


**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник территориального отдела  
управления федеральной службы по надзору в  
сфере защиты прав потребителей и благополучия  
человека по Краснодарскому краю в Тихорецком,  
Белоглинском, Ипатовском районах

  
В.А.Мишнев  
" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2018 год

**УТВЕРЖДЕНО:**

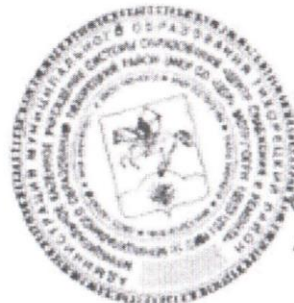
Директор МБОУ СОШ №28  
ст. Еремизино-Борисовской  
муниципального образования  
Тихорецкий район  
Сергеева Т.О. 

  
« 19 » марта 20 19 г.

**Циклическое двухнедельное меню для детей дошкольного возраста,  
находящихся в образовательных учреждениях,  
возрастная группа от 3 до 7 лет**

**Разработано:**

Заместитель директора по питанию МКУ СО "ЦСР" МОТР



Р.М. Зельцман

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
7.1-200	Каша манная молочная жидкая	200	5,9	7,7	30,3	174	1,3
5.2-180	Чай с лимоном (180/12,5)	180	0,06	0,01	13,78	55,44	1,04
15.3-25	Бутерброды с маслом (15/10)	25	1,17	7,67	7,17	102,41	0
14.1-15	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,2	7,2	34,05	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>420</b>	<b>8,38</b>	<b>15,58</b>	<b>58,45</b>	<b>365,9</b>	<b>2,34</b>
<b>Второй завтрак</b>							
1.1-100	Фрукты свежие, яблоко (80 - 140 гр)	100	0,4	0,4	10,4	45	10
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>45</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>							
2.1-60	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,76	14,76	3
10.4-250	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,5	84,8	18,5
12.1-120	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	9,81	6,88	4,63	119,71	2,47
13.1-100	Рис отварной	100	2,41	2,3	22,18	119,06	0
5.7-180	Компот из свежих плодов	180	0,43	0,25	12,66	54,6	2,34
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,26	9,6	45,4	0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,95	0,14	9,95	42,8	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>750</b>	<b>17,61</b>	<b>14,85</b>	<b>70,28</b>	<b>481,13</b>	<b>26,31</b>
<b>Полдник</b>							
16.3-130	Оладьи с молоком сгущенным (120/10)	130	8,8	13,6	65,1	418,2	0,2
5.11-180	Ряженка	180	5,4	7,2	7,56	117	0,54
	<b>ИТОГО</b>	<b>310</b>	<b>14,2</b>	<b>20,8</b>	<b>72,66</b>	<b>535,2</b>	<b>0,74</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1580</b>	<b>40,59</b>	<b>51,63</b>	<b>211,79</b>	<b>1427,23</b>	<b>39,39</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
9.7-150	Запеканка творожная с молоком сгущенным (150/20)	170	6,18	9,64	45,51	292	0,43
5.4-180	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,04	17,82	81,5	0,9
17.1-15	Сыр порционный	15	3,51	4,32	0,08	53,58	0,1
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,26	9,6	45,4	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>385</b>	<b>13,85</b>	<b>14,26</b>	<b>73,01</b>	<b>472,48</b>	<b>1,43</b>
<b>Второй завтрак</b>							
5.6-150	Сок овощной или фруктовый или ягодный	150	1,5	0,15	2,85	18,75	6
	<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>0,15</b>	<b>2,85</b>	<b>18,75</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>							
3.1-60	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,98	5,44	5,58	49,2	9,19
10.1-250	Свекольник	250	2,13	3,28	11,51	84,06	4,54
12.11-120	Суфле из печени	120	21,9	16,7	13,8	271,4	42
13.7-120	Картофельное пюре	120	1,63	4	16,7	109,7	4,14
5.8-180	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	24,66	100,66	0,14
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,26	9,6	45,4	0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,95	0,14	9,95	42,8	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>770</b>	<b>29,74</b>	<b>29,82</b>	<b>91,8</b>	<b>703,22</b>	<b>60,01</b>
<b>Полдник</b>							
16.2-60	Сдоба	60	5	4	34,67	193,1	0,1
5.10-180	Молоко	180	5,03	5,74	9,07	108,12	0,45
	<b>ИТОГО</b>	<b>240</b>	<b>10,03</b>	<b>9,74</b>	<b>43,74</b>	<b>301,22</b>	<b>0,55</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1545</b>	<b>55,12</b>	<b>53,97</b>	<b>211,4</b>	<b>1495,67</b>	<b>67,99</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
8.2-100	Омлет натуральный	100	8,94	12,8	1,83	147,98	0,25
4.2-60	Икра кабачковая (баклажанная)	60	0,81	3,06	3,65	45,37	7,91
5.1-180	Чай с сахаром (180/12,5)	180	0,12	0	13,9	56,02	0,02
14.1-15	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,2	7,2	34,05	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>355</b>	<b>11,12</b>	<b>16,06</b>	<b>26,58</b>	<b>283,42</b>	<b>8,18</b>
<b>Второй завтрак</b>							
1.1-100	Фрукты свежие, яблоко (80 - 140 гр)	100	0,4	0,4	10,4	45	10
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>45</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>							
2.1-60	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,98	10,38	3
10.2-250	Борщ с капустой и картофелем	250	1,73	3,65	7,7	69,68	5,5
12.4-100	Шницель мясной с соусом (70/30)	100	10,43	8,72	13,81	175,44	0,1
13.10-120	Рагу из овощей	120	2,09	3,84	17,68	113,81	9,34
ГОСТ, ТУ	Кондитерское изделие (пряники)	45	2,19	2,16	30,8	155,7	0
5.6-150	Сок овощной или фруктовый или ягодный	150	1,5	0,15	2,85	18,75	6
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,26	9,6	45,4	0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,95	0,14	9,95	42,8	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>765</b>	<b>18,93</b>	<b>15,14</b>	<b>76,69</b>	<b>518,15</b>	<b>14,6</b>
<b>Полдник</b>							
13.12-200	Макароны, запеченные с сыром	200	9,56	8,58	39,24	272	0,04
5.2-180	Чай с лимоном (180/12,5)	180	0,06	0,01	13,78	55,44	1,04
	<b>ИТОГО</b>	<b>380</b>	<b>9,62</b>	<b>8,59</b>	<b>53,02</b>	<b>327,44</b>	<b>0,04</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1600</b>	<b>40,07</b>	<b>40,19</b>	<b>166,69</b>	<b>1174,01</b>	<b>32,82</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
7.2-203	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая (200/3)	203	6,31	4,55	28,3	179,4	1,3
5.3-180	Какао с молоком	180	2,35	0,41	23,36	104,4	0,59
14.1-15	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,2	7,2	34,05	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>398</b>	<b>9,91</b>	<b>5,16</b>	<b>58,86</b>	<b>317,85</b>	<b>1,89</b>
<b>Второй завтрак</b>							
5.11-180	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,04	4,5	19,8	140,4	1,62
	<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,5</b>	<b>19,8</b>	<b>140,4</b>	<b>1,62</b>
<b>Обед</b>							
3.4-60	Салат из моркови	60	0,68	5,45	5,44	73,54	1,05
10.7-250	Суп из овощей на мясном бульоне	250	2,14	4,33	11,19	92,18	5,33
12.8-200	Плов из отварной птицы	200	18,6	20	31,2	348,5	2,4
5.5-180	Напиток из шиповника	180	0,61	0	20,75	85,41	54
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,26	9,6	45,4	0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,95	0,14	9,95	42,8	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>730</b>	<b>24,63</b>	<b>30,18</b>	<b>88,13</b>	<b>687,83</b>	<b>62,78</b>
<b>Полдник</b>							
9.2-150	Оладьи из творога с молоком сгущенным (120/30)	150	16,83	2,84	38,46	312,3	0,3
5.6-150	Сок овощной или фруктовый или ягодный	150	1,5	0,15	2,85	18,75	6
	<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>18,33</b>	<b>2,99</b>	<b>41,31</b>	<b>331,05</b>	<b>6,3</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1608</b>	<b>57,91</b>	<b>42,83</b>	<b>208,1</b>	<b>1477,13</b>	<b>72,59</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
6.2-200	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,92	6,8	18,32	157,6	0,2
5.2-180	Чай с лимоном (180/12,5)	180	0,06	0,01	13,78	55,44	1,04
15.3-25	Бутерброды с маслом (15/10)	25	1,17	7,67	7,17	102,41	0
14.1-15	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,2	7,2	34,05	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>420</b>	<b>8,4</b>	<b>14,68</b>	<b>46,47</b>	<b>349,5</b>	<b>1,24</b>
<b>Второй завтрак</b>							
1.1-120	Фрукты свежие, банан (100 - 140 гр)	120	1,8	0,12	25,2	106,8	12
	<b>ИТОГО</b>	<b>120</b>	<b>1,8</b>	<b>0,12</b>	<b>25,2</b>	<b>106,8</b>	<b>12</b>
<b>Обед</b>							
3.3-60	Салат из свежих огурцов с маслом	60	0,5	3,7	1,4	40,4	5,7
10.8-250	Рассольник домашний на мясном бульоне	250	2,28	3,64	12,91	93,58	6,57
12.13-200	Голубцы ленивые из отварного мяса	200	16,7	16,6	18,5	307,1	69,4
5.9-180	Кисель плодово-ягодный	180	1,24	0	26,38	110,5	0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,26	9,6	45,4	0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,95	0,14	9,95	42,8	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>730</b>	<b>23,32</b>	<b>24,34</b>	<b>78,74</b>	<b>639,78</b>	<b>81,67</b>
<b>Полдник</b>							
16.1-60	Пирожки из сдобного теста с повидлом	60	3,23	3,89	33,48	181,83	0
5.11-180	Кефир	180	5,04	3,94	7,36	85,07	1,26
	<b>ИТОГО</b>	<b>240</b>	<b>8,27</b>	<b>7,83</b>	<b>40,84</b>	<b>266,9</b>	<b>1,26</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1510</b>	<b>41,79</b>	<b>46,97</b>	<b>191,25</b>	<b>1362,98</b>	<b>96,17</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ</b>	<b>7843</b>	<b>235,48</b>	<b>235,59</b>	<b>989,23</b>	<b>6937,02</b>	<b>308,96</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>							
7.1-200	Каша манная молочная жидкая	200	5,9	7,7	30,3	174	1,3
5.4-180	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,04	17,82	81,5	0,9
17.1-15	Сыр порционный	15	3,51	4,32	0,08	53,58	0,1
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,26	9,6	45,4	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>415</b>	<b>13,57</b>	<b>12,32</b>	<b>57,8</b>	<b>354,48</b>	<b>2,3</b>
<b>Второй завтрак</b>							
1.1-100	Фрукты свежие, яблоко (80 - 140 гр)	100	0,4	0,4	10,4	45	10
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>45</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>							
2.1-60	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,76	14,76	3
10.11-250	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	250	2,15	3,55	12,84	91,9	5
12.5-100	Гуляш из отварного мяса	100	13,75	10,86	3,49	166,6	0,74
13.7-120	Картофельное пюре	120	1,63	4	16,7	109,7	4,14
5.8-180	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	24,66	100,66	0,14
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,26	9,6	45,4	0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,95	0,14	9,95	42,8	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>750</b>	<b>21,29</b>	<b>18,93</b>	<b>80</b>	<b>571,82</b>	<b>13,02</b>
<b>Полдник</b>							
6.1-200	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,92	6,64	19,04	160	0,2
ГОСТ, ТУ	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	30	2,18	4,03	20,54	127,4	0
5.1-180	Чай с сахаром (180/12,5)	180	0,12	0	13,9	56,02	0,02
	<b>ИТОГО</b>	<b>410</b>	<b>8,22</b>	<b>10,67</b>	<b>53,48</b>	<b>343,42</b>	<b>0,22</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1675</b>	<b>43,48</b>	<b>42,32</b>	<b>201,68</b>	<b>1314,72</b>	<b>25,54</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>							
7.3-203	Каша рисовая молочная жидкая (200/3)	203	5,1	3,03	28,98	163,64	1,3
5.3-180	Какао с молоком	180	2,35	0,41	23,36	104,4	0,59
15.3-25	Бутерброды с маслом (15/10)	25	1,17	7,67	7,17	102,41	0
14.1-15	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,2	7,2	34,05	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>423</b>	<b>9,87</b>	<b>11,31</b>	<b>66,71</b>	<b>404,5</b>	<b>1,89</b>
<b>Второй завтрак</b>							
5.6-150	Сок овощной или фруктовый или ягодный	150	1,5	0,15	2,85	18,75	6
	<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>0,15</b>	<b>2,85</b>	<b>18,75</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>							
3.4-60	Салат из моркови	60	0,68	5,45	5,44	73,54	1,05
10.2-250	Борщ с капустой и картофелем	250	1,73	3,65	7,7	69,68	5,5
12.10-80	Оладьи из печени запеченные со сметаной	80	14,6	11,1	9,2	180,92	28
13.6-100	Макаронные изделия отварные	100	3,65	2,44	20,83	115,36	0
5.7-180	Компот из свежих плодов	180	0,43	0,25	12,66	54,6	2,34
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,26	9,6	45,4	0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,95	0,14	9,95	42,8	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>710</b>	<b>23,69</b>	<b>23,29</b>	<b>75,38</b>	<b>582,3</b>	<b>36,89</b>
<b>Полдник</b>							
9.3-105	Вареники ленивые с маслом сливочным (100/5)	105	14,96	4,07	15,42	158,13	0,2
5.11-180	Ряженка	180	5,4	7,2	7,56	117	0,54
	<b>ИТОГО</b>	<b>285</b>	<b>20,36</b>	<b>11,27</b>	<b>22,98</b>	<b>275,13</b>	<b>0,74</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1568</b>	<b>55,42</b>	<b>46,02</b>	<b>167,92</b>	<b>1280,68</b>	<b>45,52</b>



№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>							
9.1-150	Пудинг творожный запеченный, с молоком сгущенным (120/30)	150	19,65	3,27	59,69	333,81	0,69
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,26	9,6	45,4	0
5.2-180	Чай с лимоном (180/12,5)	180	0,06	0,01	13,78	55,44	1,04
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>21,36</b>	<b>3,54</b>	<b>83,07</b>	<b>434,65</b>	<b>1,73</b>
<b>Второй завтрак</b>							
1.1-100	Фрукты свежие, яблоко (80 - 140 гр)	100	0,4	0,4	10,4	45	10
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>45</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>							
2.1-60	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,76	14,76	3
10.9-250	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,75	2,74	15,7	110,38	3,13
12.3-100	Котлета рыбная любительская (70/30)	100	8,51	6,9	5,39	117,7	0,69
13.10-120	Рагу из овощей	120	2,09	3,84	17,68	113,81	9,34
5.9-180	Кисель плодово-ягодный	180	1,24	0	26,38	110,5	0,21
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,26	9,6	45,4	0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,95	0,14	9,95	42,8	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>750</b>	<b>18,76</b>	<b>10,16</b>	<b>69,78</b>	<b>441,54</b>	<b>7,03</b>
<b>Полдник</b>							
16.2-60	Сдоба	60	5	4	34,67	193,1	0,1
5.10-180	Молоко	180	5,03	5,74	9,07	108,12	0,45
	<b>ИТОГО</b>	<b>240</b>	<b>10,03</b>	<b>9,74</b>	<b>43,74</b>	<b>301,22</b>	<b>0,55</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1440</b>	<b>50,55</b>	<b>23,84</b>	<b>206,99</b>	<b>1222,41</b>	<b>19,31</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>							
8.2-100	Омлет натуральный	100	8,94	12,8	1,83	147,98	0,25
4.2-60	Икра кабачковая (баклажанная)	60	0,81	3,06	3,65	45,37	7,91
5.4-180	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,04	17,82	81,5	0,9
ГОСТ, ТУ	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	30	2,18	4,03	20,54	127,4	0
14.1-15	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,2	7,2	34,05	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>385</b>	<b>15,69</b>	<b>20,13</b>	<b>51,04</b>	<b>436,3</b>	<b>9,06</b>
<b>Второй завтрак</b>							
5.11-180	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,04	4,5	19,8	140,4	1,62
	<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,5</b>	<b>19,8</b>	<b>140,4</b>	<b>1,62</b>
<b>Обед</b>							
3.1-60	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,98	5,44	5,58	49,2	9,19
10.12-250	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,9	21,8	124,1	12,5
12.12-75	Суфле из отварных цыплят	75	18,2	19	4,4	279,4	0,35
13.7-120	Картофельное пюре	120	1,63	4	16,7	109,7	4,14
5.5-180	Напиток из шиповника	180	0,61	0	20,75	85,41	54
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,26	9,6	45,4	0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,95	0,14	9,95	42,8	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>725</b>	<b>26,82</b>	<b>31,74</b>	<b>88,78</b>	<b>736,01</b>	<b>80,18</b>
<b>Полдник</b>							
9.2-150	Оладьи из творога с молоком сгущенным (120/30)	150	16,83	2,84	38,46	312,3	0,3
5.6-150	Сок овощной или фруктовый или ягодный	150	1,5	0,15	2,85	18,75	5
	<b>ИТОГО</b>	<b>270</b>	<b>18,33</b>	<b>2,99</b>	<b>41,31</b>	<b>331,05</b>	<b>6,3</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1560</b>	<b>65,88</b>	<b>59,36</b>	<b>200,93</b>	<b>1643,76</b>	<b>97,16</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>							
7.2-203	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая (200/3)	203	6,31	4,55	28,3	179,4	1,3
5.1-180	Чай с сахаром (180/12,5)	180	0,12	0	13,9	56,02	0,02
17.1-10	Сыр порционный	10	2,34	2,88	0,05	35,72	0,07
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,26	9,6	45,4	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>413</b>	<b>10,42</b>	<b>7,69</b>	<b>51,85</b>	<b>316,54</b>	<b>1,39</b>
<b>Второй завтрак</b>							
1.1-120	Фрукты свежие, банан (100 - 140 гр)	120	1,8	0,12	25,2	106,8	12
	<b>ИТОГО</b>	<b>120</b>	<b>1,8</b>	<b>0,12</b>	<b>25,2</b>	<b>106,8</b>	<b>12</b>
<b>Обед</b>							
3.3-60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,5	3,7	1,4	40,4	5,7
10.13-250	Суп рыбный	250	9,57	4,48	13,3	131,8	5,54
12.4-100	Биточек мясной с соусом (70/30)	100	10,43	8,72	13,81	175,44	0,1
13.9-120	Капуста тушеная	120	3,14	3,88	8,44	81,2	21,25
5.7-180	Компот из свежих плодов	180	0,43	0,25	12,66	54,6	2,34
ГОСТ, ТУ	Кондитерское изделие (пряники)	45	2,19	2,16	30,8	155,7	0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,26	9,6	45,4	0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,95	0,14	9,95	42,8	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>795</b>	<b>28,86</b>	<b>23,59</b>	<b>99,96</b>	<b>727,34</b>	<b>34,93</b>
<b>Полдник</b>							
16.1-60	Пирожки из сдобного теста с повидлом	60	3,23	3,89	33,48	181,83	0
5.11-180	Кефир	180	5,04	3,94	7,36	85,07	1,26
	<b>ИТОГО</b>	<b>240</b>	<b>8,27</b>	<b>7,83</b>	<b>40,84</b>	<b>266,9</b>	<b>1,26</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1568</b>	<b>49,35</b>	<b>39,23</b>	<b>217,85</b>	<b>1417,58</b>	<b>49,58</b>

	ВСЕГО ЗА 1-ю НЕДЕЛЮ	6587	195,09	192,41	809	5718,87	270,26
	ВСЕГО ЗА 2-ю НЕДЕЛЮ	6565	216,73	169,05	799,53	5587,76	208,5
	ВСЕГО за 10 дней	13152	411,82	361,46	1608,5	11306,63	478,76
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	1315,2	41,182	36,146	160,85	1130,663	47,876

Примечание:

1. Неотъемлемым приложением к меню является таблица замен блюд.
2. После 1 марта запрещается использование свежих овощей урожая прошлого года без тепловой обработки.
3. При приготовлении блюд используется йодированная соль.
4. С-витаминизация третьих блюд проводится в 6 и 8 дни меню.