«Утверждаю»	«Согласовано»
Начальник управления образования Администрации города Твери	Руководитель Роспотребнадзора по Тверской области
_____ Н.А. Афонина	_____ Н.А. Синода
«20» 06 2016	«07» июля 2016

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3 – 7 ГОДА) 12-часовой режим пребывания

I день: понедельник	Неделя : первая	Наименование учреждения : МБОУ СШ № 36, дошкольные группы

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Макароны запеченные с яйцом	200/5	8,11	8,23	27,4	215	0,45	208 [7]	4.17
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76	к/к	1.26
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,0	2,3	17	102	0,35	252 [7]	11.13
	Итого:		**10,83**	**13,36**	**49,03**	**363,8**	**6,56**	/	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	**0,95**	**0,07**	**18,23**	**71,32**	**6,8**	399 [7]	11.2
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	33 [2]	1.2
	Щи на мясном б-не со сметаной	250	1,74	4,88	9,21	85	18,45	56 [1]	2.4
	Плов с мясом	200	19,33	16,19	33,99	359	0,96	304 [2]	7.9
	Кисель из концентрата	200	0	0	18	60	-	233 [1]	11.10
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 [2]	10.1
	Итого:		**24,42**	**25,22**	**87,64**	**662,34**	**25,11**		
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	251 [1]	6.4
	Печенье	35	3	3,9	29,8	166,8		к/к	9.1
	Итого:		**8,22**	**8,4**	**37**	**256,8**	**1,26**		

Ужин	Сырники с морковью	150	19	17,5	30,75	367,5	0,88	233 [7]	6.12
	Салат из яблок и изюма	60	0,55	0,6	4,82	51,8	3,75	26 [3]	1.23
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	248 [1]	11.7
	Итого:		**20,75**	**19,4**	**48,57**	**508,8**	**5,8**	208 [7]	
Итого за I день:			***65,29***	***66,45***	***240,47***	***1863,06***	***45,53***		

II день: вторник	Неделя : первая	Наименование учреждения : МБОУ СШ № 36, дошкольные группы

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	5,26	6,07	24,48	159,75	1,46	96 [1]	4.7
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	248 [1]	11.6
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	3 [5]	10.3
	Итого:		**13,99**	**14,64**	**52,1**	**412**	**2,85**		
2 завтрак	Груша	180	**0,72**	**0,54**	**19,62**	**75,6**	**6,48**	368 [2]	11.1
Обед	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,57	5,08	3,9	67	6,6		1.13
	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	2,68	2,83	17,14	104,7	8,25	38 [1]	2.6
	Суфле куриное	70	10,15	13,03	2,14	166	0,13	310 [2]	7.7
	Капуста тушеная	180	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06	200 [1]	3.4
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372 [2]	11.12
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	-	1 [2]	10.1
	Итого :		**19,66**	**26,88**	**70,63**	**619,3**	**16,76**		
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2.5-3,2%	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	251 [1]	6.4
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-	1 [2]	10.1
	Итого:		**8,06**	**4,94**	**26,12**	**183,6**	**0,54**		

Ужин	Салат из свежей капусты со свеклой	60	0,55	2.6	3,5	38	13,9	21 [3]	1.16
	Котлета рыбная	70	10,09	3,26	6.79	97	0.24	255 [2]	8.1
	Соус томатный	30	0,69	1,95	3,09	31	0.39	228 [2]	12.3
	Пюре картофельное	150	3,06	4.8	20.43	138	18,15	206 [1]	3.1
	Какао с молоком	180	3,67	1,3	13	90	1,2	261 [1]	11.7
	Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	8.5	40,8	-	1 [2]	10.1
Итого:			**18,04**	**15,14**	**53,62**	**421,8**	**33,87**		
Итого за II день			***60,47***	***62,14***	***222,09***	***1712,3***	***60,05***		

III день: среда	Неделя : первая	Наименование учреждения : МБОУ СШ № 36, дошкольные группы

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет натуральный	105	9,28	18,03	1,86	193	0,18	215 [2]	5.2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	253 [1]	11.11
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 [2]	10.1
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056	6 [2]	6.1
	Итого		**15,02**	**27,55**	**34,78**	**435,44**	**1,19**		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	**0,95**	**0,07**	**18,23**	**71,32**	**6,8**	399 [7]	11.2
Обед	Салат из свеклы с солёным огурцом	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	33 [2]	1.2
	Суп крестьянский со сметаной	250	2,31	7,73	15,42	140,58	18.4	б/н	2.14
	Гуляш	80	6	7.6	2,47	164,8	0,97	252 [1]	7.2
	Греча отварная	100	5,73	4,06	25,76	162	-	168 [1]	4.3
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376 [2]	11.8
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	-	1 [2]	10.1
	Итого:		**16,83**	**23,36**	**89,35**	**697,92**	**25,47**		

Полдник	Йогурт питьевой 3,2% натуральный	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	251 [1]	6.4
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-	к/к	10.11
	Итого:		**8,04**	**6,3**	**27,66**	**199,7**	**0,54**		
Ужин	Пирожок с капустой и яйцом	80	6,02	5,36	27,70	213,0	0,12	454 [2]	10.13
	Рагу из овощей	200	3,24	5,39	31,45	221,3	11,06	137 [2]	3.6
	Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	8,5	40,8	-	1 [2]	10.1
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	261 [1]	11.6
	Итого:		**12,91**	**13,28**	**78,96**	**552,1**	**12,37**		
Итого за III день:			***53,7***	***70,49***	***2348,93***	***1961,16***	***43,17***		

IV день: Четверг	Неделя : первая	Наименование учреждения : МБОУ СШ № 36, дошкольные группы

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	88 [2]	4.10
	Какао с молоком	180	3,67	1,3	13	90	1,2	248 [1]	11.7
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	3 [7]	10.3
	Итого:		**14,94**	**16,04**	**52,71**	**444,25**	**3,34**		
2 завтрак	Яблоко печеное	100	**0,4**	**0,4**	**33,87**	**142,7**	**4,0**	385 [7]	1.17
Обед:	Салат витаминный	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	22 [4]	1.20
	Борщ со сметаной с м.д.ж не менее 15%	250	1,81	4,91	12,74	102,5	10,28	27 [1]	2.12
	Запеканка картофельная с мясом	165	12,13	9,5	25,7	237	3,8	291 [2]	7.16
	Соус сметанный	30	0,45	5,06	1,62	45	0,06	354 [2]	12.2
	Компот из груш	200	0,16	0,12	24,08	98	0,86	376 [2]	11.12
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 [2]	10.1
	Итого:		**17,89**	**23,73**	**90,8**	**636,94**	**34,47**		

Полдник	Кефир с м.д.ж 2.5-3.2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	251 [1]	6.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 [2]	10.1
	Итого:		**8,06**	**4,94**	**25,76**	**181,6**	**1,26**		
Ужин:	Салат из моркови с изюмом	60	0,6	3,5	4,82	51,8	15,1	25 [3]	1.19
	Запеканка творожная с изюмом	150	15,78	13,07	25,37	275,9	1,54	117 [2]	6.8
	Соус молочный	40	1,65	1,37	3,23	47,07	0,13	354 [7]	12.4
	Чай с молоком без сахара	180	2,67	2,34	2,35	42,2	1,20	261 [1]	11.6а
	Итого:		**20,7**	**20,28**	**35,77**	**417**	**17,97**		
Итого за IV день:			***61,99***	***65,39***	***238,91***	***1822,49***	***61,04***		

V день: Пятница	Неделя : первая	Наименование учреждения : МБОУ СШ № 36, дошкольные группы

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,35	8,51	27,13	187	1,95	93 [1]	4.8
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	253 [1]	11.11
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 [2]	10.1
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056	6 [2]	6.1
	Итого		**12,09**	**18,03**	**60,05**	**429,44**	**3,18**		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	**0,95**	**0,07**	**18,23**	**71,32**	**6,8**	399 [7]	11.2
Обед	Салат из свеклы с морковью	60	0,6	6	4,96	76,71	4,6	42 [2]	1.24
	Суп харчо	250	5,01	5,34	21,46	154	9,07	101 [5]	2.2
	Котлета говяжья	70	11,92	8,8	11,64	173	-	161 [1]	7.1
	Овощи тушеные в сметанном соусе	180	5,08	4,1	14,5	122,4	21,69	84 [7]	3.10
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372 [2]	11.12
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 [2]	10.1
	Итого:		**25,27**	**24,9**	**97,69**	**725,71**	**37,08**		

Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	251 [1]	6.4
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-	1 [2]	10.1
	Итого:		**8,06**	**4,94**	**26,12**	**183,6**	**0,54**		
Ужин:	Оладьи с джемом	130/15	10,57	8,9	61,2	364,0	0,61	449 [2]	10.9
	Чай с молоком без сахара	180	2,67	2,34	2,35	42,2	1,20	263 [1]	11.4а
	Груша	180	0,72	0,54	19,62	75,6	6,48	368 [2]	11.1
	Итого :		**13,24**	**11,24**	**83,17**	**481,8**	**1,81**		
Итого за V день:			***59,61***	***59,18***	***285,26***	***1891,87***	***49,41***		

VI день: понедельник	Неделя : вторая	Наименование учреждения : МБОУ СШ № 36, дошкольные группы

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептур и технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Макароны запеченные с сыром	150	7,88	8,83	35,88	259	0,19	207 [7]	4.16
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	0,03	392 [1]	11.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 [2]	10.1
	Итого:		**10,78**	**9,29**	**66,42**	**393,6**	**0,22**		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	**0,95**	**0,07**	**18,23**	**71,32**	**6,8**	399 [7]	11.2
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	33 [2]	1.2
	Суп уха со сметаной	250	8,6	8,4	14,3	167	9,11	41 [1]	2.8
	Тефтели мясные	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79	174 [1]	7.4
	Капуста тушеная	180	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06	200 [1]	3.4
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4	376 [2]	11.8а
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 [2]	10.1
	Итого:		**24,97**	**27,54**	**74,83**	**647,96**	**16,06**		

Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	251 [1]	6.4
	Гренка из хлеба пшеничного	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 [2]	10.1
	Итого:		**8,06**	**4,94**	**25,76**	**181,6**	**1,26**		
Ужин	Салат с морковью и изюмом	40	0,6	3,5	4,82	51,8	15,1	25 [3]	1.19
	Пудинг творожный с изюмом	120	18,17	12,9	29,20	306	0,23	128 [1]	6.6
	Какао с молоком	180	3,67	1,3	13	90	1,2	248 [1]	11.7
	Итого:		**22,44**	**17,7**	**47,02**	**447,8**	**16,58**		
Итого за VI день:			***67,15***	***59,47***	***232,21***	***1746,96***	***37,72***		

VII день: вторник	Неделя : вторая	Наименование учреждения : МБОУ СШ № 36, дошкольные группы

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	6,21	5,28	27,9	184	-	168 [2]	4.13
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	253 [1]	11.11
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	3 [5]	10.3
	Итого:		**14,12**	**14,96**	**56,88**	**437,25**	**1,36**		
2 завтрак	Груша	180	**0,72**	**0,54**	**19,62**	**75,6**	**6,48**	368 [2]	11.1
Обед	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88	41 [2]	1.5
	Суп молочный с овощами	250	5,65	5,43	16,43	137	9,6	97 [2]	2.15
	Печень тушеная в сметане	55/40	12,28	7,07	8,57	144,94	28,35	82 [2]	7.19
	Макароны отварные	100	3,67	3,01	17,63	112	-	317 [2]	4.1
	Кисель из концентрата	200	-	-	18	60	-	233 [1]	11.10
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 [2]	10.1
	Итого:		**24,1**	**16,01**	**88,84**	**587,32**	**38,35**		

Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	251 [1]	6.4
	Вафли	30	1	8,8	18,8	154,2	-	к/к	9.3
	Итого:		**6,22**	**13,3**	**26,36**	**246,2**	**0,54**		
Ужин :	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	20 [2]	1.6
	Рыба, запеченная в омлете	70	11,11	3,82	2,24	82	0,26	249 [2]	8.2
	Картофель отварной	155	2,65	4,17	24,08	146	21,98	125 [7]	3.7
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,98	43	0,03	392 [1]	11.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 [2]	10.1
	Итого:		**17,5**	**12,09**	**62,27**	**415,04**	**41,74**		
Итого за VII день:			***62,66***	***56,9***	***253,97***	***1761,38***	***88,47***		

VIII день: Среда	Неделя : вторая	Наименование учреждения : МБОУ СШ № 36, дошкольные группы

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет натуральный	105	9,28	8,03	2,86	193	0,18	215 [2]	5.2
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	261 [1]	11.6
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 [2]	10.1
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056	6 [2]	6.1
	Итого:		**15,02**	**17,55**	**35,82**	**435,44**	**1,4**		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	**0,95**	**0,07**	**18,23**	**71,32**	**6,8**	399 [7]	11.2
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	20 [2]	1.6
	Суп картофельный с клецками	250	4,6	5,68	15,27	119,34	4,28	37 [1]	2.3
	Курица тушеная в соусе	70	7,42	9,33	2,58	106	1,5	179 [1]	7.8
	Рис с овощами	150	3,86	7	25,6	212	5,95	191 [1]	4.4
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4	376 [1]	11.8
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 [2]	10.1
	Итого:		**19,66**	**26,17**	**86,07**	**641,1**	**31,6**		

Полдник	Йогурт питьевой 3,2% натуральный	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	251 [1]	6.4
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-	к/к	9.5
	Итого:		**8,04**	**7,56**	**27,3**	**213,9**	**1,26**		
Ужин	Винегрет	200	2,76	11,1	16,8	189,6	20,4	45 [2]	1.4
	Сельдь малосоленая с луком	60	5,3	6,5	0,91	116	1	24 [1]	1.15
	Чай с сахаром	180	0,07	0,01	7,1	29	1,42	392 [1]	11.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 [2]	10.1
Итого:			**8,06**	**20,37**	**47,58**	**474,2**	**22,59**		
Итого за VIII день:			***51,73***	***71,72***	***215***	***1835,96***	***63,65***		

IX день: Четверг	Неделя : вторая	Наименование учреждения : МБОУ СШ № 36, дошкольные группы

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	193	1,95	98 [1]	4.9
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	253 [1]	11.11
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	0,83	372 [2]	11.7
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 [2]	10.1
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056	6 [2]	6.1
	Итого:		**10,53**	**15,94**	**56,94**	**434,44**	**2,83**		
2 завтрак	Яблоко	180	**0,72**	**0,72**	**17,64**	**84,6**	**12,0**	368 [2]	11.1
Обед	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,11	6,86	58,02	5,58	35 [2]	1.3
	Суп картофельный	250	2,34	2,82	16,71	101	12	77 [2]	2.16
	Запеканка капустная с мясом	200	16,8	16,55	23,95	306	9,47	78 [2]	7.21
	Кисель из концентрата	200	-	-	18	60	-	233 [1]	11.10
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 [2]	10.1
	Итого:		**22,3**	**22,98**	**86,77**	**627**			

Полдник	Кефир с м.д.ж 2,-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	251 [1]	6.4
	Гренка из хлеба пшеничного	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 [2]	10.1
			8,06	**4,94**	**25,76**	**181,6**	**1,26**		
Ужин	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88	41 [2]	1.5
	Вареники ленивые	155	21,89	16,03	22,6	321	0,28	230 [2]	6.9
	Соус сметанный сладкий	50	0,70	2,04	2,93	37,0	0	354 [2]	12.3
	Чай с молоком без сахара	180	1,75	1,3	1,84	24,35	1,19	261 [1]	11.6а
	Итого:		**25,08**	**20,45**	**43,8**	**413,73**			
Итого IX за день:			***70***	***67,97***	***230,91***	***1794,02***	***46,31***		

0

X день: Пятница	Неделя : вторая	Наименование учреждения : МБОУ СШ № 36, дошкольные группы

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Дружба» вязкая	200	6,2	7,73	27,71	201	1,95	168 [2]	4.11
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	0,83	372 [2]	11.7
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056	6 [2]	6.1
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 [2]	10.1
	Итого:		**9,15**	**14,86**	**58,25**	**395,44**	**4**		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	**0,95**	**0,07**	**18,23**	**71,32**	**6,8**	399 [7]	11.2
Обед	Салат из свеклы с зел.горошком	60	1,13	4,56	4,09	64	4,48	53 [1]	1.1
	Суп картоф. с мясными фрикадельками	250	6,64	5,18	15,44	139	11,2	39 [1]	2.1
	Рыба тушеная в сметанном соусе	80/20	12,2	6,5	55,2	138,2	2,23	139 [5]	8.5
	Картофель отварной	155	1,94	3,62	22,86	143,7	14,25	125 [7]	3.7
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4	376 [1]	11.8а
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 [2]	10.1
	Итого:		**24,57**	**20,52**	**142,72**	**684,5**	**33,88**		

Полдник	Кисломолочный напиток «Бифидок»	180	4,2	4,8	5,4	84	1,05	251 [1]	6.4
	Ватрушка (пирожок) с джемом	60	3,82	2,55	37,8	190	0,06	458 [2]	10.7
	Итого:		**8,02**	**7,35**	**43,2**	**274**	**1,32**		
Ужин	Салат из кукурузы с репчатым луком	60	4,88	7,24	28,51	198	1	11 [7]	1.14
	Омлет с морковью	105	5,61	11,61	2,78	137,85	0,96	115 [2]	5.6
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	261 [1]	11.6
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 [2]	10.1
	Итого:		**15,98**	**21,62**	**61,16**	**504,45**	**3,15**		
Итого за X день:			***58,67***	***64,42***	***323,56***	***1929,71***	***49,06***		

XI день: Понедельник	Неделя : третья	3-7 лет	Наименование учреждения : МБОУ СШ № 36, дошкольные группы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная с изюмом	200	6,41	7,5	29,5	209,61	-	89 [2]	4.21
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2	2,3	17	102	0,35	252 [1]	11.13
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 [2]	10.1
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056	6 [2]	6.1
	Итого:		**11,3**	**16,91**	**65,06**	**463,05**	**0,4**		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	180	**0,95**	**0,07**	**18,23**	**71,32**	**6,8**	399 [7]	11.2
Обед	Салат из свеклы с луком (чеснокам)	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	33 [2]	1.2
	Щи «Уральские» со сметаной	250	1,79	4,99	12,48	101,5	18,45	56 [1]	2.22
	Тефтели мясные	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79	174 [1]	7.4
	Греча отварная	100	3	4,27	14,6	175,33	-	186 [1]	4.3
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,44	0,02	15,96	49,32	0,4	376 [1]	11.8а
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 [2]	10.1
	Итого:		**17,56**	**22,92**	**76,79**	**634,99**	**31,34**		