

день	Блюда	Объем порции	ясли	Б	Ж	У	Объем	Сад	Б	Ж	У	
			Ккал				порции	Ккал				
1	Завтрак											
ПН	Суп молочный с макарон изд	150	84	2,65	3,15	10,62	200	108	3,67	3,79	14,84	
	Кофейный напиток	150	79	1,06	1,22	16,76	200	105	1,4	1,6	22,31	
	Масло сливочн	7	46,3	0,1	5,1	0,1	10	66,1	0,1	7,3	0,1	
	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,35	0,3	14,5	50	117,5	3,9	0,5	24,15	
	Второй завтрак											
	Снежок (напит к/м)	150	88,5	4,35	4,8	6	180	106,2	5,22	5,76	7,2	
	Обед											
	Суп гороховый	150	81	3,29	3,07	9,79	200	135	5,49	5,27	16,32	
	Запеканка картофельная с мясом	120	239	12,36	13,91	15,02	150	273	13,36	15,58	18,78	
	Комлот из св. яблок	150	77	0,18	0,18	19,37	200	102,67	0,24	0,24	25,83	
	хлеб ржаной	30	66	1,48	0,3	13,8	50	110	2,45	0,5	23	
	Полдник											
	Каша гречневая рассыпч	150	268	8,71	6,38	42,71	175	315	10,11	8,19	49,01	
	Молоко	150	85	4,58	4,08	7,58	180	102	5,48	4,88	9,07	
	Хлеб пшеничный	15	35,35	1,17	0,15	7,25	30	70,7	2,34	0,3	14,5	
2	Завтрак											
ВТ	Каша пшеничная молочн	150	98	3,37	2,96	14,24	200	133	4,45	10,1	21,9	
	Какао с молоком и сахаром	150	72	3,01	3,06	16,01	200	96	4,01	4,08	21,05	
	Джем фруктовый	15	41	0,08	0	10,74	15	41	0,08	0	10,74	
	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,35	0,3	14,5	50	117,5	3,9	0,5	24,15	
	Второй завтрак											
	Яблоко свежее	130	53,6	0,5	0,5	11,2	150	62	0,5	0,5	12,9	
	Обед											
	Суп курин с вермиш	150	69	1,71	1,66	11,66	200	87	2,28	1,72	15,39	
	Плов из риса с курой	150	282	15,8	12,9	24,7	200	211,5	21,11	9,6	18,5	
	Компот из сухофруктов	150	105	0	0	26,6	200	140	0	0	35,47	
	хлеб ржаной	30	66	1,48	0,3	13,8	50	110	2,45	0,5	23	
	Полдник											
	Яйцо вареное	1 шт	63	5,08	4,6	0,28	1 шт.	63	5,08	4,6	0,28	
	Салат из св. моркови	75	43	0,47	2,89	3,99	96	57	0,58	3,91	4,99	
	Хлеб пшеничный	15	35,35	1,17	0,15	7,25	30	70,7	2,34	0,3	14,5	
	Чай с сахаром	150	43	0,15	0	11,26	200	57	0,2	0	15,01	
3	Завтрак											
СР	Каша манная молочн	150	140	4,5	4,37	20,82	200	186	6	5,82	27,76	
	Кофейный напиток с молоком	150	76,67	1,08	1,08	11,67	200	92	1,3	1,3	14	
	Сыр голл порц	10	35,6	2,6	2,7	0,4	10	35,6	2,6	2,7	0,4	
	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,35	0,3	14,5	50	117,5	3,9	0,5	24,15	
	Второй завтрак											
	Йогурт (напит к/м)	150	88,5	4,35	4,8	6	180	106,2	5,22	5,76	7,2	
	Обед											
	Щи из свеж капусты	150	38	1,19	1,45	5,17	200	55	1,54	2,4	6,69	
	Котлета мяс паровая	50	121	7,59	8,01	4,33	70	171	10,7	11,45	6,25	
	Макароны отварные	77	108	2,96	2,17	18,84	97	136	3,7	2,71	23,56	
	Морс ягодный с сахаром	150	97	0,68	0,25	19,66	200	117	0,68	0,25	19,66	
	хлеб ржаной	30	66	1,48	0,3	13,8	50	110	2,45	0,5	23	
	Полдник											
	Картоф пюре	120	118	2,63	3,46	18,17	150	147	3,29	4,32	22,72	
	Горошек зел конс	20	8	0,62	0,04	1,3	40	16	1,24	0,08	2,6	
	Хлеб пшеничный	15	35,35	1,17	0,15	7,25	30	70,7	2,34	0,3	14,5	
	Чай с молоком и сах	150	60	1,21	1,22	13,04	200	86	1,6	1,61	17,36	

4 Завтрак											
ЧТ	Каша ячневая	150	129,8	3,99	4,03	19,2	200	173	5,32	5,38	25,61
	Кофейный напиток	150	79	1,06	1,22	16,76	200	105	1,4	1,6	22,31
	Масло сливочн	7	46,3	0,1	5,1	0,1	10	66,1	0,1	7,3	0,1
	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,35	0,3	14,5	50	117,5	3,9	0,5	24,15
Второй завтрак											
	Сок яблочный	150	57	0,75	0	13,65	200	76	1	0	18,2
Обед											
	Свекольник	150	70	1,4	2,75	10,44	200	93	1,87	3,67	13,92
	Фрикадели рыбн отварн	55	58	8,41	0,92	3,77	65	66	9,62	1,09	4,37
	Рис отварной	100	139	2,54	2,36	5,74	110	154	2,8	2,93	8,34
	Компот из кураги и изюма	150	95	0,49	0	22,12	200	97	0,51	0	22,73
	хлеб ржаной	30	66	1,48	0,3	13,8	50	110	2,45	0,5	23
Полдник											
	Суфле творожное паровое	65	104	10,54	2,6	9,47	80	125	12,77	3,72	9,84
	Хлеб пшеничный	15	35,35	1,17	0,15	7,25	30	70,7	2,34	0,3	14,5
	Чай с сахаром	150	43	0,15	0	11,26	200	57	0,2	0	15,01
5 Завтрак											
ПТ	Каша пшеничная	150	98	3,37	2,96	14,24	200	133	4,45	10,1	21,9
	Какао с молоком и сахаром	150	72	3,01	3,06	16,01	200	96	4,01	4,08	21,05
	Сыр голл порц	10	35,6	2,6	2,7	0,4	10	35,6	2,6	2,7	0,4
	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,35	0,3	14,5	50	117,5	3,9	0,5	24,15
Второй завтрак											
	Яблоко печеное	132	171,6	0,53	0,53	40,97	150	195	0,6	0,6	46,56
Обед											
	Суп с макарон изделиями	150	69	1,71	1,66	11,66	200	87	2,28	1,72	15,39
	Кнели мясн паровые	50	39	10,13	9,67	3,03	75	204	14,96	14,12	4,3
	Капуста тушеная	100	77	2,46	4,14	6,98	150	115	3,69	6,21	10,47
	Компот из сухофруктов	150	105	0	0	26,6	200	140	0	0	35,47
	хлеб ржаной	30	66	1,48	0,3	13,8	50	110	2,45	0,5	23
Полдник											
	Пирог с капустой (морковью) печеный	60	154	4,17	7,06	18,26	60	154	4,17	7,06	18,26
	Кисель фруктовый	150	63	0	0	16,04	200	95	0	0	24,6
6 Завтрак											
ПН	Каша из овсян хлопьев	150	144	4,92	5,46	18,97	200	192	6,56	7,28	25,29
	Кофейный напиток с молоком	150	76,67	1,08	1,08	11,67	200	92	1,3	1,3	14
	Джем фруктовый	15	41	0,08	0	10,74	15	41	0,08	0	10,74
	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,35	0,3	14,5	50	117,5	3,9	0,5	24,15
Второй завтрак											
	Снежок (напиток к/м)	150	88,5	4,35	4,8	6	180	106,2	5,22	5,76	7,2
Обед											
	Борщ с капуст и картоф	150	67	1,12	3,71	7,52	200	89	1,48	4,94	9,95
	Биточки мясн паровые	55	131	8,91	8,58	4,36	192	192	13,14	12,71	6,29
	Картоф пюре	120	118	2,63	3,46	18,17	110	154	2,8	2,93	8,34
	Компот из св. яблок	150	77	0,18	0,18	19,37	200	102,67	0,24	0,24	25,83
	хлеб ржаной	30	66	1,48	0,3	13,8	50	110	2,45	0,5	23
Полдник											
	Вермишель с сыром	120/15	152	4,39	2,31	28,01	140/20	183	5,24	2,89	33,43
	Хлеб пшеничный	15	35,35	1,17	0,15	7,25	30	70,7	2,34	0,3	14,5
	Чай с сахаром	150	43	0,15	0	11,26	200	57	0,2	0	15,01

7	Завтрак										
ВТ	Каша рисовая молочн	150	149	3,88	4,23	22,07	200	198	5,17	5,64	29,42
	Какао с молоком и сахаром	150	72	3,01	3,06	16,01	200	96	4,01	4,08	21,05
	Масло сливочн	7	46,3	0,1	5,1	0,1	10	66,1	0,1	7,3	0,1
	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,35	0,3	14,5	50	117,5	3,9	0,5	24,15
	Второй завтрак										
	Яблоко свежее	130	53,6	0,5	0,5	11,2	150	62	0,5	0,5	12,9
	Обед										
	Суп-пюре из овощей	150	34	0,98	1,44	4,34	200	50	1,31	2,38	5,79
	Гуляш из говядины	30/30	124	4,5	5,7	1,85	40/40	165	6	7,6	2,47
	Греча	105	185	6,2	4,52	29,89	120	215	6,85	5,08	34,38
	Компот из сухофруктов	150	105	0	0	26,6	200	140	0	0	35,47
	хлеб ржаной	30	66	1,48	0,3	13,8	50	110	2,45	0,5	23
	Полдник										
	Оладьи с повидлом	100/15	167	4,56	4,06	28,06	150/15	332	9,06	8,11	55,77
	Кисель фруктовый	150	63	0	0	16,04	200	95	0	0	24,6
8	Завтрак										
СР	Каша манная молочн	150	140	4,5	4,37	20,82	200	186	6	5,82	27,76
	Кофейный напиток	150	79	1,06	1,22	16,76	200	105	1,4	1,6	22,31
	Сыр голл порц	10	35,6	2,6	2,7	0,4	10	35,6	2,6	2,7	0,4
	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,35	0,3	14,5	50	117,5	3,9	0,5	24,15
	Второй завтрак										
	Йогурт (напиток к/м)	150	88,5	4,35	4,8	6	180	106,2	5,22	5,76	7,2
	Обед										
	Суп картофель с рыбой	150	45	2,72	1,2	6,32	200	60	3,62	1,6	8,42
	Тефтели мясн паровые	50	109	7,27	6,76	4,65	70	151	10,16	9,38	6,45
	Макароны отварные	77	108	2,96	2,17	18,84	97	136	3,7	2,71	23,56
	Морс ягодный с сахаром	150	97	0,68	0,25	19,66	200	117	0,68	0,25	19,66
	хлеб ржаной	30	66	1,48	0,3	13,8	50	110	2,45	0,5	23
	Полдник										
	Омлет натуральный печеный	80	122	8,46	9,1	1,76	100	158	10,66	11,86	2,18
	Салат из св. капусты	40	43	0,97	2,91	3,33	50	54	1,22	3,64	4,16
	Хлеб пшеничный	15	35,35	1,17	0,15	7,25	30	70,7	2,34	0,3	14,5
	Чай с сахаром	150	43	0,15	0	11,26	200	57	0,2	0	15,01
9	Завтрак										
ЧТ	Каша "Дружба"	150	94	3,12	2,74	14,64	200	127	4,76	10,18	20,78
	Кофейный напиток с молоком	150	76,67	1,08	1,08	11,67	200	92	1,3	1,3	14
	Джем фруктовый	15	41	0,08	0	10,74	15	41	0,08	0	10,74
	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,35	0,3	14,5	50	117,5	3,9	0,5	24,15
	Второй завтрак										
	Яблоко печеное	132	171,6	0,53	0,53	40,97	150	195	0,6	0,6	46,56
	Обед										
	Рассольник ленинградский	150	54	1,18	2,2	7,38	200	68	1,55	2,45	9,86
	Рыба припущен	40	56	8,24	2,61	0	80	112	16,48	5,22	0
	Рис отварной	100	139	2,54	2,36	5,74	110	154	2,8	2,93	8,34
	Компот из кураги и изюма	150	95	0,49	0	22,12	200	97	0,51	0	22,73
	хлеб ржаной	30	66	1,48	0,3	13,8	50	110	2,45	0,5	23
	Полдник										
	Картофель пюре	120	118	2,63	3,46	18,17	150	147	3,29	4,32	22,72
	Икра из свеклы	40	46	0,61	3,03	4,06	50	59	0,76	4,04	5,06
	Хлеб пшеничный	15	35,35	1,17	0,15	7,25	30	70,7	2,34	0,3	14,5
	Морс	150	26	0,03	0,01	6,82	200	35	0,04	0,01	9,09

10 Завтрак											
ПТ	Каша из овсян хлопьев	150	144	4,92	5,46	18,97	200	192	6,56	7,28	25,29
	Какао с молоком и сахаром	150	72	3,01	3,06	16,01	200	96	4,01	4,08	21,05
	Масло сливочн	7	46,3	0,1	5,1	0,1	10	66,1	0,1	7,3	0,1
	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,35	0,3	14,5	50	117,5	3,9	0,5	24,15
	Второй завтрак										
	Снежок	150	88,5	4,35	4,8	6	180	106,2	5,22	5,76	7,2
	Обед										
	Щи из св. капусты	150	38	1,19	1,45	5,17	200	55	1,54	2,4	6,69
	Бефстроганов из отварн мяса	40/20	164	11,22	11,66	1,08	45/35	219	14,97	15,54	4,11
	Греча	105	185	6,2	4,52	29,89	120	215	6,85	5,08	34,38
	Компот из св. яблок	150	77	0,18	0,18	19,37	200	102,67	0,24	0,24	25,83
	хлеб ржаной	30	66	1,48	0,3	13,8	50	110	2,45	0,5	23
	Полдник										
	Булочка печеная	50	173	3,49	5,1	28,62	70	198	4,18	5,18	34,34
	Чай с молоком	150	70	0	0	17,7	200	105	0	0	26,6

	НОРМА		1004					1305			
	Сумма		10948,2	343,21	310,84	1665,7		14721	464,02	417,87	2250,3
	Среднее		1094,82	34,321	31,084	166,57		1472,1	46,402	41,787	225,03