	121,2	1,46	11,31
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
		340	13,51	17,71	95,96	364,46	2,14	
Второй завтрак								
	Вода минеральная	100						
	Яблоко	160	0,64	0,64	16,64	72	16	126
		260	0,64	0,64	16,64	72	16	
Обед								
	Салат из свежих помидор	30	0,3	3,06	1,03	33,52	6,14	21
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,07	3,09	6,75	60,94	8,04	142
	Гуляш из отварного мяса	80	10,28	8,27	2,64	126,0	0,5	293
	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,5	4,18	3,93	137,46	0	252
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,21	526
	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
		530	19,23	19,15	47,27	507,65	14,89	
Уплотненный полдник								
	Икра овощная	150	2,73	7,78	9,64	122,8	13,56	132
	Пицца школьная	100	10,8	11,88	31,77	277,2	7,36	563
	Хлеб столовый	20	1,32	0,24	8,6	40,4		124
	Йогурт «Биоболанс»	125	3,1	2,8	13,1	90,0	0	
		395	17,95	22,7	63,11	530,4	20,92	
Итого за девятый день:	ВСЕГО		51,33	60,2	222,98	1474,51	53,95	

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	Каша ячневая	150	4,95	6,75	23,39	156,71	0,72	Ст. 165,169
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,03	17,82	81,5	0,9	514
	Бутерброд с сыром	30	4,44	6,34	6,58	101,15	0,09	104
		360	11,9	13,12	47,79	339,36	1,71	
Второй завтрак	Вода минеральная	100						
	СОК	160	0,8	0,16	16,6	73,6	3,4	
		260	0,8	0,16	16,6	73,6	3,4	
Обед	Салат из помидор порц.	40	0,44	0,08	1,52	9,6	10	121
	Свекольник	150	1,31	2,65	7,26	69,47	5,25	145
	Биточки	60	10,75	10,11	8,58	168,4	0	391
	Капуста тушеная	100	2,11	3,43	33,04	78,46	17,0	435
	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,32	0,13	20,88	85,99	5,41	524
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0		122
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	123
		540	17,77	16,8	87,8	493,72	37,66	
Уплотненный полдник	Перец фаршированный с овощами	120	2,12	9,7	11,52	139,2	71,14	175
	Булочка «Нежная»	60	4,19	7,88	34,88	227,19	0	574
	Хлеб столовый	20	1,32	0,24	8,6	40,4	0	124
	Кисломолочный напиток Йогурт «Биоболанс»	125	3,1	2,8	13,1	90,0		
		325	10,73	20,62	68,1	496,79	71,14	
Итого за десятый день:	ВСЕГО		41,2	50,7	220,28	1403,47	113,91	

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 3 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	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	1461,47	73,42
Содержание Белков, жиров, Углеводов в меню За Период в % от калорийности	1	1,1	3,9		

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