

"Согласовано"

Панкратов Д.А.
ООО"Комбинат социального питания"

"Согласовано"

Руководитель образовательного учреждения.

Цикличное меню организации питания детей, посещающих ясли г.Киржач.

Сезон : ЗИМА 01 октября - 31 мая

"Согласовано" _____

"Утверждаю"
ООО "Комбинат социального питания"

Цикличное меню организации питания детей, посещающих ясли г.Киржач.

1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
Завтрак																	
10	Масло сливочное	6	0,05	0,05	4,35	0,00	0,08	39,64	1,44	0	1,8	0,01	24	27	0,06	0	0
проп	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
117	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочн	150	5,79	2,08	7,32	1,87	27,45	195,69	101,8	47,34	155,6	1,18	32,4	36,09	0,54	0,14	0,37
414	Кофейный напиток с молоком	170	2,75	2,42	2,75	0,08	11,65	80,24	99,17	11,31	71,15	0,11	17	18,7	0	0,03	0,44
Итого за 'Завтрак'			10,57	4,55	14,62	2,15	53,24	382,74	202,5	58,64	228,5	1,29	73,4	81,79	0,6	0,17	0,82
10:00																	
386	Фрукты	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
Итого за '10:00'			0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
Обед																	
проп	Огурец соленый	40	0,31	0,00	0,04	0,04	0,98	5,60	9,02	5,49	9,41	0,24	0	2	0,04	0,01	1,96
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	150	2,29	0,84	3,95	3,11	9,57	82,19	7,39	5,65	23,47	0,35	3,28	123,38	1,56	0,03	0,39
197	Рагу овощное с мясом кур	160	12,74	11,31	12,77	3,08	16,28	229,23	23,62	32,86	143,2	1,71	26,11	366,47	1,73	0,11	7,45
394	Компот из сухофруктов	150	0,76	0,00	0,04	0,04	21,78	82,42	23,63	14,96	20,37	0,5	0	87,45	0,83	0,01	0,24
проп	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'			18,09	12,15	17,17	6,63	61,13	457,47	74,15	73,06	243,8	3,97	29,39	579,59	4,57	0,21	10,04
Ужин																	
Полдник																	
8/52	Запеканка из творога	100	17,34	16,23	9,39	1,06	15,46	216,95	147,2	25,15	189,9	0,74	53,23	68,76	0,81	0,05	0,59
проп	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
проп	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
420	Кисло-молочные продукты в ассортименте	150	4,35	4,35	4,80	0,00	6,00	87,45	180	21	142,5	0,15	30	33	0	0,05	1,05
Итого за 'Полдник'			24,45	22,02	16,02	1,19	41,94	412,66	388,6	52,95	376,2	0,93	91,63	111,16	0,85	0,11	1,84
Итого за день			53,71	38,71	48,41	10,57	173,71	1325,88	689,2	198,2	865	9,49	194,4	780,04	6,32	0,54	27,7

"Согласовано" _____

"Утверждаю"
ООО "Комбинат социального питания"

Циклическое меню организации питания детей, посещающих ясли г.Киржач.
2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
4/13	Сыр (порциями)	6	1,58	1,58	1,60	0,00	0,00	21,04	60	3,3	36	0,04	12,6	14,28	0,02	0	0,04	
про	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
119	Каша молочная "Дружба"	150	4,89	2,08	5,51	0,74	29,06	184,16	82,06	28,18	112,7	0,64	19,26	36,3	0,16	0,08	0,37	
266	Какао с молоком	170	3,26	3,01	3,17	0,28	13,80	93,56	112,1	19,64	92,11	0,48	12,47	22,91	0,01	0,03	0,54	
1/6	Яйцо отварное	20	2,54	2,54	2,30	0,00	0,14	31,39	11	2,4	38,4	0,5	50	52	0,12	0,01	0	
Итого за 'Завтрак'			11,71	6,67	10,48	1,22	56,93	397,32	254,2	51,12	240,8	1,16	44,33	73,49	0,19	0,12	0,95	
10:00																		
про	Сок	150	0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3	
Итого за '10:00'			0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3	
Обед																		
33	Салат из квашеной капусты	40	0,60	0,00	1,79	2,04	3,70	32,45	14,83	5	10,79	0,2	0	0	0,92	0,01	4,05	
54-1	Свекольник со сметаной и мясом	155	2,46	0,80	4,60	3,88	11,84	95,24	27,18	24,01	53	1,15	0	116,62	1,79	0,07	5,85	
293	Гуляш из мяса свинины	60	6,43	6,06	11,72	1,81	2,48	140,45	7,31	13,61	73,59	0,82	0	117	1,08	0,16	0,42	
339	Картофельное пюре	110	2,27	0,48	3,51	0,36	15,52	101,95	28,11	21,61	63,7	0,79	18,7	23,78	0,13	0,08	3,8	
238	Компот из ягод	150	0,11	0,00	0,04	0,05	15,06	58,87	3,17	2,94	2,15	0,16	0	0	0,23	0	1,35	
про	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
Итого за 'Обед'			13,85	7,34	22,02	8,50	61,10	486,97	91,09	81,26	250,6	4,29	18,7	257,7	4,57	0,38	15,47	
Ужин																		
Полдник																		
про	Печенье	25	1,88	0,00	2,45	0,00	19,18	105,57	7,25	5	22,5	0,53	2,5	2,75	0,88	0,02	0	
203	Запеканка рисовая с творогом	130	10,07	7,95	7,84	1,69	36,12	255,04	66,07	24,93	136,3	0,7	32,01	57,87	0,93	0,04	0,08	
про	Сметана	20	0,49	0,00	2,64	0,00	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06	0	0,03	
18/1	Кисель из ягод	150	0,08	0,00	0,03	0,03	20,22	79,16	4,8	2,14	5,83	0,13	0	0	0,15	0	0,9	
Итого за 'Полдник'			12,51	7,95	12,95	1,72	76,17	468,45	93,61	33,64	175,2	1,39	46,51	82,02	2,02	0,07	1,01	
Итого за день			38,82	21,97	45,60	11,44	209,66	1417,60	449,4	172	677,1	8,95	109,5	413,21	6,93	0,58	20,44	

"Согласовано"_____

"Утверждаю"
ООО "Комбинат социального питания"

Цикличное меню организации питания детей, посещающих ясли г.Киржач.

		Здень																
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг	
Завтрак																		
10	Масло сливочное	6	0,05	0,05	4,35	0,00	0,08	39,64	1,44	0	1,8	0,01	24	27	0,06	0	0	
4/13	Сыр (порциями)	6	1,58	1,58	1,60	0,00	0,00	21,04	60	3,3	36	0,04	12,6	14,28	0,02	0	0,04	
про1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
125	Каша жидкая манная молочная с маслом сливоч	150	4,36	2,17	5,76	0,21	23,15	160,42	103,4	14,32	83,32	0,39	33	36,75	0,37	0,05	0,39	
31/1	Чай с молоком	170	3,23	2,90	3,28	0,08	12,67	90,63	119	13,57	85,37	0,12	20,4	22,44	0	0,03	0,53	
Итого за 'Завтрак'			11,20	6,69	15,19	0,50	49,97	378,89	283,8	31,19	206,5	0,57	90	100,47	0,46	0,09	0,96	
10:00																		
про1	Печенье	25	1,88	0,00	2,45	0,00	19,18	105,57	7,25	5	22,5	0,53	2,5	2,75	0,88	0,02	0	
27/1	Чай с сахаром	150	0,13	0,00	0,03	0,03	7,43	28,95	0,22	0	0	0,02	0	0	0	0	0	
Итого за '10:00 '			2,01	0,00	2,48	0,03	26,61	134,51	7,47	5	22,5	0,55	2,5	2,75	0,88	0,02	0	
Обед																		
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,55	0,00	2,39	2,39	3,61	35,95	13,63	7,72	15,2	0,49	0	0,79	1,1	0,01	0,78	
83	Суп картофельный с курицей	155	2,93	1,56	3,01	1,85	12,39	87,11	11,84	18,18	53,86	0,76	3,59	132,25	0,83	0,07	6,01	
12/7	Котлеты рыбные любительские	50	6,36	5,97	2,63	1,68	2,73	59,63	20,65	22,87	96,5	0,5	19,08	219,7	0,97	0,04	0,67	
179	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,72	0,03	2,97	0,38	28,63	152,54	5,4	18,74	56,08	0,4	14,55	16,37	0,19	0,03	0	
18/1	Кисель из ягод	180	0,10	0,00	0,04	0,04	24,27	94,99	5,76	2,57	7	0,16	0	0	0,18	0	1,08	
про1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
Итого за 'Обед'			14,64	7,55	11,39	6,69	84,13	488,23	67,79	84,17	276	3,48	37,22	369,41	3,69	0,2	8,54	
Ужин																		
Полдник																		
1/1	Горошек зеленый	30	0,91	0,00	1,23	1,23	3,35	25,26	5,88	6,17	18,25	0,21	0	15	0,59	0,03	2,94	
про1	Пастила	30	0,15	0,15	0,00	0,00	24,24	93,05	6,3	2,1	3,3	0,48	0	0	0	0	0	
144	Омлет натуральный	110	10,43	11,09	14,04	0,00	1,89	175,38	73,87	12,11	159,6	1,79	142,8	250,6	0,56	0,05	0,16	
про1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
38/1	Молоко кипяченое	150	4,36	4,36	4,81	0,00	7,07	88,06	170,9	19,94	121,1	0,14	30,07	34,82	0	0,05	1,03	
Итого за 'Полдник'			17,17	15,60	20,22	1,37	45,92	426,54	257	40,32	302,2	2,62	172,9	300,42	1,15	0,13	4,12	
Итого за день			45,02	29,84	49,28	8,59	206,64	1428,17	616	160,7	807,2	7,21	302,6	773,04	6,17	0,44	13,63	

"Согласовано"_____

"Утверждаю"
ООО "Комбинат социального питания"

Цикличное меню организации питания детей, посещающих ясли г.Киржач.

		4 день															
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
Завтрак																	
10	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
про1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
127	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,87	2,17	6,52	0,97	25,87	179,62	95,59	67,05	147,4	2,05	33	37,35	0,29	0,14	0,39
414	Кофейный напиток с молоком	170	2,75	2,42	2,75	0,08	11,65	80,24	99,17	11,31	71,15	0,11	17	18,7	0	0,03	0,44
Итого за 'Завтрак'			10,65	4,62	13,09	1,25	51,65	360,06	196	78,36	220,1	2,17	70	78,55	0,34	0,16	0,83
10:00																	
про1	Сок	150	0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3
Итого за '10:00'			0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3
Обед																	
1/1	Кукуруза консервированная	40	0,86	0,00	0,16	0,16	4,59	23,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0
87	Суп гороховый	150	3,18	0,00	3,31	3,31	13,32	92,59	21,49	22,34	60,31	1,16	0	151,14	1,48	0,12	2,79
2/9	Мясо кур отварное в соусе	60	7,16	6,82	6,93	0,03	2,62	101,38	8,22	6,24	51,41	0,58	19,09	40,04	0,28	0,02	0,26
218	Макаронные изделия отварные	110	4,01	0,03	2,67	0,50	25,76	142,75	8,47	5,44	30,32	0,55	8,4	15,75	0,61	0,05	0
238	Компот из ягод	150	0,21	0,00	0,08	0,09	19,21	76,32	6,02	5,87	4,31	0,28	0	0	0,45	0,01	2,7
про1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'			17,40	6,85	13,50	4,45	78,01	494,08	54,71	53,99	193,7	3,75	27,49	207,23	3,24	0,25	5,75
Ужин																	
Полдник																	
про1	Икра кабачковая	30	0,35	0,00	1,38	0,00	2,94	24,11	9,41	3,82	8,82	0,24	4,12	39,9	0,21	0,01	2,82
21/7	Суфле из рыбы	50	7,48	7,32	2,33	0,02	1,95	58,62	34,11	12,66	87,74	0,46	26,83	30,32	0,21	0,04	0,13
27/1	Чай с сахаром	150	0,13	0,00	0,03	0,03	7,43	28,95	0,22	0	0	0,02	0	0	0	0	0
14/1	Булочка дорожная	70	5,42	0,85	7,86	0,59	38,65	245,16	33,75	9,21	55,05	0,55	27,9	52,17	0,8	0,06	0,11
Итого за 'Полдник'			13,39	8,17	11,61	0,64	50,97	356,84	77,48	25,68	151,6	1,26	58,84	122,39	1,22	0,11	3,07
Итого за день			42,19	19,65	38,35	6,34	196,07	1275,85	338,7	164	575,9	9,28	156,3	408,17	4,94	0,54	12,65

"Согласовано" _____

"Утверждаю"
ООО "Комбинат социального питания"

Цикличное меню организации питания детей, посещающих ясли г.Киржач.

5 день																		
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
4/13	Сыр (порциями)	6	1,58	1,58	1,60	0,00	0,00	21,04	60	3,3	36	0,04	12,6	14,28	0,02	0	0,04	
про:	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
24/2	Суп молочный с лапшой	150	3,97	3,00	4,47	0,11	12,02	103,27	125,3	15,4	95,79	0,26	27	29,85	0,15	0,05	0,55	
31/1	Чай с молоком	170	3,23	2,90	3,28	0,08	12,67	90,63	119	13,57	85,37	0,12	20,4	22,44	0	0,03	0,53	
Итого за 'Завтрак'			10,76	7,47	9,55	0,40	38,76	282,10	304,3	32,26	217,2	0,42	60	66,57	0,17	0,09	1,12	
10:00																		
386	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10	
Итого за '10:00'			0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10	
Обед																		
33	Салат из квашеной капусты	40	0,60	0,00	1,79	2,04	3,70	32,45	14,83	5	10,79	0,2	0	0	0,92	0,01	4,05	
91	Суп картофельный с клёцками и мясом	150	1,72	0,79	2,50	1,36	7,43	58,29	7,22	9,08	28,94	0,41	2,81	125,8	0,67	0,05	2,28	
52/8	Суфле из печени	50	9,63	9,51	3,04	0,01	1,64	72,29	22,3	8,13	107,9	2,66	1144	4636,8	0,59	0,06	1,66	
339	Картофельное пюре	110	2,27	0,48	3,51	0,36	15,52	101,95	28,11	21,61	63,7	0,79	18,7	23,78	0,13	0,08	3,8	
394	Компот из сухофруктов	150	0,76	0,00	0,04	0,04	21,78	82,42	23,63	14,96	20,37	0,5	0	87,45	0,83	0,01	0,24	
про:	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
Итого за 'Обед'			16,97	10,79	11,25	4,17	62,58	405,42	106,6	72,88	279,1	5,73	1166	4874,1	3,56	0,26	12,03	
Ужин																		
Полдник																		
432	Оладьи	80	6,22	1,75	6,26	5,38	33,17	213,16	58,72	12,71	77,77	0,62	8,76	15,73	2,81	0,07	0,23	
про:	Сметана	20	0,49	0,00	2,64	0,00	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06	0	0,03	
1/6	Яйцо отварное	20	2,54	2,54	2,30	0,00	0,14	31,39	11	2,4	38,4	0,5	50	52	0,12	0,01	0	
420	Кисло-молочные продукты в ассортименте	150	4,35	4,35	4,80	0,00	6,00	87,45	180	21	142,5	0,15	30	33	0	0,05	1,05	
Итого за 'Полдник '			13,60	8,64	16,00	5,38	39,96	360,69	265,2	37,68	269,3	1,3	100,8	122,13	2,99	0,14	1,32	
Итого за день			41,73	26,90	37,20	10,35	152,91	1096,89	692,1	151,8	776,5	9,65	1326	5067,8	6,92	0,51	24,47	

"Согласовано" _____

"Утверждаю"
ООО "Комбинат социального питания"

Цикличное меню организации питания детей, посещающих ясли г.Киржач.

		6 день																
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг	
Завтрак																		
10	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	
про	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
116	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	150	5,68	1,99	5,80	1,16	29,45	191,14	81,94	33,75	125,7	0,92	18,9	36,16	0,15	0,13	0,35	
266	Какао с молоком	170	3,26	3,01	3,17	0,28	13,80	93,56	112,1	19,64	92,11	0,48	12,47	22,91	0,01	0,03	0,54	
Итого за 'Завтрак'			10,97	5,05	12,79	1,64	57,39	384,91	195,2	53,39	219,3	1,4	51,37	81,57	0,21	0,16	0,89	
10:00																		
про	Сок	150	0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3	
Итого за '10:00'			0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3	
Обед																		
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,55	0,00	2,39	2,39	3,61	35,95	13,63	7,72	15,2	0,49	0	0,79	1,1	0,01	0,78	
80	Рассольник со сметаной	150	1,08	0,00	1,49	1,67	8,00	48,55	12,99	12,68	31,9	0,48	0	127,14	0,76	0,04	3,04	
31/8	Суфле из мяса	50	9,36	9,23	14,38	0,01	1,64	173,29	27,41	15,66	114,2	1,16	33	34,93	0,33	0,27	0,08	
354	Капуста тушеная	110	2,58	0,00	3,52	4,00	12,94	88,41	57,81	21,72	42,63	0,85	0	60,98	1,9	0,03	23,6	
394	Компот из сухофруктов	150	0,76	0,00	0,04	0,04	21,78	82,42	23,63	14,96	20,37	0,5	0	87,45	0,83	0,01	0,24	
про	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
Итого за 'Обед'			16,31	9,23	22,18	8,48	60,48	486,64	146	86,83	271,7	4,65	33	311,59	5,33	0,42	27,73	
Ужин																		
Полдник																		
1/1	Кукуруза консервированная	30	0,65	0,00	0,12	0,12	3,44	17,27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
8/7	Рыба, запеченная в омлете	80	12,09	11,80	5,56	2,73	2,69	109,05	30,64	15,9	122,5	0,8	37,77	60,26	1,68	0,05	0,04	
про	Пряники	25	1,48	0,00	1,18	0,00	19,28	91,69	2,75	2,25	12,5	0,2	0	0	0,6	0,02	0	
про	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
18/1	Кисель из ягод	150	0,08	0,00	0,03	0,03	20,22	79,16	4,8	2,14	5,83	0,13	0	0	0,15	0	0,9	
Итого за 'Полдник'			16,27	11,80	7,08	3,08	59,70	364,33	38,19	20,29	140,9	1,13	37,77	60,26	2,43	0,07	0,94	
Итого за день			44,30	26,08	42,20	13,20	193,02	1300,74	389,9	166,5	642,4	9,28	122,1	453,42	8,11	0,67	32,56	

"Согласовано"_____

"Утверждаю"
ООО "Комбинат социального питания"

Цикличное меню организации питания детей, посещающих ясли г.Киржач.

7 день																		
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угледо- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
10	Масло сливочное	6	0,05	0,05	4,35	0,00	0,08	39,64	1,44	0	1,8	0,01	24	27	0,06	0	0	0
про	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5/4	Каша жидкая манная молочная с маслом сливочн	150	4,36	2,17	5,76	0,21	23,15	160,42	103,4	14,32	83,32	0,39	33	36,75	0,37	0,05	0,39	
414	Кофейный напиток с молоком	170	2,75	2,42	2,75	0,08	11,65	80,24	99,17	11,31	71,15	0,11	17	18,7	0	0,03	0,44	
Итого за 'Завтрак'			9,15	4,63	13,06	0,49	48,95	347,47	204	25,63	156,3	0,51	74	82,45	0,43	0,08	0,83	
10:00																		
386	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10	
Итого за '10:00'			0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10	
Обед																		
фир	Салат из отварного картофеля, моркови с репчат	40	0,59	0,00	2,45	2,45	4,72	42,30	7,73	8,83	19,69	0,3	0	162,46	1,12	0,03	4,88	
19/2	Суп картофельный с рыбными консервами	150	4,90	3,76	9,22	2,22	11,35	146,74	52,94	11,59	73,05	0,76	4,68	200,49	3,21	0,04	0,96	
37/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	100	6,85	6,02	9,09	4,16	9,49	146,85	22,7	12,54	69,8	0,55	13,5	24	1,97	0,03	0,39	
фир	Напиток лимонный	150	0,10	0,00	0,01	0,01	16,89	66,35	4,7	1,25	2,3	0,11	0	0,24	0,02	0	1,92	
про	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
Итого за 'Обед'			14,42	9,78	21,13	9,20	54,96	460,25	98,58	48,3	212,2	2,89	18,18	387,49	6,75	0,16	8,14	
Ужин																		
Полдник																		
8/5/2	Запеканка из творога	85	14,73	13,79	7,98	0,90	13,14	184,41	125,1	21,38	161,4	0,63	45,25	58,44	0,69	0,05	0,5	
12/1	Соус молочно-сметанный сладкий	20	0,49	0,28	1,58	0,01	3,07	28,08	15,12	1,78	11,03	0,03	9,69	11,15	0,04	0,01	0,08	
про	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
420	Кисло-молочные продукты в ассортименте	150	4,35	4,35	4,80	0,00	6,00	87,45	180	21	142,5	0,15	30	33	0	0,05	1,05	
Итого за 'Полдник'			20,89	18,42	14,49	1,04	31,60	344,72	320,2	44,16	314,9	0,81	84,94	102,59	0,73	0,1	1,63	
Итого за день			44,86	32,83	49,07	11,13	147,10	1201,12	638,8	127,1	694,4	6,41	177,1	577,53	8,1	0,37	20,6	

"Согласовано" _____

"Утверждаю"
ООО "Комбинат социального питания"

Цикличное меню организации питания детей, посещающих ясли г.Киржач.

8 день																		
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
3/13	Хлеб с маслом и сыром	42	4,62	2,49	6,12	0,25	13,19	127,96	94,45	5,13	57,4	0,07	38,27	43,21	0,08	0	0,07	
117	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочн	150	5,79	2,08	7,32	1,87	27,45	195,69	101,8	47,34	155,6	1,18	32,4	36,09	0,54	0,14	0,37	
414	Кофейный напиток с молоком	170	2,75	2,42	2,75	0,08	11,65	80,24	99,17	11,31	71,15	0,11	17	18,7	0	0,03	0,44	
Итого за 'Завтрак' 10:00			13,16	6,99	16,19	2,20	52,29	403,89	295,5	63,78	284,1	1,36	87,67	98	0,62	0,17	0,88	
Про	Сок	150	0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3	
Итого за '10:00'			0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3	
Обед																		
Про	Огурец соленый	40	0,31	0,00	0,04	0,04	0,98	5,60	9,02	5,49	9,41	0,24	0	2	0,04	0,01	1,96	
73	Щи из свежей капусты со сметаной	170	1,29	0,00	3,13	3,53	7,10	59,28	26,42	15,55	30,36	0,57	0	181,4	1,61	0,04	8,61	
35/3	Печень по-строгановски	50	6,70	6,44	5,37	2,88	2,12	83,32	10,06	7,75	118,3	2,5	2587	3105,8	1,72	0,08	3,82	
339	Картофельное пюре	110	2,27	0,48	3,51	0,36	15,52	101,95	28,11	21,61	63,7	0,79	18,7	23,78	0,13	0,08	3,8	
417	Напиток из шиповника	150	0,24	0,00	0,10	0,10	11,66	44,59	4,28	1,14	1,12	0,21	0	65,1	0,26	0,01	39	
Про	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
Итого за 'Обед'			12,79	6,92	12,51	7,27	49,89	352,74	88,39	65,64	270,3	5,47	2606	3378,4	4,17	0,27	57,19	
Ужин																		
Полдник																		
226	Лапшевник с творогом	130	11,32	8,35	5,78	2,16	27,23	206,27	75,01	16,07	117,5	0,82	19,5	40,11	1,38	0,06	0,27	
Про	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2	
266	Какао с молоком	150	2,88	2,66	2,80	0,25	12,18	82,55	98,9	17,33	81,27	0,42	11	20,22	0,01	0,03	0,48	
Про	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Полдник'			17,62	12,45	10,48	2,61	64,58	419,47	235,3	40,2	242,5	1,28	38,9	69,73	1,42	0,1	0,95	
Итого за день			44,32	26,36	39,33	12,08	182,20	1240,97	629,7	175,6	807,4	10,2	2732	3546,1	6,36	0,56	62,02	

"Согласовано" _____

"Утверждаю"
ООО "Комбинат социального питания"

Цикличное меню организации питания детей, посещающих ясли г.Киржач.

9 день																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
1/13	Хлеб с маслом	36	2,33	0,05	4,62	0,27	14,15	108,65	1,44	0	1,8	0,01	24	27	0,06	0	0
119	Каша молочная "Дружба"	150	4,89	2,08	5,51	0,74	29,06	184,16	82,06	28,18	112,7	0,64	19,26	36,3	0,16	0,08	0,37
31/1	Чай с молоком	170	3,23	2,90	3,28	0,08	12,67	90,63	119	13,57	85,37	0,12	20,4	22,44	0	0,03	0,53
Итого за 'Завтрак' 10:00			10,45	5,03	13,41	1,10	55,88	383,44	202,5	41,75	199,9	0,78	63,66	85,74	0,22	0,12	0,9
386	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за '10:00'			0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Обед																	
Про	Икра кабачковая	40	0,47	0,00	1,84	0,00	3,92	32,15	12,54	5,1	11,76	0,31	5,49	53,2	0,28	0,01	3,76
83	Суп картофельный с курицей	150	2,84	1,51	2,91	1,79	11,99	84,30	11,46	17,59	52,12	0,73	3,47	127,98	0,8	0,07	5,82
299	Котлета мясная	50	7,14	5,96	9,68	1,99	7,36	144,94	6,69	13,72	68,99	1	0	0	1,49	0,22	0
180	Каша рисовая с овощами	110	2,47	0,02	3,17	0,34	25,41	139,62	8,89	21,04	54,88	0,45	20,65	306,86	0,23	0,03	0,34
390	Компот из яблок	150	0,29	0,00	0,12	0,12	18,29	71,61	11,35	4,13	7,11	0,68	0	1,5	9	0,05	7,92
Про	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'			15,20	7,48	18,08	4,59	79,49	530,63	61,43	75,69	242,3	4,34	29,61	489,83	12,22	0,44	17,84
Ужин																	
Полдник																	
17/1	Булочка с повидлом	70	5,17	1,14	5,18	4,94	43,01	235,67	24,07	9,05	49,77	0,81	8,62	15,05	2,59	0,06	0,1
420	Кисло-молочные продукты в ассортименте	150	4,35	4,35	4,80	0,00	6,00	87,45	180	21	142,5	0,15	30	33	0	0,05	1,05
1/6	Яйцо отварное	20	2,54	2,54	2,30	0,00	0,14	31,39	11	2,4	38,4	0,5	50	52	0,12	0,01	0
Про	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Полдник'			14,04	8,03	12,64	5,30	61,66	412,53	225,6	46,55	278,1	2,63	88,62	100,35	3,13	0,17	1,15
Итого за день			40,09	20,54	44,54	11,39	208,63	1375,27	505,5	173	731,2	9,95	181,9	680,92	15,77	0,76	29,89

"Согласовано" _____

"Утверждаю"
ООО "Комбинат социального питания"

Цикличное меню организации питания детей, посещающих ясли г.Киржач.

		10 день																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг		
Завтрак																			
7	Сыр (порциями)	6	1,58	1,58	1,60	0,00	0,00	21,04	60	3,3	36	0,04	12,6	14,28	0,02	0	0,04		
про	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
24/2	Суп молочный с лапшой	150	3,97	3,00	4,47	0,11	12,02	103,27	125,3	15,4	95,79	0,26	27	29,85	0,15	0,05	0,55		
414	Кофейный напиток с молоком	170	2,75	2,42	2,75	0,08	11,65	80,24	99,17	11,31	71,15	0,11	17	18,7	0	0,03	0,44		
Итого за 'Завтрак '			10,28	6,99	9,01	0,39	37,73	271,72	284,5	30	202,9	0,4	56,6	62,83	0,17	0,08	1,03		
10:00																			
про	Сок	150	0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3		
Итого за '10:00'			0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3		
Обед																			
про	Огурец соленый	40	0,31	0,00	0,04	0,04	0,98	5,60	9,02	5,49	9,41	0,24	0	2	0,04	0,01	1,96		
63	Борщ со сметаной	150	1,14	0,00	2,74	3,10	8,21	59,08	23,07	15,57	29,15	0,7	0	162,73	1,43	0,03	5,05		
292	Жаркое по-домашнему	160	13,85	12,00	21,49	4,81	20,74	330,45	20,84	44,28	180,4	2,29	0	17,99	2,43	0,41	10,56		
394	Компот из сухофруктов	150	0,76	0,00	0,04	0,04	21,78	82,42	23,63	14,96	20,37	0,5	0	87,45	0,83	0,01	0,24		
про	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0		
Итого за 'Обед'			18,05	12,00	24,68	8,35	64,22	535,57	87,05	94,4	286,8	4,9	0	270,47	5,15	0,52	17,81		
Ужин																			
Полдник																			
432	Оладьи Владимир	100	6,16	1,67	7,31	6,58	33,19	222,47	58,91	12,29	74,24	0,59	8,87	15,91	3,34	0,07	0,24		
18/1	Кисель из ягод	30	0,02	0,00	0,01	0,01	4,04	15,83	0,96	0,43	1,17	0,03	0	0	0,03	0	0,18		
29/1	Чай с лимоном	150	0,09	0,00	0,02	0,02	3,80	15,40	1,53	0,42	0,75	0,03	0	0,07	0,01	0	0,59		
Итого за 'Полдник '			6,26	1,67	7,33	6,61	41,03	253,70	61,39	13,13	76,16	0,65	8,87	15,98	3,37	0,07	1		
Итого за день			35,34	20,65	41,17	15,35	158,44	1125,84	443,4	143,5	576,4	8,05	65,47	349,28	8,85	0,68	22,84		

"Согласовано"

Панкратов Д.А.
ООО"Комбинат социального питания"

"Согласовано"

Руководитель образовательного учреждения.

Цикличное меню организации питания детей, посещающих детский сад г. Киржач.

Сезон : ЗИМА 01 октября - 31 мая

"Согласовано" _____

"Утверждаю"

ООО "Комбинат социального питания"

Цикличное меню организации питания детей, посещающих детский сад г.Киржач.

1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг
Завтрак																
10	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0
проп	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
117	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочн	200	7,84	2,78	9,83	2,55	37,23	264,44	136,3	64,34	210,5	1,6	43,2	48,12	0,73	0,19
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	2,56	2,91	0,09	12,33	84,96	105	11,97	75,33	0,11	18	19,8	0	0,03
Итого за 'Завтрак'			12,82	5,41	20,18	2,83	63,77	482,64	243,7	76,31	288,8	1,73	101,2	112,92	0,83	0,23
10:00																
386	Фрукты	200	0,80	0,00	0,80	0,80	23,20	97,36	32	18	22	4,4	0	10	0,4	0,06
Итого за '10:00'			0,80	0,00	0,80	0,80	23,20	97,36	32	18	22	4,4	0	10	0,4	0,06
Обед																
проп	Огурец соленый	60	0,47	0,00	0,06	0,06	1,47	8,40	13,52	8,23	14,11	0,35	0	3	0,06	0,01
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,95	0,03	3,07	0,22	12,64	84,93	9,33	6,25	21,88	0,37	16	178	0,32	0,03
197	Рагу овощное с мясом кур	200	15,93	14,14	15,97	3,85	20,35	286,54	29,52	41,08	179	2,14	32,63	458,09	2,16	0,14
394/	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,00	0,05	0,05	26,14	98,91	28,36	17,96	24,44	0,6	0	104,94	0,99	0,02
проп	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07
Итого за 'Обед'			21,90	14,17	19,62	4,66	77,28	556,14	94,73	92,32	302,6	5,02	48,63	744,43	4,09	0,27
Ужин																
Полдник																
8/52	Запеканка из творога	120	20,80	19,47	11,27	1,27	18,56	260,34	176,6	30,18	227,9	0,88	63,88	82,51	0,98	0,06
проп	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01
420	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94	216	25,2	171	0,18	36	39,6	0	0,05
проп	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Полдник'			29,45	26,13	18,93	1,47	50,93	495,93	454	62,18	442,7	1,1	108,3	131,51	1,02	0,13
Итого за день			64,96	45,72	59,53	9,77	215,17	1632,07	824,4	248,8	1056	12,3	258,1	998,85	6,34	0,68

C,мг	

0	
0	
0,5	
0,47	

0,97

20	
----	--

20

2,94	
0,42	
9,31	
0,29	
0	

12,95

0,71	
0,2	
1,26	
0	

2,17

36,09

"Согласовано" _____

"Утверждаю"
ООО "Комбинат социального питания"

Циклическое меню организации питания детей, посещающих детский сад г.Киржач.
2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
про	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
119	Каша молочная "Дружба"	200	6,52	2,77	7,35	0,99	38,75	245,54	109,4	37,58	150,2	0,86	25,68	48,4	0,21	0,11	0,49
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
266	Какао с молоком	180	3,46	3,19	3,36	0,30	14,61	99,06	118,7	20,79	97,53	0,5	13,2	24,26	0,01	0,03	0,57
Итого за 'Завтрак'			19,67	13,67	18,17	1,49	67,71	509,62	350,1	68,67	384,6	2,43	159,9	200,46	0,5	0,18	1,13
10:00																	
про	Сок	150	0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3
Итого за '10:00'			0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3
Обед																	
33	Салат из квашеной капусты	60	0,90	0,00	2,69	3,06	5,55	48,67	22,24	7,5	16,19	0,3	0	0	1,38	0,01	6,07
54-1	Свекольник со сметаной и мясом	205	3,26	1,06	6,08	5,13	15,66	125,97	35,94	31,76	70,1	1,52	0	154,24	2,37	0,1	7,74
293	Гуляш из мяса свинины	80	8,57	8,08	15,62	2,42	3,31	187,27	9,75	18,14	98,12	1,09	0	156	1,44	0,22	0,56
339	Картофельное пюре	130	2,68	0,57	4,15	0,42	18,34	120,48	33,22	25,54	75,28	0,94	22,1	28,1	0,16	0,1	4,5
238	Компот из ягод	180	0,25	0,00	0,10	0,11	23,06	91,59	7,22	7,05	5,17	0,34	0	0	0,54	0,01	3,24
про	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			18,30	9,71	29,12	11,62	82,59	651,33	122,4	108,8	328,1	5,75	22,1	338,74	6,45	0,5	22,11
Ужин																	
Полдник																	
про	Печенье	50	12,00	0,00	4,70	0,00	73,20	379,44	41,5	40	42	5,9	0	2,5	1,9	0,25	0
203	Запеканка рисовая с творогом	150	11,62	9,17	9,04	1,95	41,68	294,28	76,24	28,77	157,2	0,81	36,93	66,77	1,08	0,05	0,09
про	Сметана	20	0,49	0,00	2,64	0,00	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06	0	0,03
18/1	Кисель из ягод	180	0,10	0,00	0,04	0,04	24,27	94,99	5,76	2,57	7	0,16	0	0	0,18	0	1,08
Итого за 'Полдник '			24,20	9,17	16,42	1,98	139,80	797,39	139	72,9	216,8	6,9	48,93	90,67	3,22	0,3	1,21
Итого за день			62,92	32,56	63,85	15,09	305,55	2023,20	622	256,4	939,9	17,2	230,9	629,88	10,31	1	27,45

"Согласовано" _____

"Утверждаю"
ООО "Комбинат социального питания"

Цикличное меню организации питания детей, посещающих детский сад г.Киржач.
3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
10	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07	
про1	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
125	Каша жидкая манная молочная с маслом сливоч	200	5,82	2,89	7,68	0,28	30,87	213,89	137,9	19,1	111,1	0,52	44	49	0,5	0,07	0,52	
31/1	Чай с молоком	180	1,35	1,28	1,43	0,02	10,93	59,85	52,64	5,99	37,67	0,07	9	9,9	0	0,02	0,23	
Итого за "Завтрак"			12,48	6,84	15,66	0,56	60,62	431,39	291,7	30,58	210,3	0,67	94	105,2	0,59	0,09	0,82	
10:00																		
про1	Печенье	25	1,88	0,00	2,45	0,00	19,18	105,57	7,25	5	22,5	0,53	2,5	2,75	0,88	0,02	0	
27/1	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	0,04	0,04	8,92	34,74	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0	
Итого за "10:00 "			2,03	0,00	2,49	0,04	28,09	140,30	7,51	5	22,5	0,55	2,5	2,75	0,88	0,02	0	
Обед																		
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным масл	50	0,69	0,00	2,98	2,98	4,51	44,93	17,04	9,65	19	0,62	0	0,99	1,37	0,01	0,97	
83	Суп картофельный с курицей	210	3,97	2,11	4,08	2,50	16,79	118,02	16,05	24,63	72,96	1,02	4,86	179,17	1,13	0,09	8,15	
12/7	Котлеты рыбные любительские	90	11,45	10,74	4,73	3,03	4,92	107,34	37,17	41,17	173,7	0,9	34,34	395,46	1,74	0,08	1,21	
179	Каша рисовая рассыпчатая	120	2,97	0,03	3,24	0,42	31,23	166,40	5,9	20,44	61,18	0,44	15,88	17,86	0,21	0,03	0	
18/1	Кисель из ягод	180	0,10	0,00	0,04	0,04	24,27	94,99	5,76	2,57	7	0,16	0	0	0,18	0	1,08	
про1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0	
Итого за "Обед"			21,81	12,88	15,54	9,44	98,39	609,04	95,91	117,3	397	4,69	55,07	593,88	5,19	0,29	11,41	
Ужин																		
Полдник																		
1/1	Горошек зеленый	40	1,22	0,00	1,64	1,64	4,47	33,68	7,84	8,23	24,34	0,27	0	20	0,78	0,04	3,92	
про1	Пастила	30	0,15	0,15	0,00	0,00	24,24	93,05	6,3	2,1	3,3	0,48	0	0	0	0	0	
144	Омлет натуральный	120	11,38	12,10	15,32	0,00	2,06	191,32	80,59	13,21	174,1	1,96	155,8	273,38	0,61	0,05	0,17	
про1	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
38/1	Молоко кипяченое	180	5,23	5,23	5,77	0,00	8,48	105,67	205,1	23,93	145,3	0,17	36,08	41,78	0	0,06	1,23	
Итого за "Полдник"			20,62	17,48	23,00	1,91	58,01	513,29	299,8	47,47	347	2,88	191,9	335,16	1,39	0,16	5,32	
Итого за день			56,95	37,20	56,70	11,96	245,11	1694,03	695	200,3	976,8	8,8	343,4	1037	8,04	0,55	17,56	

"Согласовано"_____

"Утверждаю"
ООО "Комбинат социального питания"

Цикличное меню организации питания детей, посещающих детский сад г.Киржач.

4 день																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
10	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
про	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
127	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,83	2,89	8,69	1,29	34,49	239,49	127,5	89,4	196,6	2,73	44	49,8	0,38	0,18	0,52
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	2,56	2,91	0,09	12,33	84,96	105	11,97	75,33	0,11	18	19,8	0	0,03	0,47
Итого за 'Завтрак'			13,47	5,53	19,11	1,64	65,71	480,08	234,9	101,4	274,9	2,87	102	114,6	0,48	0,21	0,99
10:00																	
про	Сок	150	0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3
Итого за '10:00'			0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3
Обед																	
про	Кукуруза консервированная	50	1,08	0,00	0,20	0,20	5,73	28,79	0	0	0	0	0	0	0	0	0
87	Суп гороховый	200	4,24	0,00	4,41	4,41	17,76	123,45	28,66	29,79	80,41	1,55	0	201,52	1,97	0,16	3,72
2/9	Мясо кур отварное в соусе	80	9,31	9,06	8,95	0,03	1,95	125,45	9,45	7,97	66,56	0,75	24,12	50,54	0,34	0,02	0,35
218	Макаронные изделия отварные	130	4,74	0,03	3,16	0,59	30,44	168,70	10,01	6,42	35,83	0,65	9,93	18,61	0,72	0,06	0
238	Компот из ягод	180	0,25	0,00	0,10	0,11	23,06	91,59	7,22	7,05	5,17	0,34	0	0	0,54	0,01	3,24
про	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			22,26	9,09	17,29	5,81	95,62	615,34	69,34	70,03	251,2	4,85	34,05	271,08	4,13	0,32	7,31
Ужин																	
Полдник																	
про	Икра кабачковая	40	0,47	0,00	1,84	0,12	3,72	31,64	12,54	5,1	11,76	0,31	0	233,2	2,2	0,01	3,76
21/7	Суфле из рыбы	80	12,89	12,63	3,78	0,03	3,12	97,90	64,1	42,69	204,1	0,86	45,34	48,39	0,33	0,09	0,53
27/1	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	0,04	0,04	8,92	34,74	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
14/1	Булочка дорожная	70	5,42	0,85	7,86	0,59	38,65	245,16	33,75	9,21	55,05	0,55	27,9	52,17	0,8	0,06	0,11
Итого за 'Полдник'			18,94	13,48	13,53	0,78	54,41	409,44	110,7	56,99	270,9	1,75	73,23	333,77	3,33	0,16	4,41
Итого за день			55,41	28,10	50,08	8,23	231,19	1569,72	425,4	234,4	807,5	11,6	209,3	719,44	8,09	0,71	15,7

"Согласовано" _____

"Утверждаю"
ООО "Комбинат социального питания"

Цикличное меню организации питания детей, посещающих детский сад г.Киржач.

5 день																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевो- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
про	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,29	3,99	5,96	0,15	16,02	137,69	167,1	20,53	127,7	0,34	36	39,8	0,2	0,07	0,73
31/1	Чай с молоком	180	3,42	3,07	3,48	0,09	13,42	95,96	126	14,36	90,4	0,13	21,6	23,76	0	0,04	0,56
Итого за 'Завтрак'			13,99	9,69	12,36	0,51	48,20	358,27	393,1	40,39	278,1	0,54	78,6	87,36	0,24	0,1	1,36
10:00																	
386	Фрукты	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
Итого за '10:00'			0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
Обед																	
33	Салат из квашеной капусты	50	0,75	0,00	2,24	2,55	4,62	40,56	18,54	6,25	13,49	0,25	0	0	1,15	0,01	5,06
91	Суп картофельный с клёцками и мясом	200	2,30	1,06	3,34	1,81	9,91	77,73	9,63	12,11	38,59	0,54	3,74	167,74	0,9	0,06	3,05
52/8	Суфле из печени	90	17,33	17,12	5,47	0,02	2,95	130,12	40,14	14,63	194,1	4,78	2059	8346,2	1,06	0,1	2,98
339	Картофельное пюре	130	2,68	0,57	4,15	0,42	18,34	120,48	33,22	25,54	75,28	0,94	22,1	28,1	0,16	0,1	4,5
394	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,00	0,05	0,05	26,14	98,91	28,36	17,96	24,44	0,6	0	104,94	0,99	0,02	0,29
про	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			26,62	18,75	15,73	5,34	78,64	545,15	143,9	95,28	409,1	8,67	2085	8647,4	4,81	0,36	15,87
Ужин																	
Полдник																	
432	Оладьи	150	11,66	3,29	11,74	10,09	62,19	399,68	110,1	23,83	145,8	1,16	16,43	29,5	5,27	0,14	0,44
про	Сметана	20	0,49	0,00	2,64	0,00	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06	0	0,03
227	Яйцо отварное	20	2,54	2,54	2,30	0,00	0,14	31,39	11	2,4	38,4	0,5	50	52	0,12	0,01	0
420	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94	216	25,2	171	0,18	36	39,6	0	0,05	1,26
Итого за 'Полдник'			19,91	11,05	22,44	10,09	70,18	564,70	352,6	53	365,8	1,87	114,4	142,5	5,45	0,21	1,73
Итого за день			61,12	39,49	51,13	16,53	214,43	1541,14	913,5	202,2	1070	14,4	2278	8884,7	10,8	0,72	33,96

"Согласовано"_____

"Утверждаю"

ООО "Комбинат социального питания"

Цикличное меню организации питания детей, посещающих детский сад г.Киржач.

		6 день																			
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины								
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг				
Завтрак																					
10	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0				
про1	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
116	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	7,58	2,66	7,73	1,55	39,27	254,86	109,3	45	167,6	1,22	25,2	48,21	0,2	0,17	0,47				
266	Какао с молоком	180	3,46	3,19	3,36	0,30	14,61	99,06	118,7	20,79	97,53	0,5	13,2	24,26	0,01	0,03	0,57				
Итого за "Завтрак" 10:00			13,76	5,93	18,60	2,11	72,77	509,55	230,3	65,79	268,2	1,75	78,4	117,47	0,31	0,2	1,04				
про1	Сок	150	0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3				
Итого за "10:00"			0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3				
Обед																					
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным мас:	50	0,69	0,00	2,98	2,98	4,51	44,93	17,04	9,65	19	0,62	0	0,99	1,37	0,01	0,97				
80	Рассольник со сметаной	200	1,44	0,00	1,98	2,23	10,67	64,74	17,32	16,9	42,54	0,64	0	169,52	1,02	0,05	4,05				
31/8	Суфле из мяса	70	13,10	12,93	20,13	0,02	2,29	242,61	38,37	21,92	159,9	1,62	46,2	48,9	0,46	0,38	0,11				
354	Капуста тушеная	130	3,04	0,00	4,16	4,73	15,30	104,48	68,32	25,67	50,38	1	0	72,07	2,24	0,04	27,89				
394	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,00	0,05	0,05	26,14	98,91	28,36	17,96	24,44	0,6	0	104,94	0,99	0,02	0,29				
про1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0				
Итого за "Обед" Ужин			21,83	12,93	29,79	10,49	75,59	633,02	183,4	110,9	359,5	6,04	46,2	396,81	6,64	0,57	33,31				
Полдник																					
1/1	Кукуруза консервированная	40	0,86	0,00	0,16	0,16	4,59	23,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
8/7	Рыба, запеченная в омлете	110	17,90	17,63	9,16	5,24	2,72	164,82	44,47	23,99	181,9	1,15	52,05	84,5	3,06	0,08	0,06				
про1	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
про1	Пряники	50	2,95	0,00	2,35	0,00	38,55	183,37	5,5	4,5	25	0,4	0	0	1,2	0,04	0				
18/1	Кисель из ягод	190	0,10	0,00	0,04	0,04	25,62	100,27	6,08	2,71	7,39	0,17	0	0	0,19	0	1,14				
Итого за "Полдник"			24,46	17,63	11,96	5,70	90,24	561,05	56,05	31,19	214,3	1,71	52,05	84,5	4,45	0,12	1,2				
Итого за день			60,80	36,48	60,51	18,30	254,04	1768,48	480,3	213,9	852,4	11,6	176,7	598,79	11,54	0,9	38,55				

"Согласовано" _____

"Утверждаю"
ООО "Комбинат социального питания"

Цикличное меню организации питания детей, посещающих детский сад г.Киржач.

7 день																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,82	2,56	2,89	0,06	8,55	70,01	104,9	11,97	75,33	0,1	18	19,8	0	0,03	0,47
10	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
про	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5/4	Каша жидкая манная молочная с маслом сливо	200	5,82	2,89	7,68	0,28	30,87	213,89	137,9	19,1	111,1	0,52	44	49	0,5	0,07	0,52
Итого за 'Завтрак'			11,36	5,53	18,08	0,61	58,31	439,53	245,2	31,07	189,4	0,64	102	113,8	0,6	0,1	0,99
10:00																	
386	Фрукты	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
Итого за '10:00'			0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
Обед																	
фир	Салат из отварного картофеля, моркови с репч	50	0,74	0,00	3,06	3,06	5,90	52,87	9,66	11,03	24,62	0,38	0	203,07	1,41	0,04	6,1
19/2	Суп картофельный с рыбными консервами	200	7,65	0,00	5,58	3,91	15,80	142,26	47,65	16,23	77,65	0,85	4,16	168,8	2,3	0,06	1,72
37/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	130	13,10	11,91	21,45	2,91	13,86	300,79	56,55	26,87	167,7	1,69	35,18	39,39	1,78	0,22	0,2
фир	Напиток лимонный	180	0,12	0,00	0,01	0,01	20,27	79,63	5,64	1,5	2,76	0,13	0	0,29	0,03	0	2,3
про	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '			24,26	11,91	30,58	10,37	72,51	652,89	133,5	74,43	335,9	4,61	39,34	411,95	6,08	0,4	10,32
Ужин																	
Полдник																	
8/5/2	Запеканка из творога	100	17,34	16,23	9,39	1,06	15,46	216,95	147,2	25,15	189,9	0,74	53,23	68,76	0,81	0,05	0,59
12/1	Соус молочно-сметанный сладкий	40	0,97	0,56	3,15	0,02	6,15	56,17	30,23	3,56	22,06	0,07	19,38	22,3	0,07	0,01	0,15
про	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
420	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94	216	25,2	171	0,18	36	39,6	0	0,05	1,26
Итого за 'Полдник'			26,17	22,01	18,57	1,34	47,57	467,61	393,4	53,91	382,9	0,98	108,6	130,66	0,88	0,12	2
Итого за день			62,40	39,44	67,83	12,93	195,78	1633,05	796,1	172,9	924,7	9,53	250	663,9	7,86	0,66	28,31

"Согласовано" _____

"Утверждаю"
ООО "Комбинат социального питания"

Цикличное меню организации питания детей, посещающих детский сад г.Киржач.
8 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угледо- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
3/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4,95	2,67	6,56	0,27	14,14	137,10	101,2	5,5	61,5	0,08	41	46,3	0,09	0	0,07
117	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочн	200	7,72	2,78	9,76	2,49	36,59	260,92	135,8	63,12	207,4	1,57	43,2	48,12	0,72	0,19	0,5
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	2,56	2,91	0,09	12,33	84,96	105	11,97	75,33	0,11	18	19,8	0	0,03	0,47
Итого за "Завтрак"			15,58	8,00	19,23	2,85	63,06	482,98	342	80,59	344,3	1,76	102,2	114,22	0,81	0,22	1,04
10:00																	
Про	Сок	150	0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3
Итого за "10:00"			0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3
Обед																	
Про	Огурец соленный	50	0,39	0,00	0,05	0,05	1,23	7,00	11,27	6,86	11,76	0,29	0	2,5	0,05	0,01	2,45
73	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,52	0,00	3,68	4,16	8,35	69,74	31,08	18,3	35,72	0,67	0	213,41	1,89	0,04	10,13
35/3	Печень по-строгановски	80	10,72	10,30	8,59	4,61	3,39	133,31	16,1	12,4	189,2	3,99	4139	4969,3	2,75	0,13	6,11
339	Картофельное пюре	130	2,68	0,57	4,15	0,42	18,34	120,48	33,22	25,54	75,28	0,94	22,1	28,1	0,16	0,1	4,5
417	Напиток из шиповника	180	0,28	0,00	0,12	0,12	14,00	53,50	5,13	1,37	1,34	0,25	0	78,12	0,31	0,01	46,8
Про	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за "Обед"			18,23	10,88	17,07	9,84	61,98	461,38	110,8	83,26	376,5	7,7	4161	5291,8	5,71	0,37	69,98
Ужин																	
Полдник																	
226	Лапшевник с творогом	160	13,93	10,28	7,12	2,66	33,51	253,87	92,32	19,78	144,6	1,01	23,99	49,37	1,69	0,07	0,34
Про	Молоко сгущенное	30	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3
266	Какао с молоком	180	3,46	3,19	3,36	0,30	14,61	99,06	118,7	20,79	97,53	0,5	13,2	24,26	0,01	0,03	0,57
Про	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Полдник"			22,19	15,63	13,29	3,22	83,54	537,71	303,1	50,77	307,8	1,57	49,79	87,73	1,76	0,13	1,21
Итого за день			56,75	34,51	49,74	15,91	224,03	1546,94	766,4	220,6	1039	13,1	4313	5493,7	8,42	0,73	75,23

"Согласовано" _____

"Утверждаю"
ООО "Комбинат социального питания"

Цикличное меню организации питания детей, посещающих детский сад г.Киржач.
9 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг	
Завтрак																		
1/13	Хлеб с маслом	40	2,59	0,05	5,13	0,30	15,72	120,72	1,6	0	2	0,01	26,67	30	0,07	0	0	
119	Каша молочная "Дружба"	200	6,52	2,77	7,35	0,99	38,75	245,54	109,4	37,58	150,2	0,86	25,68	48,4	0,21	0,11	0,49	
31/1	Чай с молоком	180	3,42	3,07	3,48	0,09	13,42	95,96	126	14,36	90,4	0,13	21,6	23,76	0	0,04	0,56	
Итого за 'Завтрак'			12,53	5,90	15,96	1,38	67,89	462,22	237	51,94	242,6	1	73,95	102,16	0,28	0,15	1,05	
10:00																		
386	Фрукты	200	0,80	0,00	0,80	0,80	23,20	97,36	32	18	22	4,4	0	10	0,4	0,06	20	
Итого за '10:00'			0,80	0,00	0,80	0,80	23,20	97,36	32	18	22	4,4	0	10	0,4	0,06	20	
Обед																		
Про	Икра кабачковая	50	0,59	0,00	2,30	0,00	4,90	40,18	15,68	6,37	14,7	0,39	6,86	66,5	0,35	0,01	4,7	
83	Суп картофельный с курицей	200	3,78	2,01	3,88	2,38	15,99	112,40	15,28	23,46	69,49	0,98	4,63	170,64	1,07	0,09	7,76	
299	Котлета мясная	90	12,86	10,72	17,42	3,58	13,25	260,89	12,04	24,7	124,2	1,79	0	0	2,69	0,4	0	
180	Каша рисовая с овощами	130	2,92	0,02	3,74	0,40	30,03	165,00	10,5	24,87	64,86	0,53	24,4	362,65	0,27	0,04	0,4	
390	Компот из яблок	180	0,35	0,00	0,14	0,14	21,95	85,93	13,62	4,96	8,54	0,82	0	1,8	10,8	0,06	9,5	
Про	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0	
Итого за 'Обед'			23,15	12,75	27,97	6,99	102,80	741,76	81,12	103,2	345	6,07	35,9	601,99	15,74	0,67	22,37	
Ужин																		
Полдник																		
17/1	Булочка с повидлом	70	5,17	1,14	5,18	4,94	43,01	235,67	24,07	9,05	49,77	0,81	8,62	15,05	2,59	0,06	0,1	
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0	
Про	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	
420	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94	216	25,2	171	0,18	36	39,6	0	0,05	1,26	
Итого за 'Полдник'			16,79	11,44	15,78	5,18	58,83	442,07	269,1	48,45	329,2	2,77	144,6	158,85	3,11	0,17	1,36	
Итого за день			53,26	30,09	60,52	14,35	252,72	1743,42	619,2	221,6	938,8	14,2	254,5	872,99	19,53	1,06	44,78	

"Согласовано" _____

"Утверждаю"
ООО "Комбинат социального питания"

Цикличное меню организации питания детей, посещающих детский сад г.Киржач.
10 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
7	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
про	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	24/2 Суп молочный с лапшой	200	5,29	3,99	5,96	0,15	16,02	137,69	167,1	20,53	127,7	0,34	36	39,8	0,2	0,07	0,73
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	2,56	2,91	0,09	12,33	84,96	105	11,97	75,33	0,11	18	19,8	0	0,03	0,47
Итого за 'Завтрак '			12,82	9,18	11,73	0,44	42,42	324,89	372,1	38	263,1	0,52	75	83,4	0,24	0,1	1,27
10:00																	
про	Сок	150	0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3
Итого за '10:00'			0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3
Обед																	
про	Огурец соленный	50	0,39	0,00	0,05	0,05	1,23	7,00	11,27	6,86	11,76	0,29	0	2,5	0,05	0,01	2,45
63	Борщ со сметаной	200	1,52	0,00	3,66	4,13	10,95	78,77	30,75	20,76	38,87	0,93	0	216,97	1,91	0,04	6,74
292	Жаркое по-домашнему	200	17,32	14,99	26,86	6,01	25,92	413,06	26,05	55,35	225,6	2,87	0	22,49	3,04	0,52	13,19
394	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,00	0,05	0,05	26,14	98,91	28,36	17,96	24,44	0,6	0	104,94	0,99	0,02	0,29
про	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			22,78	14,99	31,10	10,72	80,91	675,09	110,4	119,7	363,8	6,25	0	347,3	6,55	0,65	22,67
Ужин																	
Полдник																	
432	Оладыи	150	9,24	2,50	10,97	9,87	49,78	333,71	88,36	18,43	111,4	0,88	13,3	23,86	5,01	0,1	0,35
18/1	Кисель из ягод	30	0,02	0,00	0,01	0,01	4,04	15,83	0,96	0,43	1,17	0,03	0	0	0,03	0	0,18
29/1	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	0,02	0,02	4,56	18,48	1,83	0,5	0,9	0,04	0	0,09	0,01	0	0,7
Итого за 'Полдник '			9,36	2,50	10,99	9,90	58,39	368,02	91,15	19,36	113,4	0,95	13,3	23,95	5,04	0,11	1,24
Итого за день			45,71	26,67	53,98	21,06	197,17	1432,86	584,2	183,1	750,8	9,82	88,3	454,65	11,99	0,87	28,17

"Согласовано"

Панкратов Д.А.
ООО"Комбинат социального питания"

"Согласовано"

Руководитель образовательного учреждения.

Цикличное меню организации питания детей, посещающих ясли г.Киржач.

Сезон : ЛЕТО 01 июня - 30 сентября

"Согласовано" _____

"Утверждаю"
ООО "Комбинат социального питания"

Цикличное меню организации питания детей, посещающих ясли г.Киржач.

1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
10	Масло сливочное	6	0,05	0,05	4,35	0,00	0,08	39,64	1,44	0	1,8	0,01	24	27	0,06	0	0	
проп	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
117	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочн	150	5,79	2,08	7,32	1,87	27,45	195,69	101,8	47,34	155,6	1,18	32,4	36,09	0,54	0,14	0,37	
414	Кофейный напиток с молоком	170	2,75	2,42	2,75	0,08	11,65	80,24	99,17	11,31	71,15	0,11	17	18,7	0	0,03	0,44	
Итого за 'Завтрак'			10,57	4,55	14,62	2,15	53,24	382,74	202,5	58,64	228,5	1,29	73,4	81,79	0,6	0,17	0,82	
10:00																		
386	Фрукты	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15	
Итого за '10:00'			0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15	
Обед																		
54	Огурец свежий	40	0,31	0,00	0,04	0,04	1,37	6,24	9,02	5,49	16,46	0,24	0	4	0,04	0,01	3,92	
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	150	2,29	0,84	3,95	3,11	9,57	82,19	7,39	5,65	23,47	0,35	3,28	123,38	1,56	0,03	0,39	
197	Рагу овощное с мясом кур	160	12,74	11,31	12,77	3,08	16,28	229,23	23,62	32,86	143,2	1,71	26,11	366,47	1,73	0,11	7,45	
проп	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
394	Компот из сухофруктов	150	0,76	0,00	0,04	0,04	21,78	82,42	23,63	14,96	20,37	0,5	0	87,45	0,83	0,01	0,24	
Итого за 'Обед'			18,09	12,15	17,17	6,63	61,52	458,11	74,15	73,06	250,9	3,97	29,39	581,59	4,57	0,21	12	
Ужин																		
Полдник																		
8/52	Запеканка из творога	100	17,34	16,23	9,39	1,06	15,46	216,95	147,2	25,15	189,9	0,74	53,23	68,76	0,81	0,05	0,59	
проп	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2	
проп	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
420	Кисло-молочные продукты в ассортименте	150	4,35	4,35	4,80	0,00	6,00	87,45	180	21	142,5	0,15	30	33	0	0,05	1,05	
Итого за 'Полдник'			24,45	22,02	16,02	1,19	41,94	412,66	388,6	52,95	376,2	0,93	91,63	111,16	0,85	0,11	1,84	
Итого за день			53,71	38,71	48,41	10,57	174,10	1326,53	689,2	198,2	872,1	9,49	194,4	782,04	6,32	0,54	29,66	

"Согласовано"_____

"Утверждаю"
ООО "Комбинат социального питания"

Циклическое меню организации питания детей, посещающих ясли г.Киржач.

		2 день																
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
4/13	Сыр (порциями)	6	1,58	1,58	1,60	0,00	0,00	21,04	60	3,3	36	0,04	12,6	14,28	0,02	0	0,04	
про1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
119	Каша молочная "Дружба"	150	4,89	2,08	5,51	0,74	29,06	184,16	82,06	28,18	112,7	0,64	19,26	36,3	0,16	0,08	0,37	
266	Какао с молоком	170	3,26	3,01	3,17	0,28	13,80	93,56	112,1	19,64	92,11	0,48	12,47	22,91	0,01	0,03	0,54	
Итого за 'Завтрак '			12,77	7,72	11,54	1,22	56,93	379,95	294,2	53,32	264,8	1,19	52,73	83,01	0,2	0,12	0,98	
10:00																		
про1	Сок	150	0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3	
Итого за '10:00'			0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3	
Обед																		
54	Помидор	40	0,43	0,00	0,08	0,08	2,04	10,16	5,49	7,84	10,19	0,35	0	53,2	0,28	0,02	9,8	
54-1	Свекольник со сметаной и мясом	155	2,46	0,80	4,60	3,88	11,84	95,24	27,18	24,01	53	1,15	0	116,62	1,79	0,07	5,85	
293	Гуляш из мяса свинины	60	6,43	6,06	11,72	1,81	2,48	140,45	7,31	13,61	73,59	0,82	0	117	1,08	0,16	0,42	
339	Картофельное пюре	110	2,27	0,48	3,51	0,36	15,52	101,95	28,11	21,61	63,7	0,79	18,7	23,78	0,13	0,08	3,8	
238	Компот из ягод	150	0,11	0,00	0,04	0,05	15,06	58,87	3,17	2,94	2,15	0,16	0	0	0,23	0	1,35	
про1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
Итого за 'Обед '			13,68	7,34	20,30	6,54	59,44	464,69	81,75	84,1	250	4,44	18,7	310,9	3,93	0,4	21,23	
Ужин																		
Полдник																		
203	Запеканка рисовая с творогом	130	10,07	7,95	7,84	1,69	36,12	255,04	66,07	24,93	136,3	0,7	32,01	57,87	0,93	0,04	0,08	
про1	Сметана	20	0,49	0,00	2,64	0,00	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06	0	0,03	
про1	Печенье	25	1,88	0,00	2,45	0,00	19,18	105,57	7,25	5	22,5	0,53	2,5	2,75	0,88	0,02	0	
18/1	Кисель из ягод	150	0,08	0,00	0,03	0,03	20,22	79,16	4,8	2,14	5,83	0,13	0	0	0,15	0	0,9	
Итого за 'Полдник'			12,51	7,95	12,95	1,72	76,17	468,45	93,61	33,64	175,2	1,39	46,51	82,02	2,02	0,07	1,01	
Итого за день			39,70	23,02	44,95	9,48	208,00	1377,94	480	177,1	700,5	9,13	117,9	475,93	6,3	0,6	26,22	

"Согласовано" _____

"Утверждаю"
ООО "Комбинат социального питания"

Цикличное меню организации питания детей, посещающих ясли г.Киржач.

3 день																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
10	Масло сливочное	6	0,05	0,05	4,35	0,00	0,08	39,64	1,44	0	1,8	0,01	24	27	0,06	0	0
4/13	Сыр (порциями)	6	1,58	1,58	1,60	0,00	0,00	21,04	60	3,3	36	0,04	12,6	14,28	0,02	0	0,04
проз	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
125	Каша жидкая манная молочная с маслом сливоч	150	4,36	2,17	5,76	0,21	23,15	160,42	103,4	14,32	83,32	0,39	33	36,75	0,37	0,05	0,39
31/1	Чай с молоком	170	3,23	2,90	3,28	0,08	12,67	90,63	119	13,57	85,37	0,12	20,4	22,44	0	0,03	0,53
Итого за 'Завтрак'			11,20	6,69	15,19	0,50	49,97	378,89	283,8	31,19	206,5	0,57	90	100,47	0,46	0,09	0,96
10:00																	
проз	Печенье	25	1,88	0,00	2,45	0,00	19,18	105,57	7,25	5	22,5	0,53	2,5	2,75	0,88	0,02	0
411	Чай с сахаром	150	0,13	0,00	0,03	0,03	7,43	28,95	0,22	0	0	0,02	0	0	0	0	0
Итого за '10:00 '			2,01	0,00	2,48	0,03	26,61	134,51	7,47	5	22,5	0,55	2,5	2,75	0,88	0,02	0
Обед																	
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с раститель	40	0,35	0,00	2,40	2,40	1,60	28,86	7,54	6,31	12,72	0,28	0	26,88	1,21	0,02	6,45
83	Суп картофельный с курицей	155	2,93	1,56	3,01	1,85	12,39	87,11	11,84	18,18	53,86	0,76	3,59	132,25	0,83	0,07	6,01
12/7	Котлеты рыбные любительские	50	6,36	5,97	2,63	1,68	2,73	59,63	20,65	22,87	96,5	0,5	19,08	219,7	0,97	0,04	0,67
179	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,72	0,03	2,97	0,38	28,63	152,54	5,4	18,74	56,08	0,4	14,55	16,37	0,19	0,03	0
18/1	Кисель из ягод	180	0,10	0,00	0,04	0,04	24,27	94,99	5,76	2,57	7	0,16	0	0	0,18	0	1,08
проз	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'			14,44	7,55	11,41	6,71	82,13	481,14	61,7	82,76	273,6	3,26	37,22	395,5	3,8	0,21	14,21
Ужин																	
Полдник																	
1/1	Горошек зеленый	30	0,91	0,00	1,23	1,23	3,35	25,26	5,88	6,17	18,25	0,21	0	15	0,59	0,03	2,94
144	Омлет натуральный	110	10,43	11,09	14,04	0,00	1,89	175,38	73,87	12,11	159,6	1,79	142,8	250,6	0,56	0,05	0,16
проз	Пастила	30	0,15	0,15	0,00	0,00	24,24	93,05	6,3	2,1	3,3	0,48	0	0	0	0	0
проз	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
38/1	Молоко кипяченое	150	4,36	4,36	4,81	0,00	7,07	88,06	170,9	19,94	121,1	0,14	30,07	34,82	0	0,05	1,03
Итого за 'Полдник'			17,17	15,60	20,22	1,37	45,92	426,54	257	40,32	302,2	2,62	172,9	300,42	1,15	0,13	4,12
Итого за день			44,82	29,84	49,30	8,61	204,64	1421,08	609,9	159,3	804,7	7	302,6	799,14	6,28	0,46	19,3

"Согласовано" _____

"Утверждаю"
ООО "Комбинат социального питания"

Цикличное меню организации питания детей, посещающих ясли г.Киржач.

4 день																		
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
10	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	0
про	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
127	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,87	2,17	6,52	0,97	25,87	179,62	95,59	67,05	147,4	2,05	33	37,35	0,29	0,14	0,39	0,39
414	Кофейный напиток с молоком	170	2,75	2,42	2,75	0,08	11,65	80,24	99,17	11,31	71,15	0,11	17	18,7	0	0,03	0,44	0,44
Итого за 'Завтрак'			10,65	4,62	13,09	1,25	51,65	360,06	196	78,36	220,1	2,17	70	78,55	0,34	0,16	0,83	0,83
10:00																		
про	Сок	150	0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3	3
Итого за '10:00'			0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3	3
Обед																		
21	Салат из белокачанной капусты с морковью и	40	0,62	0,00	1,99	1,99	4,42	36,24	16,89	6,55	12,06	0,23	0	80,96	0,93	0,01	14,31	14,31
87	Суп гороховый	150	3,18	0,00	3,31	3,31	13,32	92,59	21,49	22,34	60,31	1,16	0	151,14	1,48	0,12	2,79	2,79
2/9	Мясо кур отварное в соусе	60	7,16	6,82	6,93	0,03	2,62	101,38	8,22	6,24	51,41	0,58	19,09	40,04	0,28	0,02	0,26	0,26
218	Макаронные изделия отварные	110	4,01	0,03	2,67	0,50	25,76	142,75	8,47	5,44	30,32	0,55	8,4	15,75	0,61	0,05	0	0
238	Компот из ягод	150	0,21	0,00	0,08	0,09	19,21	76,32	6,02	5,87	4,31	0,28	0	0	0,45	0,01	2,7	2,7
про	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	0
Итого за 'Обед '			17,15	6,85	15,34	6,29	77,84	507,29	71,6	60,55	205,8	3,97	27,49	288,19	4,17	0,26	20,06	20,06
Ужин																		
Полдник																		
54	Огурец свежий	30	0,24	0,00	0,03	0,03	1,03	4,68	6,76	4,12	12,35	0,18	0	3	0,03	0,01	2,94	2,94
21/7	Суфле из рыбы	50	7,48	7,32	2,33	0,02	1,95	58,62	34,11	12,66	87,74	0,46	26,83	30,32	0,21	0,04	0,13	0,13
14/1	Булочка дорожная	70	5,42	0,85	7,86	0,59	38,65	245,16	33,75	9,21	55,05	0,55	27,9	52,17	0,8	0,06	0,11	0,11
27/1	Чай с сахаром	150	0,13	0,00	0,03	0,03	7,43	28,95	0,22	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Полдник '			13,27	8,17	10,26	0,67	49,06	337,41	74,84	25,98	155,1	1,2	54,73	85,49	1,04	0,11	3,19	3,19
Итого за день			41,82	19,65	38,84	8,21	194,00	1269,63	352,9	170,9	591,5	9,44	152,2	452,23	5,69	0,55	27,08	27,08

"Согласовано" _____

"Утверждаю"
ООО "Комбинат социального питания"

Цикличное меню организации питания детей, посещающих ясли г.Киржач.

5 день																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
Завтрак																	
4/13	Сыр (порциями)	6	1,58	1,58	1,60	0,00	0,00	21,04	60	3,3	36	0,04	12,6	14,28	0,02	0	0,04
про:	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
24/2	Суп молочный с лапшой	150	3,97	3,00	4,47	0,11	12,02	103,27	125,3	15,4	95,79	0,26	27	29,85	0,15	0,05	0,55
31/1	Чай с молоком	170	3,23	2,90	3,28	0,08	12,67	90,63	119	13,57	85,37	0,12	20,4	22,44	0	0,03	0,53
Итого за 'Завтрак'			10,76	7,47	9,55	0,40	38,76	282,10	304,3	32,26	217,2	0,42	60	66,57	0,17	0,09	1,12
10:00																	
386	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за '10:00'			0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Обед																	
54	Помидор	40	0,43	0,00	0,08	0,08	2,04	10,16	5,49	7,84	10,19	0,35	0	53,2	0,28	0,02	9,8
91	Суп картофельный с клёцками и мясом	150	1,72	0,79	2,50	1,36	7,43	58,29	7,22	9,08	28,94	0,41	2,81	125,8	0,67	0,05	2,28
52/8	Суфле из печени	50	9,63	9,51	3,04	0,01	1,64	72,29	22,3	8,13	107,9	2,66	1144	4636,8	0,59	0,06	1,66
339	Картофельное пюре	110	2,27	0,48	3,51	0,36	15,52	101,95	28,11	21,61	63,7	0,79	18,7	23,78	0,13	0,08	3,8
394	Компот из сухофруктов	150	0,76	0,00	0,04	0,04	21,78	82,42	23,63	14,96	20,37	0,5	0	87,45	0,83	0,01	0,24
про:	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'			16,80	10,79	9,54	2,21	60,92	383,13	97,25	75,72	278,5	5,88	1166	4927,3	2,92	0,28	17,79
Ужин																	
Полдник																	
432	Оладьи	80	6,22	1,75	6,26	5,38	33,17	213,16	58,72	12,71	77,77	0,62	8,76	15,73	2,81	0,07	0,23
про:	Сметана	20	0,49	0,00	2,64	0,00	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06	0	0,03
1/6	Яйцо отварное	20	2,54	2,54	2,30	0,00	0,14	31,39	11	2,4	38,4	0,5	50	52	0,12	0,01	0
420	Кисло-молочные продукты в ассортименте	150	4,35	4,35	4,80	0,00	6,00	87,45	180	21	142,5	0,15	30	33	0	0,05	1,05
Итого за 'Полдник '			13,60	8,64	16,00	5,38	39,96	360,69	265,2	37,68	269,3	1,3	100,8	122,13	2,99	0,14	1,32
Итого за день			41,56	26,90	35,49	8,39	151,25	1074,61	682,7	154,7	775,9	9,8	1326	5121	6,28	0,53	30,22

"Согласовано" _____

"Утверждаю"
ООО "Комбинат социального питания"

Цикличное меню организации питания детей, посещающих ясли г.Киржач.

6 день																		
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
10	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	0
про	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
116	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	150	5,68	1,99	5,80	1,16	29,45	191,14	81,94	33,75	125,7	0,92	18,9	36,16	0,15	0,13	0,35	0,35
266	Какао с молоком	170	3,26	3,01	3,17	0,28	13,80	93,56	112,1	19,64	92,11	0,48	12,47	22,91	0,01	0,03	0,54	0,54
Итого за 'Завтрак'			10,97	5,05	12,79	1,64	57,39	384,91	195,2	53,39	219,3	1,4	51,37	81,57	0,21	0,16	0,89	0,89
10:00																		
про	Сок	150	0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3	3
Итого за '10:00'			0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3	3
Обед																		
20	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	40	0,44	0,00	2,42	2,42	2,36	31,97	5,83	6,02	10,41	0,3	0	54,92	1,3	0,02	24,38	24,38
80	Рассольник со сметаной	150	1,08	0,00	1,49	1,67	8,00	48,55	12,99	12,68	31,9	0,48	0	127,14	0,76	0,04	3,04	3,04
31/8	Суфле из мяса	50	9,36	9,23	14,38	0,01	1,64	173,29	27,41	15,66	114,2	1,16	33	34,93	0,33	0,27	0,08	0,08
354	Капуста тушеная	110	2,58	0,00	3,52	4,00	12,94	88,41	57,81	21,72	42,63	0,85	0	60,98	1,9	0,03	23,6	23,6
394	Компот из сухофруктов	150	0,76	0,00	0,04	0,04	21,78	82,42	23,63	14,96	20,37	0,5	0	87,45	0,83	0,01	0,24	0,24
про	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	0
Итого за 'Обед'			16,20	9,23	22,21	8,51	59,24	482,66	138,2	85,13	266,9	4,45	33	365,72	5,53	0,44	51,34	51,34
Ужин																		
Полдник																		
54	Огурец свежий	30	0,24	0,00	0,03	0,03	1,03	4,68	6,76	4,12	12,35	0,18	0	3	0,03	0,01	2,94	2,94
8/7	Рыба, запеченная в омлете	80	12,09	11,80	5,56	2,73	2,69	109,05	30,64	15,9	122,5	0,8	37,77	60,26	1,68	0,05	0,04	0,04
про	Пряники	25	1,48	0,00	1,18	0,00	19,28	91,69	2,75	2,25	12,5	0,2	0	0	0,6	0,02	0	0
18/1	Кисель из ягод	150	0,08	0,00	0,03	0,03	20,22	79,16	4,8	2,14	5,83	0,13	0	0	0,15	0	0,9	0,9
про	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Полдник'			15,86	11,80	6,99	2,99	57,29	351,74	44,95	24,4	153,2	1,31	37,77	63,26	2,46	0,08	3,88	3,88
Итого за день			43,78	26,08	42,14	13,14	189,36	1284,17	388,8	168,9	650	9,26	122,1	510,55	8,35	0,69	59,11	59,11

"Согласовано" _____

"Утверждаю"
ООО "Комбинат социального питания"

Цикличное меню организации питания детей, посещающих ясли г.Киржач.

		7 день																			
№	Наименование блюда	Выход,	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины								
		г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг				
Завтрак																					
10	Масло сливочное	6	0,05	0,05	4,35	0,00	0,08	39,64	1,44	0	1,8	0,01	24	27	0,06	0	0				
проз	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
5/4	Каша жидкая манная молочная с маслом сливочным	150	4,36	2,17	5,76	0,21	23,15	160,42	103,4	14,32	83,32	0,39	33	36,75	0,37	0,05	0,39				
414	Кофейный напиток с молоком	170	2,75	2,42	2,75	0,08	11,65	80,24	99,17	11,31	71,15	0,11	17	18,7	0	0,03	0,44				
Итого за 'Завтрак'			9,15	4,63	13,06	0,49	48,95	347,47	204	25,63	156,3	0,51	74	82,45	0,43	0,08	0,83				
10:00																					
386	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10				
Итого за '10:00'			0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10				
Обед																					
фир	Салат из отварного картофеля, моркови с репчачим маслом	40	0,59	0,00	2,45	2,45	4,72	42,30	7,73	8,83	19,69	0,3	0	162,46	1,12	0,03	4,88				
19/2	Суп картофельный с рыбными консервами	150	4,90	3,76	9,22	2,22	11,35	146,74	52,94	11,59	73,05	0,76	4,68	200,49	3,21	0,04	0,96				
37/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	100	9,26	7,91	15,61	2,57	12,31	225,81	30,17	18,39	113,7	1,29	25,2	29,21	1,57	0,16	1,4				
фир	Напиток лимонный	150	0,10	0,00	0,01	0,01	16,89	66,35	4,7	1,25	2,3	0,11	0	0,24	0,02	0	1,92				
проз	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0				
Итого за 'Обед'			16,82	11,67	27,65	7,61	57,78	539,22	106,1	54,16	256,2	3,63	29,88	392,7	6,35	0,29	9,15				
Ужин																					
Полдник																					
8/52	Запеканка из творога	85	14,73	13,79	7,98	0,90	13,14	184,41	125,1	21,38	161,4	0,63	45,25	58,44	0,69	0,05	0,5				
12/1	Соус молочно-сметанный сладкий	20	0,49	0,28	1,58	0,01	3,07	28,08	15,12	1,78	11,03	0,03	9,69	11,15	0,04	0,01	0,08				
420	Кисло-молочные продукты в ассортименте	150	4,35	4,35	4,80	0,00	6,00	87,45	180	21	142,5	0,15	30	33	0	0,05	1,05				
проз	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за 'Полдник'			20,89	18,42	14,49	1,04	31,60	344,72	320,2	44,16	314,9	0,81	84,94	102,59	0,73	0,1	1,63				
Итого за день			47,27	34,72	55,60	9,55	149,93	1280,09	646,3	133	738,4	7,15	188,8	582,74	7,7	0,49	21,61				

"Согласовано" _____

"Утверждаю"
ООО "Комбинат социального питания"

Цикличное меню организации питания детей, посещающих ясли г.Киржач.

8 день																		
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
3/13	Хлеб с маслом и сыром	30/6/6	4,62	2,49	6,12	0,25	13,19	127,96	94,45	5,13	57,4	0,07	38,27	43,21	0,08	0	0,07	
117	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочн	150	5,79	2,08	7,32	1,87	27,45	195,69	101,8	47,34	155,6	1,18	32,4	36,09	0,54	0,14	0,37	
414	Кофейный напиток с молоком	170	2,75	2,42	2,75	0,08	11,65	80,24	99,17	11,31	71,15	0,11	17	18,7	0	0,03	0,44	
Итого за 'Завтрак'			13,16	6,99	16,19	2,20	52,29	403,89	295,5	63,78	284,1	1,36	87,67	98	0,62	0,17	0,88	
10:00																		
Про	Сок	150	0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3	
Итого за '10:00'			0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3	
Обед																		
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	0,29	0,00	2,39	2,39	1,29	27,02	9,2	5,2	15,67	0,23	0	3,76	1,09	0,01	3,68	
73	Щи из свежей капусты со сметаной	170	1,29	0,00	3,13	3,53	7,10	59,28	26,42	15,55	30,36	0,57	0	181,4	1,61	0,04	8,61	
35/3	Печень по-строгановски	50	6,70	6,44	5,37	2,88	2,12	83,32	10,06	7,75	118,3	2,5	2587	3105,8	1,72	0,08	3,82	
339	Картофельное пюре	110	2,27	0,48	3,51	0,36	15,52	101,95	28,11	21,61	63,7	0,79	18,7	23,78	0,13	0,08	3,8	
Про	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
417	Напиток из шиповника	150	0,24	0,00	0,10	0,10	11,66	44,59	4,28	1,14	1,12	0,21	0	65,1	0,26	0,01	39	
Итого за 'Обед '			12,77	6,92	14,86	9,62	50,20	374,16	88,57	65,35	276,5	5,46	2606	3380,1	5,23	0,28	58,92	
Ужин																		
Полдник																		
226	Лапшевник с творогом	130	11,32	8,35	5,78	2,16	27,23	206,27	75,01	16,07	117,5	0,82	19,5	40,11	1,38	0,06	0,27	
Про	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2	
Про	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
266	Какао с молоком	150	2,88	2,66	2,80	0,25	12,18	82,55	98,9	17,33	81,27	0,42	11	20,22	0,01	0,03	0,48	
Итого за 'Полдник'			17,62	12,45	10,48	2,61	64,58	419,47	235,3	40,2	242,5	1,28	38,9	69,73	1,42	0,1	0,95	
Итого за день			44,30	26,36	41,68	14,43	182,51	1262,38	629,8	175,3	813,7	10,2	2732	3547,9	7,42	0,57	63,75	

"Согласовано" _____

"Утверждаю"
ООО "Комбинат социального питания"

Циклическое меню организации питания детей, посещающих ясли г.Киржач.

9 день																		
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
1/13	Хлеб с маслом	36	2,33	0,05	4,62	0,27	14,15	108,65	1,44	0	1,8	0,01	24	27	0,06	0	0	
119	Каша молочная "Дружба"	150	4,89	2,08	5,51	0,74	29,06	184,16	82,06	28,18	112,7	0,64	19,26	36,3	0,16	0,08	0,37	
31/1	Чай с молоком	170	3,23	2,90	3,28	0,08	12,67	90,63	119	13,57	85,37	0,12	20,4	22,44	0	0,03	0,53	
Итого за "Завтрак"			10,45	5,03	13,41	1,10	55,88	383,44	202,5	41,75	199,9	0,78	63,66	85,74	0,22	0,12	0,9	
10:00																		
386	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10	
Итого за "10:00"			0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10	
Обед																		
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с раститель	40	0,35	0,00	2,40	2,40	1,60	28,86	7,54	6,31	12,72	0,28	0	26,88	1,21	0,02	6,45	
83	Суп картофельный с курицей	150	2,84	1,51	2,91	1,79	11,99	84,30	11,46	17,59	52,12	0,73	3,47	127,98	0,8	0,07	5,82	
299	Котлета мясная	50	7,14	5,96	9,68	1,99	7,36	144,94	6,69	13,72	68,99	1	0	0	1,49	0,22	0	
180	Каша рисовая с овощами	110	2,47	0,02	3,17	0,34	25,41	139,62	8,89	21,04	54,88	0,45	20,65	306,86	0,23	0,03	0,34	
390	Компот из яблок	150	0,29	0,00	0,12	0,12	18,29	71,61	11,35	4,13	7,11	0,68	0	1,5	9	0,05	7,92	
проз	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
Итого за "Обед"			15,08	7,48	18,64	7,00	77,17	527,34	56,42	76,9	243,2	4,31	24,12	463,52	13,15	0,44	20,53	
Ужин																		
Полдник																		
17/1	Булочка с повидлом	70	5,17	1,14	5,18	4,94	43,01	235,67	24,07	9,05	49,77	0,81	8,62	15,05	2,59	0,06	0,1	
420	Кисло-молочные продукты в ассортименте	150	4,35	4,35	4,80	0,00	6,00	87,45	180	21	142,5	0,15	30	33	0	0,05	1,05	
1/6	Яйцо отварное	20	2,54	2,54	2,30	0,00	0,14	31,39	11	2,4	38,4	0,5	50	52	0,12	0,01	0	
Итого за "Полдник"			12,06	8,03	12,28	4,94	49,15	354,51	215,1	32,45	230,7	1,46	88,62	100,05	2,71	0,12	1,15	
Итого за день			37,99	20,54	44,74	13,44	193,80	1313,97	490	160,1	684,8	8,75	176,4	654,3	16,28	0,71	32,58	

"Согласовано" _____

"Утверждаю"
ООО "Комбинат социального питания"

Цикличное меню организации питания детей, посещающих ясли г.Киржач.

		10 день																
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
7	Сыр (порциями)	6	1,58	1,58	1,60	0,00	0,00	21,04	60	3,3	36	0,04	12,6	14,28	0,02	0	0,04	
про	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
24/2	Суп молочный с лапшой	150	3,97	3,00	4,47	0,11	12,02	103,27	125,3	15,4	95,79	0,26	27	29,85	0,15	0,05	0,55	
414	Кофейный напиток с молоком	170	2,75	2,42	2,75	0,08	11,65	80,24	99,17	11,31	71,15	0,11	17	18,7	0	0,03	0,44	
Итого за 'Завтрак '			10,28	6,99	9,01	0,39	37,73	271,72	284,5	30	202,9	0,4	56,6	62,83	0,17	0,08	1,03	
10:00																		
про	Сок	150	0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3	
Итого за '10:00'			0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3	
Обед																		
фир	Салат из белокочанной капусты с перцем	40	0,62	0,00	3,83	3,83	3,69	50,13	15,29	5,12	10,11	0,21	0	11,01	1,82	0,01	4,62	
63	Борщ со сметаной	150	1,14	0,00	2,74	3,10	8,21	59,08	23,07	15,57	29,15	0,7	0	162,73	1,43	0,03	5,05	
292	Жаркое по-домашнему	160	13,85	12,00	21,49	4,81	20,74	330,45	20,84	44,28	180,4	2,29	0	17,99	2,43	0,41	10,56	
394	Компот из сухофруктов	150	0,76	0,00	0,04	0,04	21,78	82,42	23,63	14,96	20,37	0,5	0	87,45	0,83	0,01	0,24	
про	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
Итого за 'Обед '			18,36	12,00	28,47	12,14	66,94	580,10	93,33	94,03	287,5	4,87	0	279,48	6,93	0,52	20,47	
Ужин																		
Полдник																		
432	Олады	80	4,93	1,33	5,85	5,27	26,55	177,98	47,12	9,83	59,4	0,47	7,09	12,72	2,67	0,06	0,19	
18/1	Кисель из ягод	30	0,02	0,00	0,01	0,01	4,04	15,83	0,96	0,43	1,17	0,03	0	0	0,03	0	0,18	
29/1	Чай с лимоном	150	0,09	0,00	0,02	0,02	3,80	15,40	1,53	0,42	0,75	0,03	0	0,07	0,01	0	0,59	
Итого за 'Полдник '			5,03	1,33	5,87	5,29	34,39	209,21	49,61	10,68	61,31	0,53	7,09	12,8	2,71	0,06	0,95	
Итого за день			34,42	20,32	43,51	17,82	154,51	1125,88	437,9	140,7	562,2	7,9	63,69	355,11	9,96	0,67	25,46	

"Согласовано"

Панкратов Д.А.
ООО"Комбинат социального питания"

"Согласовано"

Руководитель образовательного учреждения.

Цикличное меню организации питания детей, посещающих детский сад г. Киржач.

Сезон : ЛЕТО 01 июня - 30 сентября

"Согласовано" _____

"Утверждаю"

ООО "Комбинат социального питания"

Цикличное меню организации питания детей, посещающих детский сад г.Киржач.

1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
117	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочн	200	7,84	2,78	9,83	2,55	37,23	264,44	136,3	64,34	210,5	1,6	43,2	48,12	0,73	0,19	0,5
10	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
проп	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	2,56	2,91	0,09	12,33	84,96	105	11,97	75,33	0,11	18	19,8	0	0,03	0,47
Итого за 'Завтрак'			12,82	5,41	20,18	2,83	63,77	482,64	243,7	76,31	288,8	1,73	101,2	112,92	0,83	0,23	0,97
10:00																	
386	Фрукты	200	0,80	0,00	0,80	0,80	23,20	97,36	32	18	22	4,4	0	10	0,4	0,06	20
Итого за '10:00'			0,80	0,00	0,80	0,80	23,20	97,36	32	18	22	4,4	0	10	0,4	0,06	20
Обед																	
54	Огурец свежий	60	0,47	0,00	0,06	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,95	0,03	3,07	0,22	12,64	84,93	9,33	6,25	21,88	0,37	16	178	0,32	0,03	0,42
197	Рагу овощное с мясом кур	200	15,93	14,14	15,97	3,85	20,35	286,54	29,52	41,08	179	2,14	32,63	458,09	2,16	0,14	9,31
проп	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
394/	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,00	0,05	0,05	26,14	98,91	28,36	17,96	24,44	0,6	0	104,94	0,99	0,02	0,29
Итого за 'Обед'			21,90	14,17	19,62	4,66	77,87	557,10	94,73	92,32	313,2	5,02	48,63	747,43	4,09	0,27	15,89
Ужин																	
Полдник																	
проп	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
8/52	Запеканка из творога	120	20,80	19,47	11,27	1,27	18,56	260,34	176,6	30,18	227,9	0,88	63,88	82,51	0,98	0,06	0,71
420	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94	216	25,2	171	0,18	36	39,6	0	0,05	1,26
проп	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Полдник'			29,45	26,13	18,93	1,47	50,93	495,93	454	62,18	442,7	1,1	108,3	131,51	1,02	0,13	2,17
Итого за день			64,96	45,72	59,53	9,77	215,76	1633,04	824,4	248,8	1067	12,3	258,1	1001,9	6,34	0,69	39,03

"Согласовано" _____

"Утверждаю"
ООО "Комбинат социального питания"

Цикличное меню организации питания детей, посещающих детский сад г.Киржач.

2 день																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
прох	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
119	Каша молочная "Дружба"	200	6,52	2,77	7,35	0,99	38,75	245,54	109,4	37,58	150,2	0,86	25,68	48,4	0,21	0,11	0,49
266	Какао с молоком	180	3,46	3,19	3,36	0,30	14,61	99,06	118,7	20,79	97,53	0,5	13,2	24,26	0,01	0,03	0,57
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
Итого за 'Завтрак'			19,67	13,67	18,17	1,49	67,71	509,62	350,1	68,67	384,6	2,43	159,9	200,46	0,5	0,18	1,13
10:00																	
прох	Сок	150	0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3
Итого за '10:00'			0,90	0,00	0,18	0,00	18,54	77,83	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6
Обед																	
54	Помидор	60	0,65	0,00	0,12	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7
54-1	Свекольник со сметаной и мясом	205	3,26	1,06	6,08	5,13	15,66	125,97	35,94	31,76	70,1	1,52	0	154,24	2,37	0,1	7,74
293	Гуляш из мяса свинины	80	8,57	8,08	15,62	2,42	3,31	187,27	9,75	18,14	98,12	1,09	0	156	1,44	0,22	0,56
339	Картофельное пюре	130	2,68	0,57	4,15	0,42	18,34	120,48	33,22	25,54	75,28	0,94	22,1	28,1	0,16	0,1	4,5
238	Компот из ягод	180	0,25	0,00	0,10	0,11	23,06	91,59	7,22	7,05	5,17	0,34	0	0	0,54	0,01	3,24
прох	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '			18,05	9,71	26,54	8,68	80,10	617,90	108,4	113	327,2	5,98	22,1	418,54	5,49	0,53	30,74
Ужин																	
Полдник																	
203	Запеканка рисовая с творогом	150	11,62	9,17	9,04	1,95	41,68	294,28	76,24	28,77	157,2	0,81	36,93	66,77	1,08	0,05	0,09
прох	Сметана	20	0,49	0,00	2,64	0,00	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06	0	0,03
прох	Печенье	50	3,75	0,00	4,90	0,00	38,35	211,13	14,5	10	45	1,05	5	5,5	1,75	0,04	0
18/1	Кисель из ягод	180	0,10	0,00	0,04	0,04	24,27	94,99	5,76	2,57	7	0,16	0	0	0,18	0	1,08
Итого за 'Полдник'			15,95	9,17	16,62	1,98	104,95	629,08	112	42,9	219,8	2,05	53,93	93,67	3,07	0,09	1,21
Итого за день			54,57	32,56	61,51	12,15	271,30	1834,44	583,1	231,8	944,1	13	235,9	712,68	9,23	0,82	36,67

"Согласовано" _____

"Утверждаю"
ООО "Комбинат социального питания"

Цикличное меню организации питания детей, посещающих детский сад г.Киржач.

3 день																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
31/1	Чай с молоком	180	1,35	1,28	1,43	0,02	10,93	59,85	52,64	5,99	37,67	0,07	9	9,9	0	0,02	0,23
10	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
4/13	Сыр (поршьями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
проз	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
125	Каша жидкая манная молочная с маслом сливочн	200	5,82	2,89	7,68	0,28	30,87	213,89	137,9	19,1	111,1	0,52	44	49	0,5	0,07	0,52
Итого за 'Завтрак'			12,48	6,84	15,66	0,56	60,62	431,39	291,7	30,58	210,3	0,67	94	105,2	0,59	0,09	0,82
10:00																	
проз	Печенье	25	1,88	0,00	2,45	0,00	19,18	105,57	7,25	5	22,5	0,53	2,5	2,75	0,88	0,02	0
27/1	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	0,04	0,04	8,92	34,74	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Итого за '10:00 '			2,03	0,00	2,49	0,04	28,09	140,30	7,51	5	22,5	0,55	2,5	2,75	0,88	0,02	0
Обед																	
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительны	60	0,53	0,00	3,61	3,61	2,40	43,29	11,31	9,46	19,08	0,42	0	40,33	1,81	0,02	9,67
83	Суп картофельный с курицей	210	3,97	2,11	4,08	2,50	16,79	118,02	16,05	24,63	72,96	1,02	4,86	179,17	1,13	0,09	8,15
12/7	Котлеты рыбные любительские	90	11,45	10,74	4,73	3,03	4,92	107,34	37,17	41,17	173,7	0,9	34,34	395,46	1,74	0,08	1,21
179	Каша рисовая рассыпчатая	120	2,97	0,03	3,24	0,42	31,23	166,40	5,9	20,44	61,18	0,44	15,88	17,86	0,21	0,03	0
18/1	Кисель из ягод	180	0,10	0,00	0,04	0,04	24,27	94,99	5,76	2,57	7	0,16	0	0	0,18	0	1,08
проз	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			21,65	12,88	16,17	10,07	96,29	607,39	90,18	117,1	397,1	4,5	55,07	633,22	5,63	0,3	20,11
Ужин																	
Полдник																	
1/1	Горошек зеленый	40	1,22	0,00	1,64	1,64	4,47	33,68	7,84	8,23	24,34	0,27	0	20	0,78	0,04	3,92
144	Омлет натуральный	120	11,38	12,10	15,32	0,00	2,06	191,32	80,59	13,21	174,1	1,96	155,8	273,38	0,61	0,05	0,17
проз	Пастила	30	0,15	0,15	0,00	0,00	24,24	93,05	6,3	2,1	3,3	0,48	0	0	0	0	0
проз	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
38/1	Молоко кипяченое	180	5,23	5,23	5,77	0,00	8,48	105,67	205,1	23,93	145,3	0,17	36,08	41,78	0	0,06	1,23
Итого за 'Полдник'			20,62	17,48	23,00	1,91	58,01	513,29	299,8	47,47	347	2,88	191,9	335,16	1,39	0,16	5,32
Итого за день			56,78	37,20	57,32	12,58	243,01	1692,38	689,2	200,1	976,9	8,6	343,4	1076,3	8,48	0,57	26,26

"Согласовано" _____

"Утверждаю"
ООО "Комбинат социального питания"

Цикличное меню организации питания детей, посещающих детский сад г.Киржач.

4 день																		
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
10	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0	
прох	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	2,56	2,91	0,09	12,33	84,96	105	11,97	75,33	0,11	18	19,8	0	0,03	0,47	
127	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,83	2,89	8,69	1,29	34,49	239,49	127,5	89,4	196,6	2,73	44	49,8	0,38	0,18	0,52	
Итого за 'Завтрак'			13,47	5,53	19,11	1,64	65,71	480,08	234,9	101,4	274,9	2,87	102	114,6	0,48	0,21	0,99	
10:00																		
прох	Сок	150	0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3	
Итого за '10:00'			0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3	
Обед																		
21	Салат из белокочанной капусты с морковью и репч	60	0,92	0,00	2,99	2,99	6,63	54,35	25,34	9,83	18,1	0,34	0	121,44	1,39	0,02	21,46	
87	Суп гороховый	200	4,24	0,00	4,41	4,41	17,76	123,45	28,66	29,79	80,41	1,55	0	201,52	1,97	0,16	3,72	
2/9	Мясо кур отварное в соусе	80	9,31	9,06	8,95	0,03	1,95	125,45	9,45	7,97	66,56	0,75	24,12	50,54	0,34	0,02	0,35	
218	Макаронные изделия отварные	130	4,74	0,03	3,16	0,59	30,44	168,70	10,01	6,42	35,83	0,65	9,93	18,61	0,72	0,06	0	
238	Компот из ягод	180	0,25	0,00	0,10	0,11	23,06	91,59	7,22	7,05	5,17	0,34	0	0	0,54	0,01	3,24	
прох	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0	
Итого за 'Обед '			22,10	9,09	20,08	8,61	96,52	640,90	94,67	79,86	269,3	5,19	34,05	392,52	5,52	0,34	28,77	
Ужин																		
Полдник																		
54	Огурец свежий	60	0,47	0,00	0,06	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88	
21/7	Суфле из рыбы	80	12,89	12,63	3,78	0,03	3,12	97,90	64,1	42,69	204,1	0,86	45,34	48,39	0,33	0,09	0,53	
27/1	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	0,04	0,04	8,92	34,74	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0	
14/1	Булочка дорожная	70	5,42	0,85	7,86	0,59	38,65	245,16	33,75	9,21	55,05	0,55	27,9	52,17	0,8	0,06	0,11	
Итого за 'Полдник'			18,94	13,48	11,74	0,72	52,74	387,17	111,6	60,12	283,8	1,79	73,23	106,57	1,19	0,17	6,52	
Итого за день			55,26	28,10	51,09	10,97	230,43	1573,01	451,7	247,4	838,5	12	209,3	613,68	7,34	0,74	39,28	

"Согласовано" _____

"Утверждаю"
ООО "Комбинат социального питания"

Цикличное меню организации питания детей, посещающих детский сад г.Киржач.

5 день																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
про:	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,29	3,99	5,96	0,15	16,02	137,69	167,1	20,53	127,7	0,34	36	39,8	0,2	0,07	0,73
31/1	Чай с молоком	180	3,42	3,07	3,48	0,09	13,42	95,96	126	14,36	90,4	0,13	21,6	23,76	0	0,04	0,56
Итого за 'Завтрак'			13,99	9,69	12,36	0,51	48,20	358,27	393,1	40,39	278,1	0,54	78,6	87,36	0,24	0,1	1,36
10:00																	
386	Фрукты	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
Итого за '10:00'			0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
Обед																	
54	Помидор	60	0,65	0,00	0,12	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7
91	Суп картофельный с клёцками и мясом	200	2,30	1,06	3,34	1,81	9,91	77,73	9,63	12,11	38,59	0,54	3,74	167,74	0,9	0,06	3,05
52/8	Суфле из печени	90	17,33	17,12	5,47	0,02	2,95	130,12	40,14	14,63	194,1	4,78	2059	8346,2	1,06	0,1	2,98
339	Картофельное пюре	130	2,68	0,57	4,15	0,42	18,34	120,48	33,22	25,54	75,28	0,94	22,1	28,1	0,16	0,1	4,5
394	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,00	0,05	0,05	26,14	98,91	28,36	17,96	24,44	0,6	0	104,94	0,99	0,02	0,29
про:	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			26,52	18,75	13,61	2,91	77,08	519,84	133,6	100,8	410,9	8,95	2085	8727,2	4,08	0,39	25,51
Ужин																	
Полдник																	
432	Оладьи	150	11,66	3,29	11,74	10,09	62,19	399,68	110,1	23,83	145,8	1,16	16,43	29,5	5,27	0,14	0,44
про:	Сметана	20	0,49	0,00	2,64	0,00	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06	0	0,03
1/6	Яйцо отварное	20	2,54	2,54	2,30	0,00	0,14	31,39	11	2,4	38,4	0,5	50	52	0,12	0,01	0
420	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94	216	25,2	171	0,18	36	39,6	0	0,05	1,26
Итого за 'Полдник'			19,91	11,05	22,44	10,09	70,18	564,70	352,6	53	365,8	1,87	114,4	142,5	5,45	0,21	1,73
Итого за день			61,02	39,49	49,01	14,10	212,86	1515,83	903,2	207,7	1071	14,7	2278	8964,5	10,07	0,75	43,6

"Согласовано" _____

"Утверждаю"
ООО "Комбинат социального питания"

Цикличное меню организации питания детей, посещающих детский сад г.Киржач.

6 день																		
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
10	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0	
про	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
116	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	200	7,58	2,66	7,73	1,55	39,27	254,86	109,3	45	167,6	1,22	25,2	48,21	0,2	0,17	0,47	
266	Какао с молоком	180	3,46	3,19	3,36	0,30	14,61	99,06	118,7	20,79	97,53	0,5	13,2	24,26	0,01	0,03	0,57	
Итого за 'Завтрак'			13,76	5,93	18,60	2,11	72,77	509,55	230,3	65,79	268,2	1,75	78,4	117,47	0,31	0,2	1,04	
10:00																		
про	Сок	150	0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3	
Итого за '10:00'			0,90	0,00	0,18	0,00	18,54	77,83	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6	
Обед																		
20	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,66	0,00	3,62	3,62	3,54	47,96	8,75	9,02	15,61	0,45	0	82,38	1,95	0,04	36,57	
80	Рассольник со сметаной	200	1,44	0,00	1,98	2,23	10,67	64,74	17,32	16,9	42,54	0,64	0	169,52	1,02	0,05	4,05	
31/8	Суфле из мяса	70	13,10	12,93	20,13	0,02	2,29	242,61	38,37	21,92	159,9	1,62	46,2	48,9	0,46	0,38	0,11	
354	Капуста тушеная	130	3,04	0,00	4,16	4,73	15,30	104,48	68,32	25,67	50,38	1	0	72,07	2,24	0,04	27,89	
394	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,00	0,05	0,05	26,14	98,91	28,36	17,96	24,44	0,6	0	104,94	0,99	0,02	0,29	
про	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0	
Итого за 'Обед'			21,81	12,93	30,43	11,13	74,62	636,05	175,1	110,3	356,1	5,87	46,2	478,21	7,21	0,6	68,91	
Ужин																		
Полдник																		
54	Огурец свежий	60	0,47	0,00	0,06	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88	
8/7	Рыба, запеченная в омлете	110	17,90	17,63	9,16	5,24	2,72	164,82	44,47	23,99	181,9	1,15	52,05	84,5	3,06	0,08	0,06	
про	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
про	Пряники	50	2,95	0,00	2,35	0,00	38,55	183,37	5,5	4,5	25	0,4	0	0	1,2	0,04	0	
18/1	Кисель из ягод	190	0,10	0,00	0,04	0,04	25,62	100,27	6,08	2,71	7,39	0,17	0	0	0,19	0	1,14	
Итого за 'Полдник'			24,07	17,63	11,87	5,60	87,71	547,38	69,57	39,43	239	2,06	52,05	90,5	4,51	0,14	7,08	
Итого за день			60,53	36,48	61,08	18,84	253,64	1770,81	487,6	222,7	875,8	12,2	176,7	686,18	12,21	0,95	80,63	

"Согласовано" _____

"Утверждаю"
ООО "Комбинат социального питания"

Цикличное меню организации питания детей, посещающих детский сад г.Киржач.

7 день																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
Завтрак																	
10	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
про	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5/4	Каша жидкая манная молочная с маслом сливо	200	5,82	2,89	7,68	0,28	30,87	213,89	125,4	18,36	108,7	0,42	44	49	0,5	0,07	0,52
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	2,56	2,91	0,09	12,33	84,96	105	11,97	75,33	0,11	18	19,8	0	0,03	0,47
Итого за 'Завтрак'			11,46	5,53	18,10	0,63	62,09	454,48	232,8	30,33	187	0,55	102	113,8	0,6	0,1	0,99
10:00																	
386	Фрукты	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
Итого за '10:00'			0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
Обед																	
фир	Салат из отварного картофеля, моркови с репча	60	0,74	0,00	3,06	3,06	5,90	52,87	9,66	11,03	24,62	0,38	0	203,07	1,41	0,04	6,1
19/2	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,53	5,01	12,29	2,96	15,13	195,66	70,59	15,45	97,4	1,01	6,24	267,32	4,27	0,05	1,28
37/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	130	12,03	10,28	20,29	3,35	16,01	293,56	39,22	23,91	147,9	1,68	32,76	37,97	2,04	0,21	1,82
фир	Напиток лимонный	180	0,12	0,00	0,01	0,01	20,27	79,63	5,64	1,5	2,76	0,13	0	0,29	0,03	0	2,3
про	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			22,06	15,29	36,14	9,86	73,99	699,06	139,1	70,7	335,8	4,76	39	509,05	8,31	0,37	11,49
Ужин																	
Полдник																	
8/52	Запеканка из творога	100	17,34	16,23	9,39	1,06	17,36	224,15	147,2	25,15	189,9	0,74	53,23	68,76	0,81	0,05	0,59
12/1	Соус молочно-сметанный сладкий	40	0,97	0,56	3,15	0,02	6,15	56,17	30,23	3,56	22,06	0,07	19,38	22,3	0,07	0,01	0,15
420	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94	216	25,2	171	0,18	36	39,6	0	0,05	1,26
про	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Полдник'			26,17	22,01	18,57	1,34	49,47	474,82	393,4	53,91	382,9	0,99	108,6	130,66	0,88	0,12	2
Итого за день			60,29	42,83	73,41	12,44	202,95	1701,38	789,3	168,5	922,2	9,6	249,6	761,01	10,09	0,64	29,48

"Согласовано" _____

"Утверждаю"
ООО "Комбинат социального питания"

Цикличное меню организации питания детей, посещающих детский сад г.Киржач.

		8 день																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг		
Завтрак																			
3/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4,95	2,67	6,56	0,27	14,14	137,10	101,2	5,5	61,5	0,08	41	46,3	0,09	0	0,07		
117	Каша геркулесовая молочная с маслом сливо	200	7,72	2,78	9,76	2,49	36,59	260,92	135,8	63,12	207,4	1,57	43,2	48,12	0,72	0,19	0,5		
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	2,56	2,91	0,09	12,33	84,96	105	11,97	75,33	0,11	18	19,8	0	0,03	0,47		
Итого за 'Завтрак'			15,58	8,00	19,23	2,85	63,06	482,98	342	80,59	344,3	1,76	102,2	114,22	0,81	0,22	1,04		
10:00																			
Про	Сок	150	0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3		
Итого за '10:00'			0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3		
Обед																			
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным мас	60	0,44	0,00	3,58	3,58	1,93	40,53	13,79	7,8	23,51	0,34	0	5,64	1,64	0,02	5,53		
73	Ши из свежей капусты со сметаной	200	1,52	0,00	3,68	4,16	8,35	69,74	31,08	18,3	35,72	0,67	0	213,41	1,89	0,04	10,13		
35/3	Печень по-строгановски	80	10,72	10,30	8,59	4,61	3,39	133,31	16,1	12,4	189,2	3,99	4139	4969,3	2,75	0,13	6,11		
339	Картофельное пюре	130	2,68	0,57	4,15	0,42	18,34	120,48	33,22	25,54	75,28	0,94	22,1	28,1	0,16	0,1	4,5		
417	Напиток из шиповника	180	0,28	0,00	0,12	0,12	14,00	53,50	5,13	1,37	1,34	0,25	0	78,12	0,31	0,01	46,8		
Про	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0		
Итого за 'Обед '			21,03	10,33	20,00	14,37	72,74	534,43	90,54	142	435,5	9,68	4151	5281,2	7,52	0,43	68,56		
Ужин																			
Полдник																			
226	Лапшевник с творогом	160	13,93	10,28	7,12	2,66	33,51	253,87	92,32	19,78	144,6	1,01	23,99	49,37	1,69	0,07	0,34		
Про	Молоко сгущенное	30	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3		
Про	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
266	Какао с молоком	180	3,46	3,19	3,36	0,30	14,61	99,06	118,7	20,79	97,53	0,5	13,2	24,26	0,01	0,03	0,57		
Итого за 'Полдник'			22,19	15,63	13,29	3,22	83,54	537,71	303,1	50,77	307,8	1,57	49,79	87,73	1,76	0,13	1,21		
Итого за день			59,55	33,96	52,67	20,43	234,79	1619,99	746,1	279,3	1098	15,1	4303	5483,2	10,24	0,8	73,81		

"Согласовано" _____

"Утверждаю"
ООО "Комбинат социального питания"

Цикличное меню организации питания детей, посещающих детский сад г.Киржач.
9 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
119	Каша молочная "Дружба"	200	6,52	2,77	7,35	0,99	38,75	245,54	109,4	37,58	150,2	0,86	25,68	48,4	0,21	0,11	0,49
1/13	Хлеб с маслом	40	2,59	0,05	5,13	0,30	15,72	120,72	1,6	0	2	0,01	26,67	30	0,07	0	0
31/1	Чай с молоком	180	3,42	3,07	3,48	0,09	13,42	95,96	126	14,36	90,4	0,13	21,6	23,76	0	0,04	0,56
Итого за 'Завтрак'			12,53	5,90	15,96	1,38	67,89	462,22	237	51,94	242,6	1	73,95	102,16	0,28	0,15	1,05
10:00																	
386	Фрукты	200	0,80	0,00	0,80	0,80	23,20	97,36	32	18	22	4,4	0	10	0,4	0,06	20
Итого за '10:00'			0,80	0,00	0,80	0,80	23,20	97,36	32	18	22	4,4	0	10	0,4	0,06	20
Обед																	
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительн	60	0,53	0,00	3,61	3,61	2,40	43,29	11,31	9,46	19,08	0,42	0	40,33	1,81	0,02	9,67
83	Суп картофельный с курицей	200	3,78	2,01	3,88	2,38	15,99	112,40	15,28	23,46	69,49	0,98	4,63	170,64	1,07	0,09	7,76
299	Котлета мясная	90	12,86	10,72	17,42	3,58	13,25	260,89	12,04	24,7	124,2	1,79	0	0	2,69	0,4	0
180	Каша рисовая с овощами	130	2,92	0,02	3,74	0,40	30,03	165,00	10,5	24,87	64,86	0,53	24,4	362,65	0,27	0,04	0,4
390	Компот из яблок	180	0,35	0,00	0,14	0,14	21,95	85,93	13,62	4,96	8,54	0,82	0	1,8	10,8	0,06	9,5
Про	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '			23,08	12,75	29,28	10,60	100,31	744,86	76,75	106,3	349,4	6,1	29,04	575,81	17,2	0,68	27,34
Ужин																	
Полдник																	
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
17/1	Булочка с повидлом	70	5,17	1,14	5,18	4,94	43,01	235,67	24,07	9,05	49,77	0,81	8,62	15,05	2,59	0,06	0,1
420	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94	216	25,2	171	0,18	36	39,6	0	0,05	1,26
Про	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Полдник'			16,79	11,44	15,78	5,18	58,83	442,07	269,1	48,45	329,2	2,77	144,6	158,85	3,11	0,17	1,36
Итого за день			53,20	30,09	61,82	17,96	250,22	1746,52	614,8	224,6	943,2	14,3	247,6	846,82	20,98	1,07	49,75

"Согласовано" _____

"Утверждаю"
ООО "Комбинат социального питания"

Цикличное меню организации питания детей, посещающих детский сад г.Киржач.

10 день																		
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг	
Завтрак																		
7	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07	
про	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,29	3,99	5,96	0,15	16,02	137,69	167,1	20,53	127,7	0,34	36	39,8	0,2	0,07	0,73	
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	2,56	2,91	0,09	12,33	84,96	105	11,97	75,33	0,11	18	19,8	0	0,03	0,47	
Итого за 'Завтрак '			12,82	9,18	11,73	0,44	42,42	324,89	372,1	38	263,1	0,52	75	83,4	0,24	0,1	1,27	
10:00																		
про	Сок	150	0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3	
Итого за '10:00'			0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3	
Обед																		
фир	Салат из белокочанной капусты с перцем	60	0,96	0,03	4,76	0,05	5,58	66,53	23,59	7,67	16,09	0,32	35,4	55,69	0,15	0,01	6,94	
63	Борщ со сметаной	200	1,52	0,00	3,66	4,13	10,95	78,77	30,75	20,76	38,87	0,93	0	216,97	1,91	0,04	6,74	
292	Жаркое по-домашнему	200	17,32	14,99	26,86	6,01	25,92	413,06	26,05	55,35	225,6	2,87	0	22,49	3,04	0,52	13,19	
про	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0	
394	Компот из сухофруктов	180	0,92	0,00	0,05	0,05	26,14	98,91	28,36	17,96	24,44	0,6	0	104,94	0,99	0,02	0,29	
Итого за 'Обед '			23,36	15,02	35,81	10,73	85,27	734,62	122,7	120,5	368,2	6,28	35,4	400,49	6,65	0,66	27,16	
Ужин																		
Полдник																		
432	Олады	150	7,39	2,00	8,77	7,90	39,83	266,97	70,69	14,75	89,09	0,71	10,64	19,09	4	0,08	0,28	
18/1	Кисель из ягод	30	0,02	0,00	0,01	0,01	4,04	15,83	0,96	0,43	1,17	0,03	0	0	0,03	0	0,18	
29/1	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	0,02	0,02	4,56	18,48	1,83	0,5	0,9	0,04	0	0,09	0,01	0	0,7	
Итого за 'Полдник '			7,51	2,00	8,80	7,93	48,43	301,28	73,48	15,67	91,16	0,77	10,64	19,17	4,04	0,09	1,17	
Итого за день			44,44	26,20	56,49	19,09	191,57	1425,64	578,8	180,2	732,9	9,68	121	503,07	11,09	0,85	32,59	