

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РОДНИКОВСКАЯ ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ»
Симферопольского района Республики Крым
ОКПО 00833941; ОГРН 1159102031703; ИНН/КПП 9109010469/910901001; ОКУД 0301001
ул.40 лет Победы,9, с. Родниково, Симферопольский район, РК, 297540
тел/факс 3(652)344-223, e-mail: school_simferopolsiy-rayon28@crimeaedu.ru

Утверждаю:
Директор МБОУ
«Родниковская школа-гимназия»
Директор К.Ю. Тафийчук



Примерное перспективное меню Весеннее - осеннего периода

При составлении использовался сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений

Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.3/2.4.4282-26 «санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Меню Ясли/ Сад

День 1

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Каша молочная с крупой (манной)	150/180	5,385 5,924	5,39 5,932	16,298 17,928	135,27 148,8	0,91	
	Бутерброд с маслом	20/5 30/5	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Чай с лимоном	150/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,2	29 41	2,83	
	Сыр порционно	3/5						
	Всего	328/400	8,395 10,244	9,68 12,072	32,458 41,068	250,76 313,36	3,85	
Завтрак 2	Молоко кипячёное	100	0,75	-	10,5	48	5	
	Печенье	15/30	2,70 5,4	2,10 4,2	33,75 67,5	90 180		
	Всего	115/130	0,75	-	10,5	48	5	
	Суп картофельный с крупой на кур.бул.	150/180	3,327 4,392	3,19 4,216	9,89 13,06	81,67 107,8	4,65	
	Каша вязкая «Артек»	100/120	163 2,043	2,56 3,201	10,90 13,626	73,2 91,5	12,10	
	Рыба припущенная с овощами	60/80	10,45 14,03	1,42 1,90	0,16 0,25	55 74	0,2	
	Овощи свежие	30/40	0,20 0,25	-	0,70 0,75	4,20 4,3	3	
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6	-	
	Хлеб пшеничный	20/ 30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94	-	
	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,14 0,16	0,06 0,07	20,33 24,4	82,42 98,90	22,18	
	Всего	530/660	18,552 26,665	7,89 10,267	66,8 84,616	421,09 540,03	41,93	
Полдник	Булка сдобная (дорожная, ватрушка,плюшка).	100	4,22	9,36	25,31	124	10	
	Кофейный напиток на молоке	180/200	3,67 4,2	3,19 3,63	15,82 17,28	107 119	1,6	
	Фрукты по сезону	95/95	0,75	-	10,5	48	5	
	Всего	375/395	9,17 7,30	4,14 4,61	51,24 54,10	270 288	6,45	-
			43,16 53,95	27,56 34,89	190,54 253,58	676,21 858,83	52,68	-

День 2

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Витами н С	№ реце пта
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Макароны запеченные с сыром	155/205	5,23 5,75	4,74 5,21	17,13 18,838	132 145,2	0,91	
	Бутерброд с маслом	20/5 30/5	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Чай с лимоном	150/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,2	29 41	2,83	
	Всего	330/420	8,97 10,24	9,62 12,07	32,3 41,07	226,73 313,56	3,85	
Завтрак 2	Сок	100/100	0,6	-	9,8	61,5	3,60	
	Всего	100/100	0,6	-	9,8	61,5	3,60	
Обед	Суп рыбный	150/180	4,02 5,308	3,139 4,142	9,359 12,354	81,82 108	8,96	
	Каша гречневая	100/120	4,586 5,73	2,402 3,003	20,721 25,901	118 147		
	Гуляш из отварного мяса	60/80	7,71 10,32	6,205 8,15	1,98 2,62	94,5 125	0,30	
	Овощи свежие	30/40	0,75	-	10,5	48	5	
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6		
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94		
	Компот из шиповника	150/200	0,12 0,144	0,12 0,144	18,09 21,7	73,94 898,73	1,72	
	Всего	530/680	19,215 23,928	13,43 16,578	60,65 79,57	441,75 571,83	13,68	
	Запеканка из творога (повидло,молоко сгущёное)	100/120 20	14,032 17,54 0,281	9,648 12,06 0,1	13,728 17,16 1,174	198,4 248 14,82	0,24 0,07	
	Какао на молоке	180/200	5,48 6,12	4,88 5,44	9,07 10,11	102 113		
	Всего	300/340	9,15 10,27	7,85 8,41	149,99	325,45 336,45	4,043	-
ИТОГО ИТОГО			47,678 58,069	36,878 45,688	125,232 157,844	1 028,2 1 311,71	23,837	-

День 3

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Витами н С	№ реце пта
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Каша молочная с крупой (гречка)	150/180	5,33 5,92	5,33 5,93	16,14 17,93	111,24 149	0,91	
	Бутерброд с маслом	20/5 30/5	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Чай с сахаром	150/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,20	29 41	2,83	
	Сыр порционно	3/5	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Всего	328/400	8,24 10,07	9,03 11,35	33,29 41,978	247,49 309,76	3,85	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	4,35	3,75	6,30	76	0,45	
	Конд.изделие	15/30	2,70 5,4	2,10 4,2	33,75 67,5	90 180		
	Всего	115/130	7,05 9,75	5,85 7,95	40,05 73,8	166 256	0,45	
Обед	Борщ со свежей капустой	150/180	5,995 7,914	4,406 5,816	8,32 10,984	96,96 128	12,492	
	Плов рисовый из отвар.говядины	140/180	16 20,40	14,78 19,10	26,76 32,50	304 396	0,85	
	Икра кабачковая	30/40	0,48	1,89	3,08	30,1	3	
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6	-	
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94	-	
	Компот из св.яблок	150/180	0,12 0,144	0,12 0,144	18,09 21,7	73,94 88,73	1,72	
	Всего	510/640	24,335 29,545	21,236 25,573	79,165 96,656	603,46 737,08	13,422	
	Картофель тушёный с овощами	120/150	1,80 2,16	4,05 4,86	10,56 12,67	85,9 103	10,3	
	Овощи свежие	30/40	1,292	0,783	1,19	122,85	1,043	
	Кондитерское изд.	15/30	2,70 5,4	2,10 4,2	33,75 67,5	90 180		
	Чай с сахаром	180/200	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,2	29 41	2,83	
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94	-	
	Всего	365/450	18,893 23,301	13,828 17,04	22,482 27,404	298,22 364,82	2,707	
ИТОГО			42,81 50,49	38,11 45,33	149,99	1237,90 1444,79	24,915	

День 4

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Витами н С	№ реце пта
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Каша молочная с крупой (пшено)	150/180	5,43 5,97	4,98 5,478	15,529 17,082	120,18 132,2	0,91	
	Бутерброд с маслом	20/5 30/5	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Чай с лимоном	150/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,20	29 41	2,83	
	Всего	325/395	8,44 10,29	9,27 11,618	31,689 40,222	235,67 296,76	3,85	
Завтрак 2	Фрукты по сезону	100/100	0,75	-	10,5	48	5	
	Всего	100/100	0,75	-	10,5	48	5	
Обед	Рассольник «Ленинградский» с рисовой крупой на кур.бул.	150/180	1,210 1,598	3,096 4,088	10,259 13,542	73,78 97,4	6,03	
	Пюре картофельное	120/130	3,785	2,315	18,155	108,5	-	
	Котлета куриная	60/80	11,22 15,07	2,36 3,38	9,33 12,60	103 141	0,12	
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6		
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94		
	Овощи свежие	30/40	0,20 0,25	-	0,70 0,75	4,20 4,3	3	
	Кисель из св.фруктов	150/200	0,333 0,4	0,015 0,018	21,036 25,24	85,6 102,72	0,36	
	Всего	550/690	24,963 30,424	18,011 21,494	78,865 96,584	579,16 704,62	16,262	
Полдник	Оладьи из печени со сметаной	65/100	2,14 3,22	5,93 9,36	15,53 23,29	124 190	10	
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94		
	Икра кабачковая	30/40	0,48	1,89	3,08	30,1	3	
	Каша вязкая (артек)	100/120	0,20 0,25	-	0,70 0,75	4,20 4,3	3	
	Чай с сахаром	180/200	5,48 6,12	4,88 5,44	9,07 10,11	102 113		
	Всего	325/410	7,89 8,42	12,55 12,99	44,14 45,98	231 243	10	-
ИТОГО			41,893 49,734	39,831 46,102	164,494 192,586	1107,33 1305,88	33,712	-

День 5

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Витами н С	№ реце пта
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Каша молочная с крупой (рис)	150/180	5,23 5,75	4,74 5,21	17,13 18,838	132 145,2	0,91	
	Бутерброд с маслом	20/5 30/5	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Чай с лимоном	150/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,20	29 41	2,83	
	Всего	325/395	8,24 10,07	9,03 11,35	33,29 41,978	247,49 309,76	3,85	
Завтрак 2	Сок	100/100	0,6	-	9,8	61,5	3,60	
	Всего	100/100	0,6	-	9,8	61,5	3,60	
Обед	Суп овощной на кур.бул.	150/180	1,210 1,598	3,096 4,088	10,259 13,542	73,78 97,4	6,03	
	Макароны отварные с маслом	100/120	3,78 5,68	3 4,36	18,16 27,25	114 171	-	
	Тефтели мясные	60/80	11,22 15,07	2,36 3,38	9,33 12,60	103 141	0,12	
	Овощи свежие	30/40	0,57 0,713	2,436 3,045	3,344 4,18	37,56 46,95	5,722	
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6	-	
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94	-	
	Компот из сухофруктов	150/180	0333 0,4	0,015 0,018	21,036 25,24	85,60 102,72	0,36	
	Всего	530/660	24,426 32,243	9,977 13,317	79,342 101,061	414,66 655,92	10,77	
Полдник	Жаркое по- домашнему	120/150	17,13 22,84	4,39 5,85	15,24 20,32	168,82 225,1	12	
	Кондитерское изд.	15/30	2,70 5,4	2,10 4,2	33,75 67,5	90 180		
	Овощи свежие	30/40	0,20 0,25	-	0,70 0,75	4,20 4,3	3	
	Чай с сахаром	150/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,2	29 41	2,83	
	Хлеб пшеничный	20/20	2,385	0,3	14,4	70,5	-	
	Всего	335/420	13,575 16,315	16,95 21,35	31,73 33,63	334,5 392,5	1,8	-
ИТОГО			46,991 59,378	35,957 46,017	154,862 187,169	1044,65 1406,18	21,42	-

День 6

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Витами н С	№ реце пта
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Каша молочная с крупой (геркулес)	150/180	5,33 5,92	5,33 5,93	16,14 17,93	111,24 149	0,91	
	Бутерброд с маслом	20/5 30/5	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Сыр порционно	3/5	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Чай с сахаром	150/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,20	29 41	2,83	
	Всего	328/400	8,97 10,24	9,62 12,07	32,3 41,07	226,73 313,56	3,98	
Завтрак 2	Сок	100/100	0,6	-	9,8	61,5	3,60	
	Всего	100/100	0,6	-	9,8	61,5	3,60	
Обед	Суп гороховый с картофелям на кур. бул.	150/180	1,308 1,744	1,71 2,274	8,58 11,43	54,9 73,2	6,6	
	Кша вязкая «Артек»	100/120	1,63 2,043	2,56 3,201	10,90 13,626	73,2 91,5	12,10	
	Котлета рыбная «Любительская»	60/80	8,71 11,95	2,11 3,01	5,89 7,0	77 103	0,36	
	Овощи свежие	30/40	0,75	-	10,5	48	5	
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6	-	
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94	-	
	Компот из св.яблок	150/180	0,197 0,232	0,09 0,012	26,45 35,27	106,7 142,2	0,29	
	Всего	530/660	19,135 25,341	8,529 11,303	71,999 90,66	443,24 569,23	43,6	
Полдник	Оладьи дрожжевые (сметаной,повидлом)	65/130 15/20	2,14 3,22	5,93 9,36	15,53 23,29	124 190	10	
	Кофейный напиток на молоке	180/200	2,85 3,12	2,41 3,0	14,36 15,94	94 98,9	1,3	
	Фрукты свежие	95/95	0,75	-	10,5	48	5	
	Всего	355/445	8,125 9,475	8,64 12,66	54,79 64,13	336,5 407,4	16,3	
ИТОГО			36,83 45,656	26,789 36,033	168,889 205,660	1067,97 1351,69	67,48	

День 7

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Витами н С	№ реце пта
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Каша молочная с крупой (артек)	150/180	5,23 5,75	4,74 5,21	17,13 18,838	132 145,2	0,91	
	Бутерброд с маслом	20/5 30/5	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Сыр порционно	3/5	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Чай с лимоном	150/180	0,7 0,12	0,01 0,02	7,1 10,20	29 41	2,83	
	Всего	328/400	8,24 10,07	9,03 11,35	33,29 41,978	247,49 309,76	3,85	
	Кисломолочный продукт	100	4,35	3,75	6,30	76	0,45	
	Конд.изделие	15/30	2,70 5,4	2,10 4,2	33,75 67,5	90 180		
	Всего	115/130	7,05 9,75	5,85 7,95	40,05 73,8	166 256	0,45	
Обед	Суп картофельный с крупой на кур.бульоне	150/180	4,02 5,308	3,139 4,142	9,359 12,354	81,82 108	8,96	
	Жаркое по- домашнему с говядиной	140/160	17,13 22,84	4,39 5,85	15,24 20,32	168,82 225,1	12	
	Овощи свежие	30/40	0,20 0,25	-	0,70 0,75	4,20 4,3	3	
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6	-	
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94	-	
	Компот из шиповника	180/180	0,333 0,4		21,036 25,24	85,60 102,72	0,36	
	Всего	540/630	18,968 23,109	11,338 13,402	81,605 100,359	502,34 610,87	12,17	
Полдник	Макароны отварные с маслом	80/100	1,80 2,16	4,05 4,86	10,56 12,67	85,9 103	10,3	
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63		
	Какао на молоке	180/200	3,67 4,2	3,19 3,63	18,83 20,67	107 119		
	Икра кабачковая	30/40	0,48	1,89	3,08	30,1		
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94	10	
	Всего	350/410	9,17 7,30	4,14 4,61	51,24 54,10	270 288	6,45	-
ИТОГО			44,673 54,344	35,448 43,302	154,945 263,817	1222,23 1511,13	31,77	-

День 8

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Вита мин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак1	Суп молочный с макаронными изделиями	150/180	5,27 5,798	4,98 5,478	16,88 18,572	133,45 146,8	0,91	
	Бутерброд с маслом	20/5 30/5	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Сыр порционно	3/5	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Чай с лимоном	150/1800	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,20	29 41	2,83	
	Всего	328/400	8,28 10,118	9,27 11,618	33,04 41,712	248,94 311,36	3,81	
Завтрак2	Сок	100/100	0,6	-	9,8	61,5	3,60	
	Всего	100/100	0,6	-	9,8	61,5	3,60	
Обед	Щи из свежей капусты и картофеля на кур.бульоне	150/180	5,995 7,914	4,406 5,816	8,32 10,984	96,96 128	12,49 2	
	Икра кабачковая	30/40	0,48	1,89	3,08	30,1		
	Плов рисовый из отвар.говядины	140/180	16 20,40	14,78 19,10	26,76 32,50	304 396	0,85	
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6	-	
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94	-	
	Кисель	150/180	0,333 0,4	0,015 0,018	21,036 25,24	85,60 102,72	0,36	
	Всего	510/640	18,648 23,409	11,796 14,929	79,781 96,679	503,06 617,62	18,612	
Полдник	Рыба с овощами	60/80	2,14	5,93	15,53	124	10	
	Овощи свежие	30/40	0,20 0,25	-	0,70 0,75	4,20 4,3	3	
	Картофель отварной	100/120	3,785	2,315	18,155	108,5	-	
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94	-	
	Чай с сахаром	150/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,2	29 41	2,83	
	Всего	360/450	4,99 6,34	8,34 12,36	29,89 39,23	218 288,9	11,3	-
ИТОГО			32,668 40,617	29,406 38,907	153,211 188,121	1018,00 1265,88	38,72	-

День 9

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Вита мин С	№ реце пта
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Каша молочная с крупой (манной)	150/180	5,385 5,924	5,39 5,932	16,298 17,928	135,27 148,8	0,91	
	Бутерброд с маслом	20/5 30/5	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Сыр порционно	3/5	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Чай с лимоном	150/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,20	29 41	2,83	
	Всего	328/400	8,395 10,244	9,68 12,072	32,458 41,068	250,76 313,36	3,85	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	4,35	3,75	6,30	76	0,45	
	Конд.изделие	15/30	2,70 5,4	2,10 4,2	33,75 67,5	90 180		
	Всего	115/130	7,05 9,75	5,85 7,95	40,05 73,8	166 256	0,45	
Обед	Суп с мясными фрикадельками	150/180	5,210 6,878	5,09 6,724	8,686 11,466	101,36 133,8	7,29	
	Тефтели мясные	60/80	11,22 15,07	2,36 3,38	9,33 12,60	103 141	0,12	
	Пюре картофельное	120/130	3,785	2,315	18,155	108,5	-	
	Овощи свежие	30/40	0,20 0,25	-	0,70 0,75	4,20 4,3	3	
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6	-	
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94	-	
	Компот из сухофруктов	150/180	0,12 0,144	0,12 0,144	18,09 21,7	73,94 88,73	1,72	
	Всего	550/670	24,335 29,545	21,236 25,573	79,165 96,656	603,46 737,08	13,42 2	
	Омлет натуральный	85/110	1,292	0,783	1,19	122,85	1,043	
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94	-	
	Кон.изделие	15/30	2,70 5,4	2,10 4,2	33,75 67,5	90 180	2,70 5,4	
	Чай с сахаром	180/200	5,48 6,12	4,88 5,44	9,07 10,11	102 113		
	Всего	300/370	6,89 7,42	12,55 12,99	40,11 41,57	232 244	10,6	

Итого		40,22 47,81	43,466 50,635	161,533 189,094	1147,72 1355,94	31,47		
--------------	--	------------------------	--------------------------	----------------------------	----------------------------	--------------	--	--

День 10

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Витам ин С	№ рецепт а
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Каша молочная с крупой (гречка)	150/180	5,43 5,97	4,98 5,478	15,529 17,082	120,18 132,2	0,91	
	Бутерброд с маслом	20/5 30/5	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Чай с лимоном	150/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,20	29 41	2,83	
	Всего	325/395	8,395 10,244	9,68 12,072	32,458 41,068	250,76 313,36	3,85	
Завтрак 2	Фрукты по сезону	100/100	0,75	-	10,5	48	5	
	Всего	100/100	0,75	-	10,5	48	5	
Обед	Борщ(летний)	150/180	1,704 1,874	2,056 2,262	12,098 13,308	73,64 81	8,25	
	Макароны отварные с маслом	100/120	3,78 5,68	3 4,36	18,16 27,25	114 171	-	
	Котлета куриная	60/80	11,22 15,07	2,36 3,38	9,33 12,60	103 141	0,12	
	Овощи свежие	30/40	0,20 0,25	-	0,70 0,75	4,20 4,3	3	
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6	-	
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94	-	
	Компот из св.яблок	150/180	0,12 0,144	0,12 0,144	18,09 21,7	73,94 88,73	1,72	
	Всего	540/670	9,602 11,214	8,291 8,72	72,334 85,478	403,84 467,32	13,61	-
Полдник	Голубцы ленивые с соусом	85/110	1,292	0,783	1,19	122,85	1,043	
	Чай с сахаром	180/200	5,48 6,12	4,88 5,44	9,07 10,11	102 113		
	Овощи свежие	30/40	0,20 0,25	-	0,70 0,75	4,20 4,3	3	
	Хлеб пшеничный	20	2,385	0,3	14,4	70,5		
	Всего	315/370	9,15 10,27	7,85 8,41	149,99	325,45 336,45	4,043	
ИТОГО			45,798 55,879	38,761 46,632	206,422 271,876	1294,95 1507,50	25,567	-

Фрукты

Морковь

Картофель

Свекла

Свежие овощи

Свежие овощи

Свежие овощи