

"Согласовано" _____

"Утверждено" _____

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДЕТСКИЙ САД Г.КИРЖАЧ
Понедельник 1 недели.

№	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,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг	
Завтрак																		
117	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,84	2,78	9,83	2,55	37,23	264,44	136	64,3	210	1,6	43,2	48,12	0,73	0,19	0,5	
6	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	200	3,24	2,84	3,23	0,10	13,70	94,40	117	13,3	83,7	0,12	20	22	0	0,03	0,52	
Итого за 'Завтрак' 10:00			13,14	5,70	20,50	2,84	65,14	492,08	255	77,6	297	1,75	103	115,12	0,83	0,23	1,02	
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																		
53	Огурец соленый// Огурец свежий №54	60	0,47	0,00	0,06	0,06	1,47	8,40	13,5	8,23	14,1	0,35	0	3	0,06	0,01	2,94	
22/2	Суп-лапша на курином бульоне с курицей	200	3,82	1,91	4,96	0,22	12,64	109,52	11	8,05	38	0,53	23,4	185,58	0,38	0,04	0,49	
197	Рагу овощное с мясом кур	230	18,32	16,26	18,36	4,42	23,41	329,52	34	47,2	206	2,46	37,5	526,8	2,48	0,16	10,7	
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	28,4	18	24,4	0,6	0	104,94	0,99	0,02	0,29	
Итого за 'Обед'			26,17	18,17	23,92	5,24	80,33	623,71	101	100	346	5,51	60,9	820,72	4,47	0,29	14,4	
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	150	26,00	24,34	14,09	1,59	23,20	325,42	221	37,7	285	1,1	79,9	103,14	1,22	0,08	0,89	
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'			34,65	31,00	21,74	1,79	55,57	561,01	498	69,7	500	1,32	124	152,14	1,26	0,15	2,35	
Итого за день			74,75	54,87	66,96	10,67	224,24	1774,16	886	266	1164	13	288	1098	6,96	0,73	37,8	

"Согласовано" _____

"Утверждено" _____

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДЕТСКИЙ САД Г.КИРЖАЧ
Вторник 1 недели.

№	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,мкг	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	109,42	37,58	150,24	0,86	25,68	48,4	0,21	0,11	0,49
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
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
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	118,68	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	384,57	2,43	159,88	200,46	0,5	0,18	1,13
10:00																	
Про	Сок	180	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
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																	
33	Салат из квашеной капусты //	60	0,90	0,00	2,69	3,06	5,55	48,67	22,2	7,5	16,2	0,3	0	0	1,38	0,01	6,07
	Помидор свежий №54																
54-1	Свекольник со сметаной и мясом	200	3,66	1,70	6,89	5,01	14,91	131,85	34,41	29,91	71,28	1,47	0	143,42	2,31	0,11	7,27
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	150	3,10	0,66	4,79	0,49	21,16	139,02	38,33	29,46	86,87	1,08	25,5	32,42	0,18	0,11	5,19
3	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'			19,12	10,44	30,57	11,57	84,67	675,74	125,91	110,86	340,84	5,84	25,50	332,24	6,41	0,53	22,33
Полдник																	
203	Запеканка рисовая с творогом	150	11,62	9,17	9,04	1,95	41,68	294,28	76,24	28,77	157,21	0,81	36,93	66,77	1,08	0,05	0,09
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	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	200	0,11	0,00	0,04	0,04	26,96	105,54	6,4	2,85	7,77	0,17	0	0	0,2	0	1,2
Итого за 'Полдник'			16,91	10,61	15,68	1,99	118,09	674,43	158,54	48,42	253,78	2,08	50,33	81,67	3,07	0,1	1,49
Итого за день			56,60	34,72	64,60	15,05	289,01	1937,62	647,15	235,15	991,79	12,87	235,71	614,37	10,16	0,83	28,55

"Согласовано" _____

"Утверждено" _____

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДЕТСКИЙ САД Г.КИРЖАЧ

Среда 1 недели.

№	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,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
125	Каша жидкая манная молочная с маслом сливочным	200	5,82	2,89	7,68	0,28	30,87	213,89	138	19,1	111	0,5	44	49	0,5	0,07	0,52
6	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0	20	22,5	0,05	0	0
7	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,1	21	23,8	0,04	0	0,07
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
31/1	Чай с молоком	180	1,35	1,28	1,43	0,02	10,93	59,85	52,6	5,99	37,7	0,1	9	9,9	0	0,02	0,23
Итого за 'Завтрак' 10:00			12,48	6,84	15,66	0,56	60,62	431,39	292	30,6	210	0,7	94	105,2	0,59	0,09	0,82
386	Фрукт	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																	
38	Салат из свеклы отварной	60	0,83	0,00	3,58	3,58	6,25	56,96	21	12,2	24	0,8	0	1,13	1,64	0,01	5,53
83	Суп картофельный с курицей	200	3,78	2,01	3,88	2,38	15,99	112,40	15,3	23,5	69,5	1	4,63	170,64	1,07	0,09	7,76
12/7	Котлеты рыбные любительские	90	11,45	10,74	4,73	3,03	4,92	107,34	37,2	41,2	174	0,9	34,3	395,46	1,74	0,08	1,21
102	Рагу из овощей	150	2,14	0,00	6,18	6,18	15,01	121,12	29,6	25,8	56	0,9	0	332,93	2,82	0,08	11,8
прох	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
390	Компот из фруктов	180	0,35	0,00	0,14	0,14	21,95	85,93	13,6	4,96	8,54	0,8	0	1,8	10,8	0,06	9,5
Итого за 'Обед'			21,19	12,74	19,00	15,79	80,79	561,11	131	126	395	6	39	902,35	18,6	0,4	35,8
Полдник																	
1/1	Горошек зеленый	40	1,22	0,00	1,64	1,64	4,47	33,68	7,84	8,23	24,3	0,3	0	20	0,78	0,04	3,92
144	Омлет натуральный	120	11,38	12,10	15,32	0,00	2,06	191,32	80,6	13,2	174	2	156	273,38	0,61	0,05	0,17
прох	Пастила	30	0,15	0,15	0,00	0,00	24,24	93,05	6,3	2,1	3,3	0,5	0	0	0	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
27/1	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	0,04	0,04	8,92	34,74	0,26	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Полдник'			15,55	12,25	17,27	1,95	58,45	442,36	95	23,5	202	2,7	156	293,38	1,39	0,1	4,09
Итого за день			50,01	31,83	52,73	19,10	223,06	1532,22	549	199	829	14	289	1310,9	21	0,64	60,7

"Согласовано" _____

"Утверждено" _____

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДЕТСКИЙ САД Г.КИРЖАЧ
Четверг 1 недели.

№	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,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
127	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,83	2,89	8,69	1,29	34,49	239,49	127	89,4	197	2,7	44	49,8	0,38	0,18	0,52
6	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0	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	12	75,3	0,1	18	19,8	0	0,03	0,47
Итого за 'Завтрак'			13,47	5,53	19,11	1,64	65,71	480,08	235	101	275	2,9	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																	
29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	60	0,69	0,00	3,57	3,57	6,57	58,17	14,4	20,3	29,4	0,4	0	1110	1,81	0,03	0,95
16/2	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	6,10	1,67	7,18	4,45	19,45	162,43	31	34,6	103	1,8	0	201,82	2,03	0,22	4,52
2/9	Мясо кур отварное в соусе	80	9,31	9,06	8,95	0,03	1,95	125,45	9,45	7,97	66,6	0,8	24,1	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	6,42	35,8	0,7	9,93	18,61	0,72	0,06	0
3	Компот из ягод	180	0,25	0,00	0,10	0,11	23,06	91,59	7,22	7,05	5,17	0,3	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	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			23,73	10,76	23,43	9,23	98,14	683,69	86,1	95,1	303	5,5	34,1	1381,4	6	0,41	9,06
Полдник																	
прох	Икра кабачковая	60	0,71	0,00	2,76	0,18	5,59	47,46	18,8	7,64	17,6	0,5	0	349,8	3,3	0,02	5,64
21/7	Суфле из рыбы	80	12,89	12,63	3,78	0,03	3,12	97,90	64,1	42,7	204	0,9	45,3	48,39	0,33	0,09	0,53
5/12	Ватрушка с творогом	70	9,10	5,59	6,73	4,46	29,51	214,94	53,1	12	88,6	0,6	17,1	31,35	2,42	0,06	0,08
27/1	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	0,04	0,04	8,92	34,74	0,26	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Полдник'			22,86	18,22	13,32	4,70	47,13	395,04	136	62,3	310	2	62,5	429,54	6,05	0,17	6,25
Итого за день			60,81	34,50	56,02	15,58	226,44	1623,67	468	265	899	12	199	1925,5	12,7	0,8	19,3

"Согласовано" _____

"Утверждено" _____

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДЕТСКИЙ САД Г.КИРЖАЧ
Пятница 1 недели.

№	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,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,01	2,88	6,99	0,30	32,13	210,19	121,9	28,13	128,69	0,44	40	44,5	0,17	0,06	0,52	
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	
проп	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
31/1	Чай с молоком	180	3,42	3,07	3,48	0,09	13,42	95,96	125,96	14,36	90,4	0,13	21,6	23,76	0	0,04	0,56	
Итого за 'Завтрак' 10:00			13,70	8,58	13,39	0,66	64,30	430,77	347,86	47,99	279,08	0,64	82,6	92,06	0,21	0,1	1,15	
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 // Помидор свежий №54	60	0,90	0,00	2,69	3,06	5,55	48,67	22,2	7,5	16,2	0,3	0	0	1,38	0,01	6,07	
13/2	Суп овощной со сметаной и курицей	200	3,62	1,82	4,55	2,73	14,21	110,05	18,06	21,53	66,07	0,88	6,6	168,04	1,26	0,08	6,71	
фир	Суфле из печени	90	17,33	17,12	5,47	0,02	2,95	130,12	40,14	14,63	194,14	4,78	2059,2	8346,2	1,06	0,1	2,98	
339	Картофельное пюре	150	3,10	0,66	4,79	0,49	21,16	139,02	38,33	29,46	86,87	1,08	25,5	32,42	0,18	0,11	5,19	
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	
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	
Итого за 'Обед'			28,51	19,60	18,03	6,83	86,69	604,12	161,09	109,88	450,92	9,20	2091,30	8652,00	5,43	0,39	21,24	
Полдник																		
432	Оладьи	150	11,66	3,29	11,74	10,09	62,19	399,68	110,1	23,83	145,81	1,16	16,43	29,5	5,27	0,14	0,44	
проп	Джем	20	0,10	0,00	0,00	0,00	14,52	55,58	2,4	1,8	3,6	0,08	0	10	0,16	0	0,48	
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'			19,52	11,05	19,80	10,09	84,05	591,59	339,5	53,23	358,81	1,92	102,43	131,1	5,55	0,21	2,18	
Итого за день			62,33	39,23	51,82	18,18	252,44	1699,50	872,45	224,60	1105,31	15,06	2276,33	8882,66	11,49	0,75	39,57	

"Согласовано" _____

"Утверждено" _____

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДЕТСКИЙ САД Г.КИРЖАЧ
Понедельник 2 недели.

№	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,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
116	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,58	2,66	7,73	1,55	39,27	254,86	109,25	45	167,64	1,22	25,2	48,21	0,2	0,17	0,47
6	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	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	118,68	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	230,33	65,79	268,16	1,75	78,4	117,47	0,31	0,2	1,04
проп	Сок	180	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
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																	
1/1	Салат "Степной" из разных овощей	60	1,01	0,00	8,92	8,92	4,70	101,33	13,3	8,23	20,95	0,26	0	4,93	4	0,04	3,68
72	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом	200	3,44	1,70	6,90	4,31	13,89	130,08	18,88	20,87	68,88	0,86	3	167,75	1,98	0,11	5,37
31/8	Суфле из мяса	70	13,10	12,93	20,13	0,02	2,29	242,61	38,37	21,92	159,92	1,62	46,2	48,9	0,46	0,38	0,11
354	Капуста тушеная	150	3,51	0,00	4,80	5,46	17,65	120,56	78,83	29,62	58,13	1,16	0	83,16	2,59	0,05	32,18
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
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
Итого за 'Обед'			25,52	15,37	36,70	13,98	82,47	737,71	188,64	118,88	403,01	6,12	63,9	787,16	8,28	0,66	40,31
Полдник																	
138	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,14	4,77	7,60	0,59	30,11	226,03	168,33	14,96	129,49	0,76	33,48	63,09	0,79	0,06	0,05
проп	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
31/1	Чай с молоком	180	2,62	2,56	2,84	0,01	13,97	89,30	105,05	11,97	75,33	0,12	18	19,8	0	0,03	0,47
Итого за 'Полдник'			24,31	17,63	15,39	9,12	93,79	602,30	71,03	51,89	244,51	2,1	52,05	1188,5	6,26	0,15	3,97
Итого за день			64,49	38,93	70,87	25,21	267,57	1927,39	502,60	243,76	928,28	12,49	194,35	2093,13	15,03	1,03	48,92

"Согласовано" _____

"Утверждено" _____

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДЕТСКИЙ САД Г.КИРЖАЧ

Вторник 2 недели.

№	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,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
5/4	Каша жидкая манная молочная с маслом сливочным	200	5,82	2,89	7,68	0,28	30,87	213,89	125	18,4	109	0,4	44	49	0,5	0,07	0,52
6	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0	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	12	75,3	0,1	18	19,8	0	0,03	0,47
Итого за 'Завтрак' 10:00			11,46	5,53	18,10	0,63	62,09	454,48	233	30,3	187	0,6	102	113,8	0,6	0,1	0,99
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' Обед			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
38	Салат из свеклы отварной	60	0,83	0,00	3,58	3,58	6,25	56,96	21	12,2	24	0,8	0	1,13	1,64	0,01	5,53
95	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,53	5,01	12,29	2,96	15,13	195,66	70,6	15,5	97,4	1	6,24	267,32	4,27	0,05	1,28
304	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	130	12,03	10,28	20,29	3,35	16,01	293,56	39,2	23,9	148	1,7	32,8	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	0,1	0	0,29	0,03	0	2,3
прох	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			22,15	15,29	36,66	10,38	74,34	703,16	150	71,9	335	5,2	39	307,11	8,55	0,35	10,9
Полдник																	
8/5	Сырники из творога	100	16,90	16,21	9,60	1,01	13,43	209,25	142	20,7	184	0,5	55,1	63,14	0,75	0,04	0,23
прох	Джем	40	0,20	0,00	0,00	0,00	29,04	111,15	4,8	3,6	7,2	0,2	0	20	0,32	0	0,96
420	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94	216	25,2	171	0,2	36	39,6	0	0,05	1,26
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
Итого за 'Полдник'			24,96	21,43	15,62	1,27	68,43	514,91	362	49,5	363	0,9	91,1	122,74	1,07	0,1	2,45
Итого за день			59,17	42,25	70,99	12,89	222,26	1745,56	770	165	901	9,9	232	551,15	10,5	0,59	29,4

"Согласовано" _____

"Утверждено" _____

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДЕТСКИЙ САД Г.КИРЖАЧ
Среда 2 недели.

№	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,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,72	2,78	9,76	2,49	36,59	260,92	135,78	63,12	207,44	1,57	43,2	48,12	0,72	0,19	0,5
6	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
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
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'			15,29	8,00	19,15	2,77	63,06	481,14	341,98	80,59	344,27	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																	
106	Горошек зеленый	60	1,83	0,00	2,46	2,46	6,71	50,52	11,76	12,35	36,45	0,4	0	30	1,17	0,06	5,88
	Щи из свежей капусты с мясом																
66/1	и сметаной	200	2,40	1,05	5,73	4,16	8,23	91,69	27,1	16,71	43,48	0,64	3,6	192,32	1,93	0,06	9,83
172	Печень по-строгановски	90	12,06	11,60	10,37	5,18	3,82	156,36	19,56	14,03	213,31	4,51	4660,88	5596,3	3,1	0,15	6,87
339	Картофельное пюре	150	3,10	0,66	4,79	0,49	21,16	139,02	38,33	29,46	86,87	1,08	25,5	32,42	0,18	0,11	5,19
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'			21,49	13,31	30,41	19,35	68,59	619,25	117,43	88,6	429,15	8,3	4689,98	5904,49	10,08	0,45	72,37
Полдник																	
	Салат из припущенной моркови с растительным маслом // Огурец свежий №54																
29/1		60	0,69	0,00	3,57	3,57	6,57	58,17	14,44	20,25	29,39	0,38	0	1110	1,81	0,03	0,95
263	Рыба, запеченная в омлете	110	16,62	16,22	7,64	3,76	3,70	149,94	42,13	21,86	168,5	1,1	51,93	82,86	2,31	0,07	0,06
18/1	Кисель из ягод	200	0,11	0,00	0,04	0,04	26,96	105,54	6,4	2,85	7,77	0,17	0	0	0,2	0	1,2
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"			20,06	16,22	11,51	7,63	55,99	403,21	62,97	44,96	205,66	1,65	51,93	1192,86	4,32	0,10	2,21
Итого за день			57,59	37,53	61,22	29,75	203,09	1568,46	532,88	220,15	989,58	13,81	4844,11	7211,57	15,36	0,79	78,62

"Согласовано" _____

"Утверждено" _____

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДЕТСКИЙ САД Г.КИРЖАЧ
Четверг 2 недели.

№	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	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
119	Каша молочная "Дружба"	200	6,52	2,77	7,35	0,99	38,75	245,54	109,42	37,58	150,24	0,86	25,68	48,4	0,21	0,11	0,49	
6	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	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
31/1	Чай с молоком	180	3,42	3,07	3,48	0,09	13,42	95,96	125,96	14,36	90,4	0,13	21,6	23,76	0	0,04	0,56	
Итого за 'Завтрак'			12,00	5,92	18,27	1,28	66,37	474,74	237,77	51,94	243,64	1,01	87,28	117,16	0,31	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																		
	Салат из квашеной капусты //																	
	Салат из свежих помидор и																	
33	огурцов.№ 15	60	0,90	0,00	2,69	3,06	5,55	48,67	22,2	7,5	16,2	0,3	0	0	1,38	0,01	6,07	
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	124,18	1,79	0	0	2,69	0,4	0	
330	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,88	0,03	3,84	1,53	30,76	173,34	11,3	90,23	132,67	3,1	13	15,57	0,41	0,17	0	
366	Соус томатный	30	0,26	0,01	1,39	0,47	1,75	20,40	2,33	1,73	3,82	0,08	4,78	50,22	0,26	0	0,4	
390	Компот из фруктов	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	
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'			26,67	12,77	29,84	11,64	105,93	778,98	90,77	171,38	418,10	8,63	22,41	238,63	17,17	0,80	23,73	
Полдник																		
46	Винегрет овощной	60	0,71	0,00	0,09	0,10	4,23	19,40	9,68	8,79	19,14	0,37	0	182,28	0,09	0,01	0,27	
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	
29/1	Чай с лимоном	180	0,22	0,00	0,05	0,05	8,92	35,92	2,61	0,69	1,25	0,06	0	0,12	0,01	0	0,97	
Итого за 'Полдник'			7,33	5,08	4,98	0,39	21,77	156,78	41,3	23,68	128,79	2,21	100	286,6	0,63	0,08	1,25	
Итого за день			46,80	23,77	53,89	14,11	217,27	1507,86	401,84	265,00	812,53	16,25	209,69	652,39	18,51	1,09	46,03	

"Согласовано" _____

"Утверждено" _____

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДЕТСКИЙ САД Г.КИРЖАЧ

Пятница 2 недели.

№	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,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,29	3,99	5,96	0,15	16,02	137,69	167	20,5	128	0,3	36	39,8	0,2	0,07	0,73
7	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,1	21	23,8	0,04	0	0,07
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
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	2,56	2,91	0,09	12,33	84,96	105	12	75,3	0,1	18	19,8	0	0,03	0,47
Итого за 'Завтрак'			12,82	9,18	11,73	0,44	42,42	324,89	372	38	263	0,5	75	83,4	0,24	0,1	1,27
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																	
53	Огурец соленый //Огурец свежий №54	60	0,47	0,00	0,06	0,06	1,47	8,40	13,5	8,23	14,1	0,4	0	3	0,06	0,01	2,94
63	Борщ с мясом и сметаной	200	3,25	2,08	7,18	3,96	10,40	115,66	29,3	19,2	54,2	1	4,5	206,42	1,9	0,08	6,08
292	Жаркое по-домашнему	230	19,91	17,24	30,89	6,91	29,81	475,02	30	63,7	259	3,3	0	25,87	3,5	0,59	15,2
прох	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,6	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	28,4	18	24,4	0,6	0	104,94	0,99	0,02	0,29
Итого за 'Обед'			27,19	19,32	38,67	11,46	84,50	775,34	115	128	415	6,8	4,5	340,63	7,01	0,77	24,5
Полдник																	
432	Оладьи	120	7,39	2,00	8,77	7,90	39,83	266,97	70,7	14,8	89,1	0,7	10,6	19,09	4	0,08	0,28
Про	Молоко сгущенное	30	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,1	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3
420	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94	216	25,2	171	0,2	36	39,6	0	0,05	1,26
Итого за 'Полдник'			14,77	9,38	17,08	7,90	63,68	467,13	379	50,2	326	1	59,2	72,79	4,06	0,16	1,84
Итого за день			55,53	37,89	67,63	19,80	206,05	1632,21	877	222	1015	10	139	496,81	11,5	1,04	30,6

"Согласовано" _____

"Утверждено" _____

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ ЯСЛИ Г.КИРЖАЧ

Понедельник 1 недели.

№	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,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
117	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,88	2,08	7,37	1,91	27,93	198,33	102	48,3	158	1,2	32,4	36,09	0,55	0,15	0,37
6	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
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	2,56	2,91	0,09	12,33	84,96	105	12	75,3	0,11	18	19,8	0	0,03	0,47
Итого за 'Завтрак'			10,83	4,69	14,82	2,20	54,41	390,11	209	60,2	235	1,33	74,4	82,89	0,61	0,18	0,84
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																	
53	Огурец соленый// Огурец свежий №54	60	0,47	0,00	0,06	0,06	1,47	8,40	13,5	8,23	14,1	0,35	0	3	0,06	0,01	2,94
22/2	Суп-лапша на курином бульоне с курицей	180	3,36	1,64	4,39	0,20	11,37	97,56	9,8	7,18	33,6	0,47	20,7	166,71	0,34	0,03	0,44
197	Рагу овощное с мясом кур	180	14,33	12,73	14,37	3,46	18,32	257,89	26,6	37	161	1,92	29,4	412,28	1,94	0,12	8,38
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	23,6	15	20,4	0,5	0	87,45	0,83	0,01	0,24
Итого за 'Обед'			20,91	14,37	19,22	4,13	65,46	504,29	84	81,4	277	4,42	50,1	669,74	3,59	0,23	12
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	100	17,34	16,23	9,39	1,06	15,46	216,95	147	25,2	190	0,74	53,2	68,76	0,81	0,05	0,59
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	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'			25,32	22,89	16,98	1,19	43,14	430,15	425	57,2	405	0,96	97,6	117,76	0,85	0,12	2,05
Итого за день			57,65	41,94	51,63	8,11	180,40	1397,56	741	212	933	10	222	877,88	5,35	0,58	29,9

"Согласовано" _____

"Утверждено" _____

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ ЯСЛИ Г.КИРЖАЧ

Вторник 1 недели.

№	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,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
Завтрак																	
119	Каша молочная "Дружба"	150	4,89	2,08	5,51	0,74	29,06	184,16	82,06	28,18	112,68	0,64	19,26	36,3	0,16	0,08	0,37
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
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
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
266	Какао с молоком	180	3,46	3,19	3,36	0,30	14,61	99,06	118,68	20,79	97,53	0,5	13,2	24,26	0,01	0,03	0,57
Итого за 'Завтрак'			14,45	9,39	12,97	1,24	57,89	402,82	271,74	54,67	284,61	1,69	95,06	126,84	0,31	0,13	0,98
10:00																	
Про	Сок	180	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
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																	
33	Салат из квашеной капусты//Помидор свежий №54	40	0,60	0,00	1,79	2,04	3,70	32,45	14,8	5	10,8	0,2	0	0	0,92	0,01	4,05
54-1	Свекольник со сметаной и мясом	180	3,39	1,52	6,18	4,51	13,70	120,17	30,35	27,94	66,37	1,36	0	133,37	2,1	0,1	6,72
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	120	2,48	0,53	3,83	0,39	16,93	111,21	30,67	23,57	69,49	0,86	20,4	25,94	0,14	0,09	4,15
3	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
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'			15,09	8,11	23,96	9,20	68,53	538,62	99,65	90,09	271,96	4,69	20,40	276,61	5,11	0,42	18,04
Полдник																	
203	Запеканка рисовая с творогом	130	10,07	7,95	7,84	1,69	36,12	255,04	66,07	24,93	136,25	0,7	32,01	57,87	0,93	0,04	0,08
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	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	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'			13,48	9,39	12,02	1,72	90,66	519,08	140,49	39,3	209,54	1,43	42,91	70,02	2,03	0,08	1,36
Итого за день			43,92	26,89	49,13	12,16	235,62	1538,35	524,48	191,26	778,71	10,33	158,37	473,47	7,63	0,65	23,98

"Согласовано" _____

"Утверждено" _____

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ ЯСЛИ Г.КИРЖАЧ
Среда 1 недели.

№	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,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
125	Каша жидкая манная молочная с маслом сливочным	150	4,36	2,17	5,76	0,21	23,15	160,42	103	14,3	83,3	0,4	33	36,75	0,37	0,05	0,39
6	Масло сливочное	6	0,05	0,05	4,35	0,00	0,08	39,64	1,44	0	1,8	0	24	27	0,06	0	0
7	Сыр (порциями)	6	1,58	1,58	1,60	0,00	0,00	21,04	60	3,3	36	0	12,6	14,28	0,02	0	0,04
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
31/1	Чай с молоком	180	1,35	1,28	1,43	0,02	10,93	59,85	52,6	5,99	37,7	0,1	9	9,9	0	0,02	0,23
Итого за 'Завтрак' 10:00			9,32	5,07	13,33	0,43	48,23	348,11	217	23,6	159	0,5	78,6	87,93	0,46	0,07	0,67
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																	
38	Салат из свеклы отварной	40	0,55	0,00	2,39	2,39	4,16	37,98	14	8,13	16	0,5	0	0,75	1,09	0,01	3,68
83	Суп картофельный с курицей	180	3,40	1,81	3,49	2,14	14,39	101,16	13,8	21,1	62,5	0,9	4,17	153,58	0,97	0,08	6,98
12/7	Котлеты рыбные любительские	50	6,36	5,97	2,63	1,68	2,73	59,63	20,7	22,9	96,5	0,5	19,1	219,7	0,97	0,04	0,67
102	Рагу из овощей	120	1,71	0,00	4,95	4,95	12,00	96,90	23,7	20,7	44,8	0,7	0	266,34	2,25	0,07	9,46
прох	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
390	Компот из фруктов	180	0,35	0,00	0,14	0,14	21,95	85,93	13,6	4,96	8,54	0,8	0	1,8	10,8	0,06	9,5
Итого за 'Обед'			14,36	7,77	13,96	11,66	67,75	439,62	96,2	91,8	276	4,6	23,2	642,47	16,5	0,31	30,3
Полдник																	
1/1	Горошек зеленый	30	0,91	0,00	1,23	1,23	3,35	25,26	5,88	6,17	18,3	0,2	0	15	0,59	0,03	2,94
144	Омлет натуральный	150	14,22	15,13	19,15	0,00	2,57	239,15	101	16,5	218	2,5	195	341,73	0,76	0,07	0,21
прох	Пастила	30	0,15	0,15	0,00	0,00	24,24	93,05	6,3	2,1	3,3	0,5	0	0	0	0	0
прох	Хлеб пшеничный	20,	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/1	Чай с сахаром	150	0,13	0,00	0,03	0,03	7,43	28,95	0,22	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Полдник'			16,74	15,28	20,55	1,40	46,98	431,20	113	24,8	239	3,2	195	356,73	1,35	0,1	3,15
Итого за день			41,01	28,12	48,44	14,09	180,36	1291,95	451	154	690	12	297	1094,6	18,6	0,53	49,1

"Согласовано" _____

"Утверждено" _____

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ ЯСЛИ Г.КИРЖАЧ

Четверг 1 недели.

№	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,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
127	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,87	2,17	6,52	0,97	25,87	179,62	95,6	67,1	147	2,1	33	37,35	0,29	0,14	0,39
6	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0	20	22,5	0,05	0	0
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
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	2,56	2,91	0,09	12,33	84,96	105	12	75,3	0,1	18	19,8	0	0,03	0,47
Итого за 'Завтрак'			10,81	4,76	13,25	1,25	52,33	364,78	202	79	224	2,2	71	79,65	0,34	0,17	0,86
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																	
29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	40	0,46	0,00	2,38	2,38	4,38	38,78	9,63	13,5	19,6	0,3	0	740	1,2	0,02	0,63
16/2	Суп картофельный с бобовыми с мясом	180	5,49	1,50	6,46	4,01	17,50	146,19	27,9	31,1	92,6	1,6	0	181,64	1,83	0,2	4,07
2/9	Мясо кур отварное в соусе	60	6,98	6,79	6,71	0,02	1,46	94,09	7,08	5,98	49,9	0,6	18,1	37,91	0,25	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	30,3	0,6	8,4	15,75	0,61	0,05	0
3	Компот из ягод	180	0,25	0,00	0,10	0,11	23,06	91,59	7,22	7,05	5,17	0,3	0	0	0,54	0,01	3,24
прох	Хлеб ржаной	30,	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'			19,18	8,32	18,68	7,38	84,67	571,40	70,8	77,2	245	4,5	26,5	975,6	4,86	0,34	8,2
Полдник																	
прох	Икра кабачковая	30	0,35	0,00	1,38	0,09	2,79	23,73	9,41	3,82	8,82	0,2	0	174,9	1,65	0,01	2,82
21/7	Суфле из рыбы	60	9,67	9,47	2,84	0,02	2,34	73,43	48,1	32	153	0,7	34	36,3	0,25	0,07	0,4
5/12	Ватрушка с творогом	70	9,10	5,59	6,73	4,46	29,51	214,94	53,1	12	88,6	0,6	17,1	31,35	2,42	0,06	0,08
27/1	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	0,04	0,04	8,92	34,74	0,26	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Полдник'			19,28	15,06	10,99	4,61	43,56	346,83	111	47,8	251	1,5	51,1	242,54	4,32	0,14	3,3
Итого за день			50,02	28,15	43,07	13,24	196,01	1347,88	394	210	730	10	149	1297,8	9,66	0,66	15,4

"Согласовано" _____

"Утверждено" _____

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ ЯСЛИ Г.КИРЖАЧ
Пятница 1 недели.

№	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	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,76	2,16	5,24	0,23	24,09	157,64	91,42	21,1	96,52	0,33	30	33,38	0,13	0,04	0,39
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
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
31/1	Чай с молоком	180	3,42	3,07	3,48	0,09	13,42	95,96	125,96	14,36	90,4	0,13	21,6	23,76	0	0,04	0,56
Итого за 'Завтрак' 10:00			10,74	6,81	10,51	0,51	51,58	341,81	277,38	38,76	222,91	0,5	64,2	71,42	0,15	0,08	0,99
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 // Помидор свежий №54	40	0,60	0,00	1,79	2,04	3,70	32,45	14,8	5	10,8	0,2	0	0	0,92	0,007	4,05
13/2	Суп овощной со сметаной и курицей	180	3,26	1,64	4,09	2,46	12,79	99,05	16,25	19,38	59,46	0,8	5,94	151,24	1,13	0,07	6,04
фир	Суфле из печени	50	9,63	9,51	3,04	0,01	1,64	72,29	22,3	8,13	107,86	2,66	1144	4636,78	0,59	0,06	1,66
339	Картофельное пюре	120	2,48	0,53	3,83	0,39	16,93	111,21	30,67	23,57	69,49	0,86	20,4	25,94	0,14	0,09	4,15
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
прох	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'			18,71	11,68	13,15	5,30	69,35	455,44	118,15	85,14	315,38	6,19	1170,34	4901,71	4,03	0,29	16,14
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
прох	Джем	20	0,10	0,00	0,00	0,00	14,52	55,58	2,4	1,8	3,6	0,08	0	10	0,16	0	0,48
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'			13,21	8,64	13,36	5,38	53,83	387,58	252,12	37,91	262,27	1,35	88,76	110,73	3,09	0,14	1,76
Итого за день			43,06	27,13	37,42	11,59	186,36	1233,51	663,65	170,81	811,56	10,24	1323,30	5088,86	7,47	0,54	28,89

"Согласовано" _____

"Утверждено" _____

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ ЯСЛИ Г.КИРЖАЧ
Понедельник 2 недели.

№	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,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
Завтрак																	
116	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,68	1,99	5,80	1,16	29,45	191,14	81,94	33,75	125,73	0,92	18,9	36,16	0,15	0,13	0,35
6	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
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
266	Какао с молоком	180	3,46	3,19	3,36	0,30	14,61	99,06	118,68	20,79	97,53	0,5	13,2	24,26	0,01	0,03	0,57
Итого за 'Завтрак' 10:00			11,16	5,22	12,98	1,66	58,20	390,41	201,82	54,54	224,75	1,43	52,1	82,92	0,21	0,16	0,92
проп	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	Салат "Степной" из разных овощей	60	1,01	0,00	8,92	8,92	4,70	101,33	13,3	8,23	20,95	0,26	0	4,93	4	0,04	3,68
72	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом	180	3,09	1,53	6,21	3,88	12,50	117,08	16,99	18,78	61,99	0,78	2,7	150,98	1,78	0,1	4,83
31/8	Суфле из мяса	50	9,36	9,23	14,38	0,01	1,64	173,29	27,41	15,66	114,23	1,16	33	34,93	0,33	0,27	0,08
354	Капуста тушеная	120	2,81	0,00	3,84	4,36	14,12	96,45	63,06	23,69	46,5	0,93	0	66,53	2,07	0,04	25,75
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'			19,28	11,26	27,72	11,10	66,43	572,72	148,4	93,68	309,45	4,74	45,5	594,86	6,56	0,5	32,47
Полдник																	
138	Макаронные изделия отварные с сыром	130	7,92	4,13	6,59	0,51	26,10	195,89	145,89	12,97	112,22	0,65	29,02	54,68	0,69	0,05	0,04
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
31/1	Чай с молоком	180	2,62	2,56	2,84	0,01	13,97	89,30	105,05	11,97	75,33	0,12	18	19,8	0	0,03	0,47
Итого за 'Полдник'			12,52	6,69	9,62	0,72	54,13	352,36	250,94	24,94	187,55	0,77	47,02	74,48	0,69	0,08	0,51
Итого за день			43,71	23,17	50,47	13,48	194,21	1380,35	611,66	179,16	732,25	9,04	144,62	752,26	7,61	0,76	36,90

"Согласовано" _____

"Утверждено" _____

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ ЯСЛИ Г.КИРЖАЧ

Вторник 2 недели.

№	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.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
5/4	Каша жидкая манная молочная с маслом сливочным	150	4,36	2,17	5,76	0,21	23,15	160,42	94	13,8	81,5	0,3	33	36,75	0,37	0,05	0,39
6	Масло сливочное	6	0,05	0,05	4,35	0,00	0,08	39,64	1,44	0	1,8	0	24	27	0,06	0	0
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
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	2,56	2,91	0,09	12,33	84,96	105	12	75,3	0,1	18	19,8	0	0,03	0,47
Итого за 'Завтрак' 10:00			9,31	4,77	13,22	0,50	49,63	352,19	200	25,7	159	0,4	75	83,55	0,43	0,08	0,86
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' Обед			0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
38	Салат из свеклы отварной	40	0,55	0,00	2,39	2,39	4,16	37,98	14	8,13	16	0,5	0	0,75	1,09	0,01	3,68
95	Суп картофельный с рыбными консервами	150	4,90	3,76	9,22	2,22	11,35	146,74	52,9	11,6	73,1	0,8	4,68	200,49	3,21	0,04	0,96
304	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	100	9,26	7,91	15,61	2,57	12,31	225,81	30,2	18,4	114	1,3	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	0,1	0	0,24	0,02	0	1,92
прох	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'			16,79	11,67	27,59	7,55	57,23	534,90	112	53,5	252	3,9	29,9	230,99	6,32	0,26	7,96
Полдник																	
8/5	Сырники из творога	85	14,37	13,78	8,16	0,86	11,42	177,87	120	17,6	157	0,4	46,8	53,67	0,64	0,03	0,2
прох	Джем	20	0,10	0,00	0,00	0,00	14,52	55,58	2,4	1,8	3,6	0,1	0	10	0,16	0	0,48
420	Кисло-молочные продукты в ассортименте	150	4,35	4,35	4,80	0,00	6,00	87,45	180	21	143	0,2	30	33	0	0,05	1,05
прох	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'			20,14	18,13	13,09	0,99	41,32	365,67	303	40,4	303	0,7	76,8	96,67	0,8	0,08	1,73
Итого за день			46,63	34,57	54,30	9,44	159,78	1301,44	631	129	725	7,2	182	416,21	7,75	0,46	20,6

"Согласовано" _____

"Утверждено" _____

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ ЯСЛИ Г.КИРЖАЧ
Среда 2 недели.

№	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,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
117	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,79	2,08	7,32	1,87	27,45	195,69	101,84	47,34	155,58	1,18	32,4	36,09	0,54	0,14	0,37
6	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
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
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
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' 10:00			12,31	6,27	16,37	2,15	53,93	408,49	268,28	62,61	268,71	1,34	87	97,17	0,62	0,18	0,88
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																	
106	Горошек зеленый	60	1,83	0,00	2,46	2,46	6,71	50,52	11,76	12,35	36,45	0,4	0	30	1,17	0,06	5,88
66/1	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	180	2,16	0,95	5,16	3,74	7,41	82,52	24,39	15,04	39,14	0,58	3,24	173,09	1,74	0,06	8,85
172	Печень по-строгановски	50	6,70	6,44	5,76	2,88	2,12	86,87	10,87	7,79	118,51	2,5	2589,38	3109,06	1,72	0,08	3,82
339	Картофельное пюре	0120	2,48	0,53	3,83	0,39	16,93	111,21	30,67	23,57	69,49	0,86	20,4	25,94	0,14	0,09	4,15
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
прох	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'			14,22	7,92	21,16	13,42	53,77	450,75	89,57	67,13	289,62	5,5	2613,02	3376,77	6,95	0,32	58,27
Полдник																	
29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом// Огурец свежий №54	40	0,46	0,00	2,38	2,38	4,38	38,78	9,63	13,5	19,59	0,25	0	740	1,2	0,02	0,63
8/7	Рыба, запеченная в омлете	80	13,02	12,82	6,66	3,81	1,98	119,87	32,34	17,44	132,3	0,83	37,86	61,46	2,22	0,06	0,05
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
прох	Пряники	30	1,77	0,00	1,41	0,00	23,13	110,02	3,3	2,7	15	0,24	0	0	0,72	0,02	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'			17,33	12,82	10,69	6,43	67,83	430,83	51,03	36,21	173,89	1,48	37,86	801,46	4,32	0,10	1,76
Итого за день			44,61	27,01	48,37	22,00	190,98	1354,93	419,38	171,95	742,72	10,42	2737,88	4275,40	12,04	0,62	63,91

"Согласовано" _____

"Утверждено" _____

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ ЯСЛИ Г.КИРЖАЧ

Четверг 2 недели.

№	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,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
119	Каша молочная "Дружба"	150	4,89	2,08	5,51	0,74	29,06	184,16	82,06	28,18	112,68	0,64	19,26	36,3	0,16	0,08	0,37
6	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
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
31/1	Чай с молоком	180	3,42	3,07	3,48	0,09	13,42	95,96	125,96	14,36	90,4	0,13	21,6	23,76	0	0,04	0,56
Итого за 'Завтрак'			10,34	5,20	13,53	1,03	56,63	386,92	209,46	42,55	204,88	0,78	64,86	87,06	0,22	0,12	0,93
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	14,8	5	10,8	0,2	0	0	0,92	0,007	4,05
	Салат из свежих помидоров и огурцов №15																
83	Суп картофельный с курицей	180	3,40	1,81	3,49	2,14	14,39	101,16	13,75	21,11	62,54	0,88	4,17	153,58	0,97	0,08	6,98
299	Котлета мясная Д/С	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
330	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,98	0,02	3,25	1,30	26,03	146,67	9,56	76,35	112,26	2,62	11	13,18	0,35	0,15	0
366	Соус томатный	20	0,17	0,00	0,93	0,31	1,16	13,60	1,55	1,16	2,54	0,05	3,19	33,48	0,17	0	0,26
390	Компот из фруктов	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
прох	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'			18,56	7,79	19,62	8,26	83,44	568,44	68,20	135,57	311,64	6,60	18,36	202,04	13,32	0,56	19,21
Полдник																	
46	Винегрет овощной	50	0,59	0,00	0,08	0,09	3,52	16,17	8,07	7,32	15,95	0,3	0	151,9	0,08	0,01	0,23
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	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
29/1	Чай с лимоном	180	0,22	0,00	0,05	0,05	8,92	35,92	2,61	0,69	1,25	0,06	0	0,12	0,01	0	0,97
Итого за 'Полдник'			4,68	2,54	2,67	0,38	20,93	122,16	28,68	19,82	87,2	1,64	50	204,22	0,49	0,06	1,2
Итого за день			33,98	15,53	36,22	10,07	172,60	1126,20	322,34	206,94	614,72	11,22	133,22	498,32	14,23	0,77	31,34

"Согласовано" _____

"Утверждено" _____

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ ЯСЛИ Г.КИРЖАЧ

Пятница 2 недели.

№	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.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
24/2	Суп молочный с лапшой	150	3,97	3,00	4,47	0,11	12,02	103,27	125	15,4	95,8	0,3	27	29,85	0,15	0,05	0,55
7	Сыр (порциями)	6	1,58	1,58	1,60	0,00	0,00	21,04	60	3,3	36	0	12,6	14,28	0,02	0	0,04
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
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	2,56	2,91	0,09	12,33	84,96	105	12	75,3	0,1	18	19,8	0	0,03	0,47
Итого за 'Завтрак'			10,44	7,13	9,17	0,40	38,42	276,44	290	30,7	207	0,4	57,6	63,93	0,17	0,08	1,06
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																	
53	Огурец соленый// Огурец свежий №54	40	0,31	0,00	0,04	0,04	0,98	5,60	9,02	5,49	9,41	0,2	0	2	0,04	0,01	1,96
63	Борщ с мясом и сметаной	180	2,92	1,87	6,47	3,57	9,36	104,09	26,4	17,3	48,8	0,9	4,05	185,78	1,71	0,07	5,47
292	Жаркое по-домашнему	180	15,59	13,49	24,18	5,41	23,33	371,75	23,4	49,8	203	2,6	0	20,24	2,74	0,46	11,9
прох	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	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	23,6	15	20,4	0,5	0	87,45	0,83	0,01	0,24
Итого за 'Обед'			21,57	15,37	31,09	9,42	67,96	621,88	93	102	329	5,3	4,05	295,77	5,73	0,61	19,6
Полдник																	
432	Оладьи	100	6,16	1,67	7,31	6,58	33,19	222,47	58,9	12,3	74,2	0,6	8,87	15,91	3,34	0,07	0,24
Про	Молоко сгущенное	30	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,1	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3
420	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94	216	25,2	171	0,2	36	39,6	0	0,05	1,26
Итого за 'Полдник'			13,54	9,05	15,62	6,58	57,04	422,63	367	47,7	311	0,8	57,5	69,61	3,4	0,14	1,8
Итого за день			46,30	31,55	56,03	16,40	178,87	1385,82	761	186	858	8,7	119	429,31	9,45	0,85	25,4