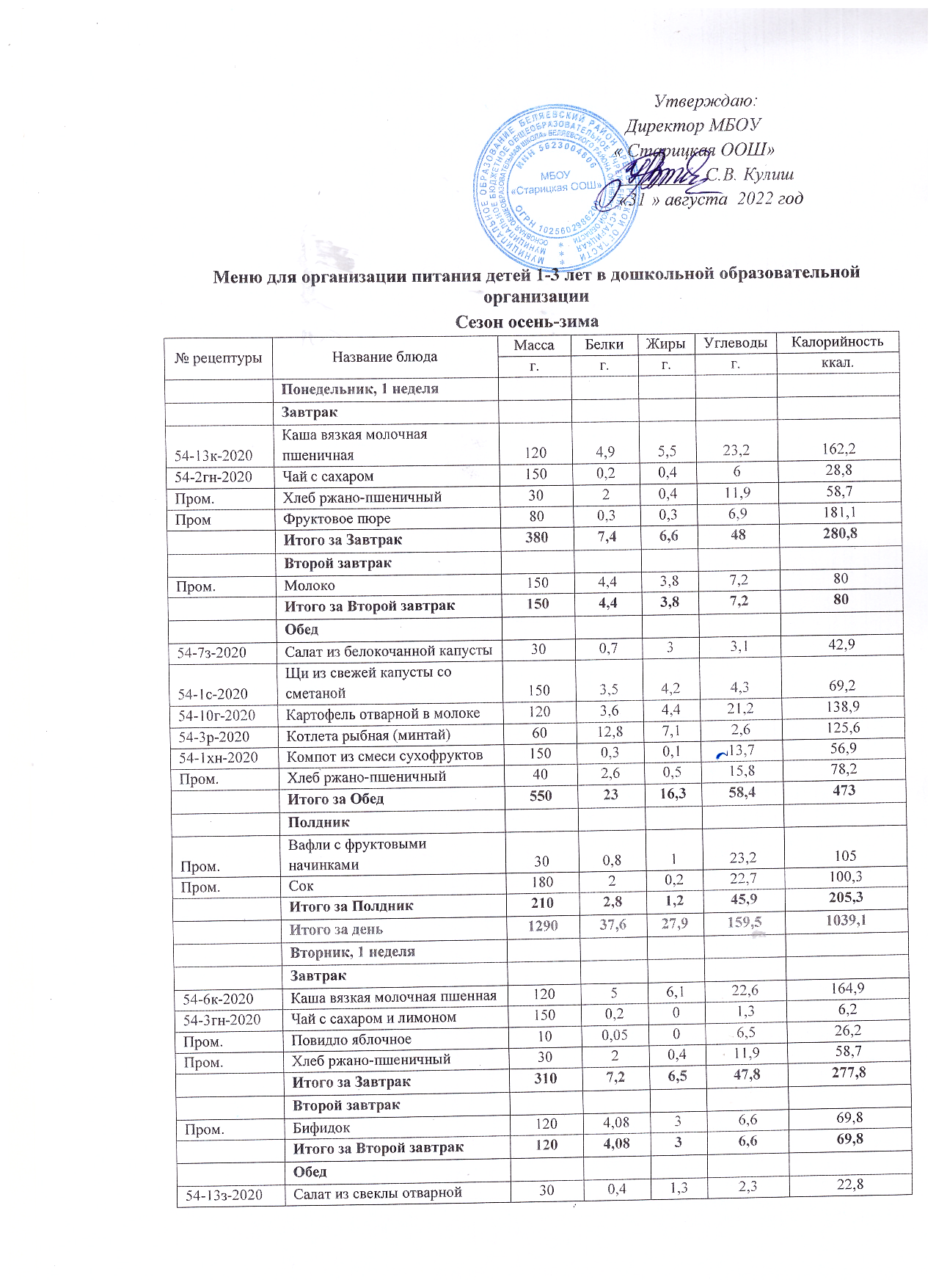
****

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-6с-2020 | Суп картофельный с клецками | 150 | 3,5 | 2,5 | 8,5 | 70,2 |
| 54-12м-2020 | Плов из курицы | 120 | 16,3 | 4,8 | 19,9 | 189 |
| 54-12хн-2020 | Компот из клюквы | 150 | 0,1 | 0 | 5,3 | 21,6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | **Итого за Обед** | **490** | **17,4** | **23,9** | **46,4** | **470,1** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-6т-2020 | Сырники | 50 | 9,8 | 2,9 | 10,3 | 106,7 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 150 | 1,1 | 0,8 | 6,4 | 37,7 |
|  | **Итого за Полдник** | **200** | **14,9** | **6,7** | **18,6** | **193,9** |
|  | **Итого за день** | **1120** | **43,58** | **40,1** | **119,4** | **1011,6** |
|  | **Среда, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-10к-2020 | Каша вязкая молочная овсяная с изюмом | 120 | 5 | 6,5 | 23 | 170,3 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 4,8 | 19,6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Груша | 70 | 0,3 | 0,2 | 7,2 | 31,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **370** | **7,4** | **7,1** | **46,9** | **280,5** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Напиток тыквенный | 150 | 0,3 | 0 | 15,5 | 63 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **150** | **0,3** | **0** | **15,5** | **63** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови с яблоками | 30 | 0,2 | 3 | 2,2 | 37,2 |
| 54-4с-2020 | Рассольник домашний | 150 | 3,4 | 4,3 | 8,7 | 87,1 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 6,6 | 5,1 | 28,7 | 187 |
| 54-8м-2020 | Тефтели из говядины паровые | 60 | 8,2 | 7,2 | 5 | 117 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,3 | 0,1 | 13,7 | 56,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,3 | 0,4 | 13,9 | 68,5 |
|  | **Итого за Обед** | **545** | **21** | **17,2** | **65** | **497,9** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-23хн-2020 | Кисель из смородины | 150 | 0,2 | 0,1 | 9,2 | 37,9 |
| 54-2в-2020 | Корж молочный | 50 | 2,5 | 9,9 | 23,3 | 192,4 |
|  | **Итого за Полдник** | **200** | **2,7** | **10** | **32,5** | **230,3** |
|  | **Итого за день** | **1265** | **31,4** | **34,3** | **159,9** | **1071,7** |
|  | **Четверг, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 35,8 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 100 | 8,5 | 12 | 2,2 | 150,1 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 4,9 | 20,4 |
| Пром. | Яблоко | 70 | 0,3 | 0,3 | 6,9 | 31,1 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **360** | **13,2** | **15,7** | **25,9** | **296,1** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Молоко 2.5% | 150 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 80 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **150** | **4,4** | **3,8** | **7,2** | **80** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-17з-2020 | Салат из моркови и чернослива | 30 | 0,5 | 0,1 | 6,5 | 28,4 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 150 | 3,5 | 4,3 | 7,6 | 82,8 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 120 | 2,5 | 4,2 | 15,9 | 111,5 |
| 54-11р-2020 | Тефтели рыбные (минтай) | 60 | 9,5 | 6,8 | 7,6 | 129,1 |
| 54-2соус- |  |  |  |  |  |  |
| 2020 | Соус белый основной | 20 | 0,5 | 0,8 | 0,9 | 12,5 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,3 | 0,1 | 13,7 | 56,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | **Итого за Обед** | **570** | **19,8** | **16,7** | **66** | **492,7** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Печенье | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,2 |
| Пром. | Сок виноградный | 180 | 0,5 | 0,4 | 29,3 | 122,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **200** | **2** | **2,4** | **44,2** | **206** |
|  | **Итого за день** | **1280** | **39,4** | **38,6** | **143,3** | **1074,8** |
|  | **Пятница, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-19к-2020 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,1 | 3,4 | 13,4 | 100,7 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 150 | 0,2 | 0,4 | 5,3 | 25,7 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Банан | 80 | 1,2 | 0 | 17,9 | 76,5 |
|  | **Итого за Завтрак** | **410** | **7,5** | **4,2** | **48,5** | **261,6** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Йогурт | 150 | 5,1 | 3,8 | 8,3 | 87,2 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **150** | **5,1** | **3,8** | **8,3** | **87,2** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 30 | 0,4 | 1,3 | 2,3 | 22,8 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 150 | 3,5 | 4,2 | 4,3 | 69,2 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 120 | 2,9 | 3,9 | 29,2 | 162,8 |
| 54-14м-2020 | Фрикадельки из говядины | 60 | 8,2 | 7,3 | 4,1 | 114,7 |
| 54-4хн-2020 | Компот из изюма | 150 | 0,2 | 0,1 | 7,7 | 32,1 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,3 | 0,4 | 13,9 | 68,5 |
|  | **Итого за Обед** | **545** | **17,4** | **17,4** | **60,1** | **466** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок яблочный | 180 | 0,5 | 0,4 | 29,3 | 122,8 |
| 54-10в-2020 | Булочка ванильная | 60 | 4,7 | 4 | 30,5 | 176,9 |
|  | **Итого за Полдник** | **210** | **4,8** | **4,1** | **41,6** | **222,4** |
|  | **Итого за день** | **1315** | **34,8** | **29,5** | **158,5** | **1037,2** |
|  | **Понедельник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0 | 3,6 | 0,1 | 33 |
| 54-19к-2020 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,1 | 3,4 | 13,4 | 100,7 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 150 | 2,6 | 1,9 | 8,3 | 60,8 |
| Пром. | Груша | 70 | 0,3 | 0,2 | 7,2 | 31,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **405** | **11,3** | **8,9** | **40,8** | **287,9** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок яблочный | 150 | 0,5 | 0,4 | 29,3 | 122,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **150** | **0,5** | **0,4** | **29,3** | **122,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови с яблоками | 30 | 0,2 | 3 | 2,2 | 37,2 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 150 | 3,6 | 4,3 | 10,2 | 94,2 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 6,6 | 5,1 | 28,7 | 187 |
| 54-8м-2020 | Тефтели из говядины паровые | 60 | 8,2 | 7,2 | 5 | 117 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,3 | 0,1 | 13,7 | 56,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,3 | 0,4 | 13,9 | 68,5 |
|  | **Итого за Обед** | **545** | **21,2** | **17,2** | **64,7** | **497,7** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок морковный | 180 | 2 | 0,2 | 22,7 | 100,3 |
| Пром. | Вафли с фруктовыми начинками | 30 | 0,8 | 1 | 23,2 | 105 |
|  | **Итого за Полдник** | **210** | **2,8** | **1,2** | **45,9** | **205,3** |
|  | **Итого за день** | **1310** | **35,8** | **27,7** | **180,7** | **1113,7** |
|  | **Вторник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-13к-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 120 | 4,9 | 5,5 | 23,2 | 162,2 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 150 | 0,2 | 0,1 | 5,4 | 22,9 |
| Пром. | Яблоко | 70 | 0,3 | 0,3 | 6,9 | 31,1 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **370** | **7,4** | **6,3** | **47,4** | **274,9** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Йогурт | 150 | 5,1 | 3,8 | 8,3 | 87,2 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **150** | **5,1** | **3,8** | **8,3** | **87,2** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-14з-2020 | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 30 | 0,5 | 1,6 | 5 | 36,7 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 150 | 3,5 | 4,2 | 4,3 | 69,2 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 120 | 2,5 | 4,2 | 15,9 | 111,5 |
| 54-11р-2020 | Тефтели рыбные (минтай) | 60 | 12,8 | 7,1 | 2,6 | 125,6 |
| 54-5соус- |  |  |  |  |  |  |
| 2020 | Соус молочный натуральный | 20 | 0,7 | 1,5 | 1,9 | 23,8 |
| 54-4хн-2020 | Компот из изюма | 150 | 0,23 | 0,15 | 7,65 | 32,1 |
|  | **Итого за Обед** | **530** | **22** | **17,5** | **56,5** | **472,2** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-2в-2020 | Коржик молочный | 40 | 2,7 | 3,9 | 20,9 | 130 |
| Пром. | Молоко | 160 | 4,6 | 4 | 7,7 | 85,3 |
|  | **Итого за Полдник** | **200** | **7,3** | **7,9** | **28,6** | **215,3** |
|  | **Итого за день** | **1250** | **41,8** | **35,5** | **140,8** | **1049,6** |
|  | **Среда, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 100 | 8,5 | 12 | 2,2 | 150,1 |
| 54-3гн-2020 | Чай с сахаром и лимоном | 150 | 0,2 | 0 | 1,3 | 6,2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Фруктовое пюре | 80 | 0 | 0 | 12 | 48 |
|  | **Итого за Завтрак** | **360** | **10,6** | **12,5** | **31,6** | **279,7** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок абрикосовый | 150 | 0,8 | 0 | 19,1 | 79,2 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **150** | **0,8** | **0** | **19,1** | **79,2** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-8с-2020 | Суп картофельный с горохом | 150 | 5 | 3,4 | 12,2 | 99,9 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 120 | 2,3 | 6 | 10,9 | 106,7 |
| 54-4м-2020 | Котлеты из говядины | 60 | 10,9 | 10,4 | 9,9 | 177,1 |
| 54-12хн-2020 | Компот из клюквы | 150 | 0,1 | 0 | 5,3 | 21,6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,3 | 0,4 | 13,9 | 68,5 |
|  | **Итого за Обед** | **515** | **21,3** | **23,5** | **53,3** | **510,6** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Печенье | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,2 |
| Пром. | Сок виноградный | 180 | 0,5 | 0,4 | 29,3 | 122,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **200** | **2** | **2,4** | **44,2** | **206** |
|  | **Итого за день** | **1225** | **34,7** | **38,4** | **148,2** | **1075,5** |
|  | **Четверг, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-4к-2020 | Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом | 120 | 4,3 | 5,3 | 28,6 | 178,9 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 4,8 | 19,6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Мандарин | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
|  | **Итого за Завтрак** | **370** | **7** | **5,8** | **50,6** | **281,7** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Ряженка | 150 | 4,3 | 3,75 | 6,3 | 76,3 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **150** | **4,3** | **3,75** | **6,3** | **76,3** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 30 | 0,7 | 3 | 3,1 | 42,9 |
| 54-10с-2020 | Суп крестьянский с крупой  (крупа перловая) | 150 | 3,8 | 4,3 | 8,1 | 86,7 |
| 54-26г-2020 | Картофельный пудинг | 120 | 4,3 | 6,3 | 21 | 158 |
| 54-5м-2020 | Котлеты из курицы | 60 | 11,5 | 2,6 | 8 | 101,2 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,4 | 0 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
|  | **Итого за Обед** | **540** | **22,2** | **13,6** | **64,6** | **469,5** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-4т-2020 | Пудинг из творога с яблоками | 100 | 15,3 | 7,2 | 10,2 | 166,9 |
| 54-23хн-2020 | Кисель из смородины | 150 | 0,2 | 0,1 | 9,2 | 37,9 |
|  | **Итого за Полдник** | **250** | **15,5** | **7,3** | **19,4** | **204,8** |
|  | **Итого за день** | **1310** | **49** | **30,45** | **140,9** | **1032,3** |
|  | **Пятница, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 35,8 |
| 54-17к-2020 | Суп молочный с гречневой крупой | 150 | 4,3 | 3,6 | 11,9 | 97,4 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 150 | 2,6 | 1,9 | 8,3 | 60,8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Груша | 70 | 0,3 | 0,2 | 7,2 | 31,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **410** | **11,5** | **9,1** | **39,3** | **284,6** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Напиток тыквенный | 150 | 0,3 | 0 | 15,5 | 63 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **150** | **0,3** | **0** | **15,5** | **63** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-14з-2020 | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 30 | 0,5 | 1,6 | 5 | 36,7 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 150 | 3,6 | 4,3 | 10,2 | 94,2 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 120 | 3,8 | 5 | 21,2 | 144,6 |
| 54-11р-2020 | Тефтели рыбные (минтай) | 60 | 9,5 | 6,8 | 7,6 | 129,1 |
| 54-2соус- |  |  |  |  |  |  |
| 2020 | Соус белый основной | 20 | 0,5 | 0,8 | 0,9 | 12,5 |
| 54-4хн-2020 | Компот из изюма | 150 | 0,23 | 0,15 | 7,65 | 32,1 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
|  | **Итого за Обед** | **560** | **19,8** | **18,2** | **70,5** | **524,3** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-2в-2020 | Коржик молочный | 40 | 2,7 | 3,9 | 20,9 | 130 |
| Пром. | Молоко | 160 | 4,6 | 4 | 7,7 | 85,3 |
|  | **Итого за Полдник** | **200** | **7,3** | **7,9** | **28,6** | **215,3** |
|  | **Итого за день** | **1320** | **38,9** | **35,2** | **153,9** | **1087,2** |
|  | **Средние показатели за период** | **1268,5** | **38,7** | **33,77** | **150,51** | **1059,27** |

Утверждаю:

Директор МБОУ

«Старицкой ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Кулиш

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 год

**Меню для организации питания детей 3-7 лет в дошкольной образовательной организации**

**Сезон осень-зима**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| г. | г. | г. | г. | ккал. |
|  | **Понедельник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-13к-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 150 | 6,1 | 6,9 | 29 | 202,7 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,6 | 8 | 38,4 |
| Пром. | Яблоко | 70 | 0,3 | 0,3 | 6,9 | 31,1 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **460** | **9,3** | **8,3** | **59,7** | **350,4** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Молоко | 180 | 5,2 | 4,5 | 8,6 | 95,9 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **180** | **5,2** | **4,5** | **8,6** | **95,9** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,6 | 6,1 | 6,2 | 85,7 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,7 | 5,6 | 5,7 | 92,2 |
| 54-10г-2020 | Картофель отварной в молоке | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 |
| 54-3р-2020 | Котлета рыбная (минтай) | 80 | 17,1 | 9,5 | 3,4 | 167,4 |
| 54-5соус- |  |  |  |  |  |  |
| 2020 | Соус молочный натуральный | 20 | 0,7 | 1,5 | 1,9 | 23,8 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0,1 | 18,3 | 75,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3 | 0,5 | 17,8 | 88 |
|  | **Итого за Обед** | **755** | **30,9** | **22,8** | **75,1** | **629,5** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Вафли с фруктовыми начинками | 50 | 1,4 | 1,7 | 38,7 | 175,1 |
| Пром. | Сок | 200 | 2,2 | 0,2 | 25,2 | 111,4 |
|  | **Итого за Полдник** | **250** | **3,6** | **1,9** | **63,9** | **286,5** |
|  | **Итого за день** | **2155** | **82,9** | **52,5** | **255,7** | **1827,1** |
|  | **Вторник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-6к-2020 | Каша вязкая молочная пшенная | 150 | 6,2 | 7,6 | 28,2 | 206,2 |
| 54-3гн-2020 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 8,3 |
| Пром. | Повидло яблочное | 20 | 0,1 | 0 | 13 | 52,3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **410** | **9,1** | **8,2** | **58,7** | **345** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Бифидок | 150 | 5,1 | 3,8 | 8,3 | 87,2 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **150** | **5,1** | **3,8** | **8,3** | **87,2** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,7 |
| 54-6с-2020 | Суп картофельный с клецками | 200 | 4,6 | 3,3 | 11,4 | 93,6 |
| 54-12м-2020 | Плов из курицы | 150 | 20,5 | 6 | 24,9 | 236 |
| 54-12хн-2020 | Компот из клюквы | 200 | 0,1 | 0 | 7 | 28,8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | **Итого за Обед** | **650** | **22,4** | **32,1** | **57,2** | **607** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-6т-2020 | Сырники | 50 | 9,8 | 2,9 | 10,3 | 106,7 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 3,4 | 2,6 | 11 | 81 |
|  | **Итого за Полдник** | **250** | **17** | **8,3** | **28,6** | **257,8** |
|  | **Итого за день** | **2000** | **66,1** | **61,7** | **233** | **1751,6** |
|  | **Среда, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1к-2020 | Каша вязкая молочная овсяная с изюмом | 150 | 6,3 | 8,1 | 28,8 | 212,9 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 6,4 | 26,1 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | Груша | 70 | 0,3 | 0,2 | 7,2 | 31,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **460** | **9,3** | **8,8** | **58,2** | **349,1** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 0,4 | 0 | 20,6 | 84 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,4** | **0** | **20,6** | **84** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок | 60 | 0,6 | 6,1 | 4,3 | 74,2 |
| 54-4с-2020 | Рассольник домашний | 200 | 4,6 | 5,7 | 11,6 | 116,1 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-8м-2020 | Тефтели из говядины паровые | 80 | 10,9 | 9,5 | 6,7 | 156 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0,1 | 18,3 | 75,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | **Итого за Обед** | **730** | **27,2** | **22,2** | **82,4** | **639,3** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-23хн-2020 | Кисель из смородины | 200 | 0,2 | 0,1 | 12,2 | 50,6 |
| 54-2в-2020 | Корж молочный | 50 | 2,5 | 9,9 | 23,3 | 192,4 |
|  | **Итого за Полдник** | **250** | **2,7** | **10** | **35,5** | **243** |
|  | **Итого за день** | **2130** | **65,1** | **63,2** | **236,5** | **1776** |
|  | **Четверг, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 35,8 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 17,9 | 3,2 | 225,2 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,6 | 27,2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **390** | **17,5** | **21,6** | **28,6** | **378** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Яблоко | 70 | 0,3 | 0,3 | 6,9 | 31,1 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **70** | **0,3** | **0,3** | **6,9** | **31,1** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4,7 | 5,7 | 10,1 | 110,4 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-11р-2020 | Тефтели рыбные (минтай) | 80 | 12,6 | 9 | 10,1 | 172,2 |
| 54-2соус- |  |  |  |  |  |  |
| 2020 | Соус белый основной | 30 | 0,8 | 1,1 | 1,3 | 18,7 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0,1 | 18,3 | 75,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | **Итого за Обед** | **760** | **25,7** | **21,9** | **85,6** | **642,6** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок овощной | 200 | 2,2 | 0,2 | 25,2 | 111,4 |
| Пром. | Печенье | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,3 |
|  | **Итого за Полдник** | **240** | **5,2** | **4,1** | **55** | **277,7** |
|  | **Итого за день** | **2150** | **72,3** | **62** | **237,3** | **1795,8** |
|  | **Пятница, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-19к-2020 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,5 | 4,5 | 17,9 | 134,2 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,6 | 7 | 34,3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | Банан | 100 | 1,5 | 0 | 22,4 | 95,6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **540** | **9,8** | **5,6** | **63,1** | **342,3** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Йогурт | 150 | 5,1 | 3,8 | 8,3 | 87,2 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **150** | **5,1** | **3,8** | **8,3** | **87,2** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,6 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,7 | 5,6 | 5,7 | 92,2 |
| 54-12м-2020 | Плов из курицы | 150 | 20,5 | 6 | 24,9 | 236 |
| 54-4хн-2020 | Компот из изюма | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,2 | 42,8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | **Итого за Обед** | **650** | **22,7** | **23,8** | **75,3** | **607,1** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-10в-2020 | Булочка ванильная | 60 | 4,7 | 4 | 30,5 | 176,9 |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **260** | **5,7** | **4,2** | **50,7** | **263,5** |
|  | **Итого за день** | **2150** | **72,6** | **51,6** | **246,4** | **1741,4** |
|  | **Понедельник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0 | 3,6 | 0,1 | 33 |
| 54-19к-2020 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,5 | 4,5 | 17,9 | 134,2 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 3,4 | 2,6 | 11 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **515** | **11,8** | **11,4** | **52** | **358,3** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **1** | **0,2** | **20,2** | **86,6** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок | 60 | 0,6 | 6,1 | 4,3 | 74,2 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 200 | 4,8 | 5,8 | 13,6 | 125,5 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-5м-2020 | Котлеты из курицы | 75 | 14,3 | 3,2 | 10 | 126,5 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0,1 | 18,3 | 75,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | **Итого за Обед** | **730** | **27,4** | **22,3** | **82** | **638,9** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок морковный | 200 | 2,2 | 0,2 | 25,2 | 111,4 |
| Пром. | Вафли с фруктовыми начинками | 50 | 1,4 | 1,7 | 38,7 | 175,1 |
|  | **Итого за Полдник** | **250** | **3,6** | **1,9** | **63,9** | **286,5** |
|  | **Итого за день** | **2265** | **69,6** | **50** | **272,3** | **1818,4** |
|  | **Вторник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-13к-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 150 | 6,1 | 6,9 | 29 | 202,7 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,6 | 7 | 34,3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | Яблоко | 70 | 0,3 | 0,3 | 6,9 | 31,1 |
|  | **Итого за Завтрак** | **460** | **9,2** | **7,8** | **58,9** | **342,5** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 120 | 3,2 | 3 | 13 | 91,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **120** | **3,2** | **3** | **13** | **91,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-14з-2020 | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 60 | 1,1 | 3,2 | 10 | 73,4 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 180 | 4,2 | 5,1 | 5,1 | 83 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-11р-2020 | Тефтели рыбные (минтай) | 80 | 17,1 | 9,5 | 3,4 | 167,4 |
| 54-5соус- |  |  |  |  |  |  |
| 2020 | Соус молочный натуральный | 20 | 0,7 | 1,5 | 1,9 | 23,8 |
| 54-4хн-2020 | Компот из изюма | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,2 | 42,8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | **Итого за Обед** | **730** | **29,3** | **25,1** | **75,8** | **646,2** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-10в-2020 | Булочка ванильная | 60 | 4,7 | 4 | 30,5 | 176,9 |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **260** | **10,5** | **9** | **40,1** | **283,5** |
|  | **Итого за день** | **2045** | **75,6** | **67** | **225,9** | **1809,3** |
|  | **Среда, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 30 | 0,9 | 0,1 | 1,8 | 11,1 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 17,9 | 3,2 | 225,2 |
| 54-3гн-2020 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 8,3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **420** | **16,4** | **18,6** | **28,1** | **345,1** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок абрикосовый | 180 | 0,9 | 0 | 22,9 | 95 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **180** | **0,9** | **0** | **22,9** | **95** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-8с-2020 | Суп картофельный с горохом | 200 | 6,7 | 4,6 | 16,3 | 133,1 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 150 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 |
| 54-4м-2020 | Котлеты из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 |
| 54-12хн-2020 | Компот из клюквы | 200 | 0,1 | 0 | 7 | 28,8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | **Итого за Обед** | **725** | **27,4** | **32,2** | **67,1** | **668,3** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 6,4 | 26,1 |
| Пром. | Печенье | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,3 |
|  | **Итого за Полдник** | **240** | **5,2** | **4,1** | **55** | **277,7** |
|  | **Итого за день** | **2075** | **67,3** | **63,4** | **247,7** | **1830,4** |
|  | **Четверг, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-4к-2020 | Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом | 150 | 5,3 | 6,6 | 35,7 | 223,6 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 6,4 | 26,1 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | Яблоко | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
|  | **Итого за Завтрак** | **460** | **8,6** | **7,2** | **63,2** | **352,4** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Ряженка | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,6 | 91,6 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **180** | **5,2** | **4,5** | **7,6** | **91,6** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,6 | 6,1 | 6,2 | 85,7 |
| 54-10с-2020 | Суп крестьянский с крупой (крупа перловая) | 200 | 5,1 | 5,8 | 10,8 | 115,6 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-5м-2020 | Котлеты из курицы | 75 | 14,3 | 3,2 | 10 | 126,5 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
|  | **Итого за Обед** | **725** | **28,4** | **17,4** | **84,2** | **607,2** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-4т-2020 | Пудинг из творога с яблоками | 50 | 15,3 | 7,2 | 10,2 | 166,9 |
| 54-23хн-2020 | Кисель из смородины | 200 | 0,2 | 0,1 | 12,2 | 50,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **250** | **16,7** | **7,6** | **33** | **267,3** |
|  | **Итого за день** | **2135** | **81,2** | **53** | **242,7** | **1773,4** |
|  | **Пятница, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-17к-2020 | Суп молочный с гречневой крупой | 200 | 5,7 | 4,8 | 15,9 | 129,9 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 3,4 | 2,6 | 11 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | Груша | 70 | 0,3 | 0,2 | 7,2 | 31,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **525** | **15,5** | **12,5** | **49,9** | **374,7** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Напиток тыквенный | 200 | 0,4 | 0 | 20,6 | 84 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,4** | **0** | **20,6** | **84** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-14з-2020 | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 60 | 1,1 | 3,2 | 10 | 73,4 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 180 | 4,3 | 5,2 | 12,3 | 113 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 4,7 | 6,2 | 26,5 | 180,7 |
| 54-11р-2020 | Тефтели рыбные (минтай) | 60 | 9,5 | 6,8 | 7,6 | 129,1 |
| 54-2соус- |  |  |  |  |  |  |
| 2020 | Соус белый основной | 20 | 0,5 | 0,8 | 0,9 | 12,5 |
| 54-4хн-2020 | Компот из изюма | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,2 | 42,8 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 2,3 | 0,4 | 13,9 | 68,5 |
|  | **Итого за Обед** | **705** | **22,9** | **22,8** | **90,6** | **658,5** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-10в-2020 | Булочка ванильная | 60 | 4,7 | 4 | 30,5 | 176,9 |
| Пром. | Молоко | 180 | 5,2 | 4,5 | 8,6 | 95,9 |
|  | **Итого за Полдник** | **240** | **9,9** | **8,5** | **39,1** | **272,8** |
|  | **Итого за день** | **2180** | **72,6** | **56,9** | **259,5** | **1840** |
|  | **Средние показатели за** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** | **471** | **11,65** | **11** | **52,04** | **353,78** |
|  | **Средние показатели за Второй** |  |  |  |  |  |
|  | **завтрак** | **174** | **3,17** | **2,43** | **13,87** | **89,92** |
|  | **Средние показатели за Обед** | **732** | **26,43** | **24,26** | **77,53** | **634,46** |
|  | **Средние показатели за** |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** | **254** | **8,01** | **5,96** | **46,48** | **271,63** |
|  | **Средние показатели за Ужин** | **502,5** | **23,27** | **14,48** | **55,78** | **446,55** |
|  | **Средние показатели за период** | **2133,5** | **72,5** | **58,1** | **245,7** | **1796,3** |