

**УТВЕРЖДАЮ**

**Заведующий МКДОУ**

**«Детский сад № 3 «Колокольчик»**

**Т.А. Кочнева**

**Приказ № 36 от 30.08.2021 года**



## **Примерное двухнедельное меню**

**для организации питания детей МКДОУ «Детский сад № 3 «Колокольчик»**

**в возрасте от 3 до 8 лет**

**с дневным пребыванием детей 10,5 часов**

**Составлено в соответствии с примерной формой приложение № 12  
СанПиН 2.4.1.3049-13**



	<i>бульон мясной № 511</i>		200										
	мясо бескостное	40	40										
	вода питьевая	200	200										
	лук	4	3										
	морковь	4	3										
	соль	1	1										
<i>291/11</i>	<i>Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным</i>			200	15	13,4	33,35	288	0,13	0,15	29,1	29,67	2,25
	говядина	71	52										
	картофель	209	186										
	масло сливочное	2,6	2,6										
	лук	13	11,5										
	масло сливочное	1,8	1,8										
	сухари панировочные	3,5	3,5										
	масло сливочное	4,4	4,4										
<i>24/96</i>	<i>Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)</i>			40	0,1	0	4,0	2	0	0	1,4	3,2	0,2
<i>376/11</i>	<i>Компот из сушеных фруктов (витаминизированный)</i>			180	0,4	0,02	24,98	102	0	0	0,36	28,64	1,11
	сухофрукты	18	45										
	сахар	14,4	14,4										
	кислота лимонная пищевая	0,18	0,18										
	<i>Хлеб пшеничный</i>			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	<i>Хлеб ржаной</i>			30	1,98	0,36	10,26	50	0,06	0,02	0	10,5	1,17
<b>ИТОГО:</b>				<b>730</b>	<b>21,51</b>	<b>18,93</b>	<b>95,06</b>	<b>591</b>	<b>0,3</b>	<b>0,22</b>	<b>49,34</b>	<b>171,58</b>	<b>6,13</b>

**ПОЛДНИК**

<i>229/11</i>	<i>Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком</i>			100	16,7	8,2	16,3	206	0,07	0,3	0,27	132,7	0,8
	творог	84	82										
	мука пшеничная	11,5	11,5										
	сахар	9	6										
	яйцо	6 (0,15шт)	6 (0,15шт)										
	соль	0,3	0,3										
	молоко сгущенное			15	1,1	1,2	8,3	49	0	0,07	0,15	46	0,03
<i>392/11</i>	<i>Чай с сахаром</i>			180	0,04	0,02	7	28	0	0	0,02	8	0,2
	чай высший сорт или чай	0,3	0,3										
	сахар	10	10										
<b>ИТОГО:</b>				<b>295</b>	<b>17,84</b>	<b>9,42</b>	<b>31,6</b>	<b>283</b>	<b>0,07</b>	<b>0,37</b>	<b>0,44</b>	<b>179,5</b>	<b>1,03</b>

<b>ВСЕГО: 1525</b>	<b>55,87</b>	<b>57,17</b>	<b>177,06</b>	<b>1428,5</b>	<b>0,55</b>	<b>0,9</b>	<b>51,9</b>	<b>436,8</b>	<b>11,36</b>
--------------------	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	------------	-------------	--------------	--------------



	соль	1	1										
247/11	<i>Рыба ,тушенная в томате с овощами</i>			80	8,74	4,08	2,06	80	0,05	0,06	2,3	27,06	0,46
	треска или хек	51/55	49										
	морковь	28	22										
	томат-паста	2	2										
	лук	11	9										
	масло растительное	4	4										
319/11	<i>Картофель в молоке</i>			150	3,51	3,74	19,74	127	0,14	0,14	16,15	59,7	0,93
	картофель	150	112,5										
	молоко	45	45										
	масло сливочное	3	3										
	мука пшеничная	1,5	1,5										
24/96	<i>Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)</i>			40	0,1	0	4,0	2	0	0	1,4	3,2	0,2
376/11	<i>Компот из сушеных фруктов (витаминизированный)</i>			180	0,4	0,02	24,98	102	0	0	0,36	28,64	1,11
	сухофрукты	18	45										
	сахар	14,4	14,4										
	кислота лимонная пищевая	0,18	0,18										
	<i>Хлеб пшеничный</i>			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	<i>Хлеб ржаной</i>			30	1,98	0,36	10,26	50	0,06	0,02	0	10,5	1,17
<b>ИТОГО:</b>				<b>760</b>	<b>22,13</b>	<b>13,82</b>	<b>91,16</b>	<b>558</b>	<b>0,46</b>	<b>0,3</b>	<b>26,01</b>	<b>183,3</b>	<b>6,27</b>

### ПОЛДНИК

143/11	<i>Пирожок с морковью</i>			75	9,45	4,28	27,23	185	0,09	0,08	0,08	16,05	1,07
	мука пшеничная высшего сорта или мука пшеничная	37	37										
	сахар	2,5	2,5										
	масло сливочное	1,3	1,3										
	соль	0,6	0,6										
	дрожжи прессованные	1,1	1,1										
508/11	<i>Фарш морковь</i>												
	морковь	35	28										
	сахар	0,3	0,3										
	масло сливочное	1,3	1,3										
382/11	<i>Кисель из сока натурального</i>			180	0,5	0,5	27,18	111	0	0,02	1	14,13	0,34
	сок плодовой или сок ягодный	54	54										
	сахар	22	22										
	крахмал	9	9										
<b>ИТОГО:</b>					<b>9,95</b>	<b>4,78</b>	<b>54,41</b>	<b>296</b>	<b>0,09</b>	<b>0,1</b>	<b>1,08</b>	<b>30,18</b>	<b>1,41</b>

<b>ВСЕГО:</b>	<b>1 540</b>	<b>45,99</b>	<b>36,29</b>	<b>222,97</b>	<b>1380</b>	<b>0,67</b>	<b>7,24</b>	<b>38,92</b>	<b>420,1</b>	<b>10,11</b>
---------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------



	лук	4	3										
	морковь	4	3										
	соль	1	1										
137/11	<i>Рагу из овощей</i>			155	1,8	10,36	106,7	143	0,06	0,06	7,44	27,44	0,75
	картофель	64	48										
	морковь	30	24										
	лук	24	20										
	капуста белокочанная	21	17										
	масло растительное	6	6										
	тыква или кабачок	26	18										
301/11	<i>Птица тушеная</i>			40	9,4	8,6	2,3	124	0,17	0,06	0,01	24,8	0,7
	курица	118	104										
	Или Цыпленок-бройлер	124	92										
354/11	<i>Соус сметанный</i>			30	0,42	1,5	1,76	22	0	0	0,01	8,19	0,06
	сметана	8	8										
	мука пшеничная	2	2										
	соль	0,2	0,2										
24/96	<i>Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)</i>			40	0,1	0	4,0	2	0	0	1,4	3,2	0,2
376/11	<i>Компот из сушеных фруктов (витаминизированный)</i>			180	0,4	0,02	24,98	102	0	0	0,36	28,64	1,11
	сухофрукты	18	45										
	сахар	14,4	14,4										
	кислота лимонная пищевая	0,18	0,18										
	<i>Хлеб пшеничный</i>			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	<i>Хлеб ржаной</i>			30	1,98	0,36	10,26	50	0,06	0,02	0	10,5	1,17
				<b>ИТОГО: 725</b>	<b>17,96</b>	<b>22,71</b>	<b>174,81</b>	<b>571</b>	<b>0,42</b>	<b>0,19</b>	<b>14,96</b>	<b>124,3</b>	<b>5,2</b>

**ПОЛДНИК**

447/11	<i>Блинчики</i>			80	3,09	1,67	23,9	123	0,06	0,03	0	13,09	0,67
	мука пшеничная	28	28										
	яйцо	5,5(0,1 4 шт)	5,5( 0,14 шт)										
	сахар	2	2										
	соль	0,5	0,5										
	масло растительное	1,3	1,3										
	Или масло сливочное	5	5										
	Или повидло, или сахар	10	10										
	Или сгущенное молоко	20	20										
	<i>Кисло-молочный продукт</i>			180	4,86	4,5	19,44	142	0,05	0,23	1,62	217,8	0,18
				<b>ИТОГО: 260</b>	<b>7,95</b>	<b>6,17</b>	<b>43,34</b>	<b>265</b>	<b>0,11</b>	<b>0,26</b>	<b>1,62</b>	<b>230,9</b>	<b>0,85</b>

<b>ВСЕГО: 1520</b>	<b>41,1</b>	<b>49,17</b>	<b>307,79</b>	<b>1434</b>	<b>0,76</b>	<b>0,64</b>	<b>24,5</b>	<b>701,2</b>	<b>16,78</b>
--------------------	-------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------





354/11	<i>Соус сметанный</i>			30	0,42	1,5	1,76	22	0	0	0,01	8,19	0,06
	сметана	8	8										
	мука пшеничная	2	2										
	соль	0,2	0,2										
132/11	<i>Капуста тушеная</i>			120	2,4	4,4	11,4	95	0,04	0,05	19,6	66,7	0,9
	капуста белокочанная	165	132										
	масло растительное	5	5										
	морковь	8	6,4										
	лук	10	8,8										
	мука пшеничная	2,4	2,4										
	сахар	3	3										
	томат-паста	4	4										
24/96	<i>Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)</i>			40	0,1	0	4,0	2	0	0	1,4	3,2	0,2
376/11	<i>Компот из сушеных фруктов (витаминизированный)</i>			180	0,4	0,02	24,98	102	0	0	0,36	28,64	1,11
	сухофрукты	18	45										
	сахар	14,4	14,4										
	кислота лимонная пищевая	0,18	0,18										
	<i>Хлеб пшеничный</i>			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	<i>Хлеб ржаной</i>			30	1,98	0,36	10,26	50	0,06	0,02	0	10,5	1,17
<b>ИТОГО:</b>				<b>760</b>	<b>28,6</b>	<b>24,75</b>	<b>93,63</b>	<b>687</b>	<b>0,34</b>	<b>0,36</b>	<b>30,59</b>	<b>264,23</b>	<b>6,5</b>

**ПОЛДНИК**

133/11	<i>Картофель, тушеный в соусе</i>			120	2,5	7,1	18,6	148	0,11	0,07	8,7	20,6	0,1
	картофель	147	110,4										
	масло растительное	6,4	6,4										
	лук	8	6,4										
	морковь	8	6,4										
	<i>Соус № 354</i>			30	0,42	1,5	1,76	22	0	0	0,01	8,19	0,06
	сметана	8	8										
	мука пшеничная	2	2										
	соль	0,2	0,2										
382/11	<i>Кисель из сока натурального</i>			180	0,5	0,5	27,18	111	0	0,02	1	14,13	0,34
	сок плодовый или сок ягодный	54	54										
	сахар	22	22										
	крахмал	9	9										
<b>ИТОГО:</b>				<b>330</b>	<b>3,42</b>	<b>9,1</b>	<b>47,54</b>	<b>281</b>	<b>0,11</b>	<b>0,09</b>	<b>9,71</b>	<b>42,92</b>	<b>0,5</b>

<b>ВСЕГО:</b>	<b>1620</b>	<b>106,8</b>	<b>51,31</b>	<b>219</b>	<b>1491</b>	<b>0,69</b>	<b>0,82</b>	<b>43,98</b>	<b>601,65</b>	<b>10,86</b>
---------------	-------------	--------------	--------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--------------



268/11	<i>Суфле из рыбы</i>			80	13,8	6,44	3,3	127	0,06	0,12	0,67	43,86	0,64	
	судак	76	69											
	<i>или хек тихоокеанский</i>	76	69											
	<i>или треска</i>	77	73											
	яйцо	10 (0,25шт)	10 (0,25шт)											
	масло растительное	3	3											
319/11	<i>Картофель в молоке</i>			150	3,7	3,74	19,74	127	0,14	0,14	16,15	59,7	0,93	
	картофель	150	112,5											
	молоко	45	45											
	масло сливочное	3	3											
	мука пшеничная	1,5	1,5											
24/96	<i>Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)</i>			40	0,1	0	4,0	2	0	0	1,4	3,2	0,2	
376/11	<i>Компот из сушеных фруктов (витаминизированный)</i>			180	0,4	0,02	24,98	102	0	0	0,36	28,64	1,11	
	сухофрукты	18	45											
	сахар	14,4	14,4											
	кислота лимонная пищевая	0,18	0,18											
	<i>Хлеб пшеничный</i>			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6	
	<i>Хлеб ржаной</i>			30	1,98	0,36	10,26	50	0,06	0,02	0	10,5	1,17	
				<b>ИТОГО:</b>	<b>765</b>	<b>25,8</b>	<b>16,43</b>	<b>90,94</b>	<b>597</b>	<b>0,32</b>	<b>0,33</b>	<b>24,88</b>	<b>207,6</b>	<b>6,35</b>

**ПОЛДНИК**

212/11	<i>Лепшевик с творогом</i>			120	10,3	9,03	24,15	226	0,07	0,11	0,1	70,4	1	
	лапша <i>или</i> вермишель	29	29											
	творог	41	40											
	яйцо	4,2 (0,1шт)	4,2 (0,1шт)											
	сахар	4	4											
	масло растительное (для смазки противня)	1,5	1,5											
	сметана	2,3	2,3											
	сухари панировочные	1,5	1,5											
	масло сливочное	4	4											
400/11	<i>Молоко</i>	180	180	180	5,49	4,9	9,09	97	0,07	0,29	2,46	277,5	0,2	
				<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>15,79</b>	<b>13,93</b>	<b>33,24</b>	<b>323</b>	<b>0,14</b>	<b>0,4</b>	<b>2,56</b>	<b>347,9</b>	<b>1,2</b>

<b>ВСЕГО:</b>	<b>1595</b>	<b>55,51</b>	<b>50,23</b>	<b>177,28</b>	<b>1369</b>	<b>0,62</b>	<b>1,1</b>	<b>31,53</b>	<b>847,2</b>	<b>10,11</b>
---------------	-------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	------------	--------------	--------------	--------------



277/11	<i>Гуляш из отварного мяса</i>			70	9	7	2,3	109	0,02	0,06	0,48	16,28	0,7
	говядина	70	50										
	морковь	8	6										
	лук	7	6										
	масло сливочное	2,2	2,2										
	мука пшеничная	1,8	1,8										
	томат-паста	2,6	2,6										
205/11	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>			150	5,49	4,21	26,37	165	0,06	0,03	0	4,84	1,11
	макаронные изделия	52,5	52,5										
	масло сливочное	3,7	3,7										
24/96	<i>Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)</i>			40	0,1	0	4,0	2	0	0	1,4	3,2	0,2
372/11	<i>Компот из свежих яблок (витаминизирован)</i>			180	0,14	0,14	21,5	88	0	0	1,5	13	0,8
	яблоки или Груши	41/40	36/36										
	сахар	18	18										
	кислота лимонная пищевая	0,2	0,2										
	<i>Хлеб пшеничный</i>			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	<i>Хлеб ржаной</i>			30	1,98	0,36	10,26	50	0,06	0,02	0	10,5	1,17
<b>ИТОГО:</b>				<b>755</b>	<b>20,96</b>	<b>18,76</b>	<b>91,43</b>	<b>587</b>	<b>0,25</b>	<b>0,16</b>	<b>13,69</b>	<b>103,5</b>	<b>5,78</b>

**ПОЛДНИК**

140/11	<i>Ватрушка с творогом</i>			75	9,87	5,87	31,25	216	0,08	0,13	0,04	54,43	0,96
	<b>Тесто дрожжевое (для простых пирожков) №453</b>	<b>№453</b>											
	мука пшеничная высшего сорта или Мука пшеничная	40	40										
	сахар	2,6	2,6										
	масло сливочное	1,8	1,8										
	яйцо	2,1 (0,05шт)	2,1 (0,05шт)										
	соль	0,6	0,6										
	дрожжи прессованные	1,2	1,2										
	мука пшеничная	1,9	1,9										
	<b>Фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников) №504</b>												
	творог	29	29										
	яйцо	1,(0,03шт)	1,3(0,03шт)										
	сахар	1,9	1,9										
	мука пшеничная	1,3	1,3										
	или повидло												
	яйцо	1(0,02шт)	1 (0,02шт)										
	масло растительное	0,2	0,2										
394/11	<i>Чай с молоком</i>			180	3,18	2,8	13,6	92	0,05	0,16	1,42	134,4	0,34
	чай	0,3	0,3										
	сахар	10	10										
	молоко	92	90										
<b>ИТОГО:</b>				<b>255</b>	<b>13,05</b>	<b>8,67</b>	<b>44,85</b>	<b>308</b>	<b>0,13</b>	<b>0,29</b>	<b>1,46</b>	<b>188,8</b>	<b>1,3</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>1510</b>	<b>49,88</b>	<b>49,17</b>	<b>203,0</b>	<b>1420</b>	<b>0,72</b>	<b>0,66</b>	<b>18</b>	<b>342,9</b>	<b>13,17</b>



255/11	Котлета рыбная запеченная с соусом белым основным			80	10,7	3,76	7,98	108	0,06	0,08	0,34	43,14	0,6	
	треска филе или судак филе	65	60											
	пшеничный хлеб	14	14											
	молоко или вода питьевая	20	20											
	масло сливочное	4	4											
347/11	Соус белый основной			30	0,2	1	1,1	15	0	0	0,08	3,5	0,05	
	Бульон мясной №511 или Вода													
	масло сливочное	1,5	1,5											
	мука пшеничная	1,5	1,5											
	лук	0,7	0,6											
	петрушка (корень)	0,4	0,3											
	соль	0,3	0,3											
132/11	Капуста тушеная			120	3,17	4,45	11,4	95	0,04	0,05	19,6	66,7	0,9	
	капуста белокочанная	165	132											
	масло растительное	5	5											
	томат-паста	4	4											
	морковь	8	6,4											
	лук	10	8,8											
	мука пшеничная	2	2											
	сахар	3	3											
24/96	Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)			40	0,1	0	4,0	2	0	0	1,4	3,2	0,2	
376/11	Компот из сушеных фруктов(витам)			180	0,4	0,02	24,98	102	0	0	0,36	28,64	1,11	
	сухофрукты	18	45											
	сахар	14,4	14,4											
	кислота лимонная пищевая	0,18	0,18											
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6	
	Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	50	0,06	0,02	0	10,5	1,17	
				<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>25,43</b>	<b>15,06</b>	<b>89,22</b>	<b>571</b>	<b>0,35</b>	<b>0,28</b>	<b>32,98</b>	<b>191,58</b>	<b>5,22</b>

**ПОЛДНИК**

237/11	Запеканка из творога со сгущенным молоком			120	21	14,4	20,5	296	0,05	0,31	0,3	176,7	0,8	
	творог	112,6	110,4											
	крупа манная	7	7											
	сахар	9,6	9,6											
	яйцо	5(0,12шт	5(0,12шт											
	масло сливочное	5	5											
	сухари панировочные	5	5											
	сметана	5	5											
	молоко сгущенное	12	12											
400/11	Молоко	180	180	180	5,49	4,9	9,1	97	0,07	0,29	2,47	227,5	0,2	
				<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>26,49</b>	<b>19,3</b>	<b>29,6</b>	<b>393</b>	<b>0,12</b>	<b>0,6</b>	<b>2,77</b>	<b>404,2</b>	<b>1</b>

<b>ВСЕГО:</b>	<b>1595</b>	<b>66,31</b>	<b>52,71</b>	<b>193,62</b>	<b>1485</b>	<b>0,7</b>	<b>1,27</b>	<b>42,09</b>	<b>937,09</b>	<b>9,71</b>
---------------	-------------	--------------	--------------	---------------	-------------	------------	-------------	--------------	---------------	-------------





306/11	Голубцы ленивые			200	15,6	10	22,1	240	0,09	0,18	22,03	66,3	1,8
	капуста белокочанная	134	105,6										
	говядина	72	53,6										
	рис	9	25,6										
	лук	18	14,4										
	масло сливочное	4	4										
	яйцо	5 (0,12 шт)	5 (0,12 шт)										
354/11	Соус сметанный			30	0,42	1,5	1,76	22	0	0	0,01	8,19	0,06
	сметана	8	8										
	мука пшеничная	2	2										
	соль	0,2	0,2										
24/96	Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)			40	0,1	0	4,0	2	0	0	1,4	3,2	0,2
376/11	Компот из сушеных фруктов (витаминизированный)			180	0,4	0,02	24,98	102	0	0	0,36	28,64	1,11
	сухофрукты	18	45										
	сахар	14,4	14,4										
	кислота лимонная пищевая	0,18	0,18										
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	50	0,06	0,02	0	10,5	1,17
<b>ИТОГО:</b>				<b>760</b>	<b>20,78</b>	<b>11,65</b>	<b>77,1</b>	<b>583</b>	<b>0,23</b>	<b>0,2</b>	<b>23,8</b>	<b>123,7</b>	<b>4,94</b>
												<b>3</b>	

**ПОЛДНИК**

155/11	Запеканка овощная			150	4,3	10,7	20,58	196	0,12	0,1	10,23	41,07	1,25
	картофель	86	62,5										
	капуста белокочанная	34	25										
	морковь	33	25										
	горошек зеленый консервированный	19	12,5										
	лук	16	13										
	масло сливочное	9	9										
	яйцо	7,5 (0,17шт)	7,5 (0,17шт)										
	крупа манная	7	7										
	сухари панировочные	7	7										
	сметана	3	3										
	масло сливочное	4	4										
394/11	Чай с молоком			180	3,18	2,8	13,6	92	0,05	0,16	1,42	134,4	0,34
	чай	0,3	0,3										
	сахар	10	10										
	молоко	92	90										
	Кондитерские изделия	20	20	20	4	2,2	13,2	90	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО:</b>				<b>350</b>	<b>11,48</b>	<b>15,7</b>	<b>47,38</b>	<b>438</b>	<b>0,21</b>	<b>0,26</b>	<b>11,65</b>	<b>180,0</b>	<b>1,97</b>
												<b>7</b>	

<b>ВСЕГО:</b>	<b>1645</b>	<b>47,56</b>	<b>44,66</b>	<b>202,62</b>	<b>1488</b>	<b>0,78</b>	<b>0,63</b>	<b>50,83</b>	<b>395,08</b>	<b>12,34</b>
---------------	-------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--------------

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: от 3 до 8 лет

**ЗАВТРАК**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
		Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Б	Ж	У		К	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са
185/11	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>			200	5,3	6,5	40,8	248	0,16	0,06	1,6	27,1	2,8
	крупа пшеничная	31	31										
	молоко	175	175										
	сахар	5	5										
	масло сливочное	5	5										
	соль	0,2	0,2										
395/11	<i>Кофейный напиток с молоком</i>			180	2,8	2,39	12,76	84	0,03	0,12	1,17	113,2	0,12
	кофейный напиток	3	3										
	сахар	10	10										
	молоко	90	90										
1/11	<i>Бутерброд с маслом</i>			25	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02	0	5,81	0,39
	хлеб пшеничный	19	19										
	масло сливочное	6	6										
	<i>Хлеб пшеничный</i>			20	1,2	0,4	8,3	43	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО:</b>				<b>425</b>	<b>10,8</b>	<b>14</b>	<b>70,98</b>	<b>460</b>	<b>0,22</b>	<b>0,2</b>	<b>2,77</b>	<b>146,1</b>	<b>3,32</b>

**2-ой ЗАВТРАК**

399/11	<i>Сок фруктовый или фрукты свежие</i>			100	0,5	0	10,1	42	0,01	0,01	2	7	1,4
<b>ИТОГО:</b>				<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>

**ОБЕД**

	<i>Суп-лапша</i>			250	2,2	5,08	12	102	0,05	0,03	0,5	19,7	0,58
	<i>лапша домашняя № 118</i>		20										
	лук	12	10										
	масло растительное	5	5										
	<i>бульон мясной № 511</i>		225										
	лук	4	3										
	морковь	4	3										
	соль	1	1										
ТТК (304/11)	<i>Плов из птицы</i>			180	18	16	30	202	0,2	0,1	0,45	34	1,6

	<i>или</i> Цыпленок-бройлер	100	74										
	<i>или</i> Окорочка куриные	63	37										
	масло сливочное	7	7										
	морковь	14	11										
	лук	9	7,7										
	рис	39	39										
	томат-паста	6	6										
24/96	<i>Овоцы порционные (свежие, солёные или вареные)</i>			40	0,1	0	4,0	2	0	0	1,4	3,2	0,2
376/11	<i>Компот из сушеных фруктов (витаминизированный)</i>			180	0,4	0,02	24,98	102	0	0	0,36	28,64	1,11
	сухофрукты	18	45										
	сахар	14,4	14,4										
	кислота лимонная пищевая	0,18	0,18										
	<i>Хлеб пшеничный</i>			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	<i>Хлеб ржаной</i>			30	1,98	0,36	10,26	50	0,06	0,02	0	10,5	1,17
<b>ИТОГО:</b>				<b>710</b>	<b>24,96</b>	<b>21,73</b>	<b>95,24</b>	<b>522</b>	<b>0,37</b>	<b>0,15</b>	<b>2,71</b>	<b>102,9</b>	<b>5,26</b>

**ПОЛДНИК**

143/11	<i>Пирожок с яблоком</i>			75	3,8	3	28	155	0	0	1	13,2	1
	мука пшеничная высшего сорта <i>или</i> мука пшеничная	31	31										
	сахар	2	2										
	масло сливочное	1	1										
	яйцо	2 (0,04шт)	2 (0,04шт)										
	соль	0,4	0,4										
	дрожжи прессованные	0,8	0,8										
	яблоко	39	28										
	сахар	7	7										
	мука пшеничная высшего сорта <i>или</i> мука пшеничная	2	2										
	масло растительное	0,2	0,2										
397/11	<i>Какао с молоком</i>			180	3,78	3,26	15,56	107	0,05	0,16	1,44	137,6	0,5
	какао (порошок)	2	2										
	сахар	10	10										
	молоко	110	110										
<b>ИТОГО:</b>				<b>255</b>	<b>7,58</b>	<b>6,26</b>	<b>43,56</b>	<b>262</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>2,44</b>	<b>150,8</b>	<b>1,5</b>

<b>ВСЕГО:</b>	<b>1490</b>	<b>43,84</b>	<b>41,9</b>	<b>219,88</b>	<b>1286</b>	<b>0,65</b>	<b>0,52</b>	<b>9,92</b>	<b>406,8</b>	<b>11,48</b>
---------------	-------------	--------------	-------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------



	яйцо	9 (0,2 шт)	9 (0,2 шт)										
	рис	4,7	21,6										
	масло сливочное на смазку	2,8	2,8										
	масло сливочное	4,7	4,7										
319/11	<i>Картофель в молоке</i>			120	2,8	3	15,8	101	0,11	0,11	12,92	47,8	0,74
	картофель	120	90										
	молоко	36	36										
	масло сливочное	2,4	2,4										
	мука пшеничная	1,2	1,2										
24/96	<i>Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)</i>			40	0,1	0	4,0	2	0	0	1,4	3,2	0,2
372/11	<i>Компот из свежих яблок</i>			180	0,14	0,14	21,5	88	0	0	1,5	13	0,8
	яблоки	41	36										
	или груши	40	36										
	сахар	18	18										
	кислота лимонная пищевая	0,2	0,2										
	<i>Хлеб пшеничный</i>			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	<i>Хлеб ржаной</i>			30	1,98	0,36	10,26	50	0,06	0,02	0	10,5	1,17
				<b>ИТОГО: 730</b>	<b>23,55</b>	<b>19,85</b>	<b>90,62</b>	<b>613</b>	<b>0,3</b>	<b>18,71</b>	<b>59,15</b>	<b>104,1</b>	<b>4,56</b>

**ПОЛДНИК**

213/11	<i>Яйцо вареное (шт)</i>	1	40	40	2,08	4,06	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1
	<i>Кондитерские изделия</i>	20	20	20	4	2,2	13,2	90	0	0	0	0	0
	<i>Хлеб пшеничный</i>			20	1,52	0,18	9,34	43	0,04	0	0	4,6	0,38
400/11	<i>Молоко</i>	180	180	180	5,49	4,9	9,09	97	0,07	0,29	2,47	227,5	0,2
				<b>ИТОГО: 260</b>	<b>13,09</b>	<b>11,34</b>	<b>31,91</b>	<b>293</b>	<b>0,14</b>	<b>0,47</b>	<b>2,47</b>	<b>249,5</b>	<b>1,58</b>

				<b>ВСЕГО: 1540</b>	<b>50,12</b>	<b>48,79</b>	<b>196,33</b>	<b>1413</b>	<b>0,66</b>	<b>19,59</b>	<b>65,94</b>	<b>690,6</b>	<b>10,18</b>
Средний итог в целом за период реализации 75 % от среднесуточной нормы				<b>1558</b>	<b>56,29</b>	<b>48,14</b>	<b>211,9</b>	<b>1419,4</b>	<b>0,68</b>	<b>3,33</b>	<b>37,76</b>	<b>577,9</b>	<b>11,6</b>