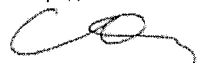


"Утверждаю"

Директор



Огородников С.А.

## Меню


понедельник

ОВД7 Дети от 3-7 лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом 200/10	173	210	9,10	11,25	43,84	313,01	0,35	1,00	67,00	0,23	142,40	209,50	56,37	1,52
Масло порциями 10	14	10	0,10	7,25	0,14	66,21	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Кофейный напиток с молоком	379	200	3,45	2,50	27,95	148,10	0,06	1,00	22,00	0,15	128,70	119,00	27,40	0,39
Батон сдобный 20	13,35	20	1,50	0,58	10,10	51,62	0,02		0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
Хлеб ржано-пшеничный 15	12,06	15	0,99	0,17	6,15	30,05	0,07			0,05	10,95	18,75	6,00	0,42
Итого за Завтрак		455	15,14	21,75	88,18	608,99	0,50	2,00	134,00	0,86	288,25	363,26	92,42	2,67
<b>Второй завтрак</b>														
Груша свежая.	253	150	0,60	0,21	18,20	77,07	0,03	7,50	3,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Итого за Второй завтрак		150	0,60	0,21	18,20	77,07	0,03	7,50	3,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
<b>Обед</b>														
Салат из свеклы с яблоками и растительным маслом 50	28	50	0,54	3,09	5,86	53,46	0,01	4,78	1,43	1,36	14,40	15,56	8,46	0,55
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной 200	88	200	3,51	6,62	7,65	104,21	0,05	24,12	13,61	1,96	44,26	56,80	21,38	0,83
Биточки рубленные из птицы 70	294	70	11,87	13,22	12,49	216,44	0,10	0,18	4,01	2,15	60,16	129,74	20,14	1,31
Макаронные изделия отварные с маслом 130	309	130	4,45	4,07	31,75	181,39	0,08		22,50	0,05	12,80	39,78	7,29	0,57
Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,25	29,66	123,61	0,01	200,00	163,40	0,76	22,60	4,01	6,00	5,66
Хлеб пшеничный 20	12,01	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,08			0,04	25,00	25,80	8,20	0,72
Хлеб ржано-пшеничный 15	12,06	15	0,99	0,17	6,15	30,05	0,07			0,05	10,95	18,75	6,00	0,42
Итого за Обед		685	23,56	27,57	103,41	756,03	0,40	229,08	204,95	6,37	190,17	290,44	77,46	10,06
<b>Полдник</b>														
Печенье 50	804	50	4,00	9,00	33,50	231,00	0,04		0,01	1,75	13,48	36,95	5,35	0,50
Соки фруктовые	389	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Полдник		250	4,00	9,00	54,50	315,00	0,06	4,00	0,03	1,95	27,48	50,95	13,35	3,30
<b>Ужин</b>														
Огурцы соленые 50	513	50	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	2,50	0,02	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30
Запеканка картофельная, фаршированная отварным протертым мясом 160	2,21	160	13,86	15,73	22,58	287,27	0,11	24,41	25,27	2,55	55,24	206,33	44,44	2,70
Напиток лимонный	34	200	0,48	0,02	24,14	98,64	0,01	6,40	0,32	0,03	16,33	3,53	4,02	0,26
Хлеб пшеничный 20	12,01	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,08			0,04	25,00	25,80	8,20	0,72
Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Ужин		450	17,58	16,17	65,61	478,30	0,30	33,31	25,60	2,74	122,67	272,65	71,66	4,55

"Утверждаю"

Директор



Огородников С.А.

## Меню

ВТОРНИК

ОВД7 Дети от 3-7 лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Каша вязкая молочная овсяная с маслом 200/10	173	210	8,82	12,39	39,88	306,31	0,24	1,00	67,00	0,90	151,78	237,32	71,63	1,75
Сыр порциями 15	15	15	4,02	3,78		50,10	0,00		26,85	0,03	150,00	81,00	7,50	0,17
Чай с сахаром	376	200	0,20		15,07	61,08	0,00	0,10	0,50		12,00	8,24	5,90	0,87
Батон сдобный 20	13,35	20	1,50	0,58	10,10	51,62	0,02		0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
Хлеб ржано-пшеничный 15	12,06	15	0,99	0,17	6,15	30,05	0,07			0,05	10,95	18,75	6,00	0,42
Итого за Завтрак		460	15,53	16,92	71,20	499,16	0,33	1,10	94,35	1,33	328,53	358,32	93,63	3,45
<b>Второй завтрак</b>														
Мандарины	338	150	1,20	0,45	12,15	57,45					52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Второй завтрак		150	1,20	0,45	12,15	57,45					52,50	25,50	16,50	0,15
<b>Обед</b>														
Огурцы свежие 50	514	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	5,00	5,00	0,05	8,50	15,00	7,00	0,25
Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной 200	96	200	3,71	6,71	13,84	130,61	0,07	13,42	6,42	1,90	27,95	69,38	24,92	0,94
Жаркое по-домашнему 160	259	160	9,77	12,62	17,54	222,87	0,09	20,16	17,42	2,86	24,38	140,51	34,18	2,18
Компот из свежих яблок	342	200	0,16	0,16	27,92	113,76	0,01	4,00	2,00	0,08	14,62	4,41	5,32	0,31
Хлеб пшеничный 20	12,01	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,08			0,04	25,00	25,80	8,20	0,72
Хлеб ржано-пшеничный 15	12,06	15	0,99	0,17	6,15	30,05	0,07			0,05	10,95	18,75	6,00	0,42
Итого за Обед		645	16,50	19,87	76,24	549,81	0,33	42,58	30,84	4,98	111,40	273,85	85,62	4,83
<b>Полдник</b>														
Булочка школьная 50	428	50	4,04	1,66	32,59	161,48	0,07		5,27	0,71	10,92	37,17	7,09	0,53
Кисель витаминный 200	481	200	0,28	0,10	98,46	395,88	0,01	80,00	65,36	0,30	19,39	9,31	3,78	2,29
Итого за Полдник		250	4,32	1,76	131,05	557,37	0,08	80,00	70,63	1,02	30,31	46,48	10,87	2,82
<b>Ужин</b>														
Икра кабачковая 60	7,46	60	0,60	4,20	4,20	57,00	0,02		16,80	1,26	24,60	22,20	9,00	0,42
Омлет натуральный 150	210	150	16,41	19,28	3,04	251,27	0,10	0,45	352,02	0,83	124,38	300,30	20,91	3,08
Чай с сахаром и лимоном	377	200	0,41	0,01	15,13	62,24	0,00	2,90	0,64	0,01	14,80	9,78	6,74	0,95
Хлеб пшеничный 20	12,01	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,08			0,04	25,00	25,80	8,20	0,72
Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Ужин		450	20,26	23,86	40,41	457,45	0,29	3,35	369,46	2,21	203,38	383,08	52,85	5,74

"Утверждаю"

Директор



Огородников С.А.

ОВД7 Дети от 3-7 лет

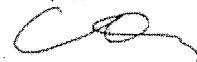
## Меню

среда

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Суп молочный с макаронными изделиями 200	120	200	4,62	4,11	17,25	124,46	0,07	1,00	31,00	0,12	127,16	104,52	17,41	0,30
Масло порциями 10	14	10	0,10	7,25	0,14	66,21	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Какао с молоком	382	200	3,97	3,20	25,82	147,94	0,04	1,00	22,12	0,11	130,47	116,20	32,10	1,04
Батон сдобный 20	13,35	20	1,50	0,58	10,10	51,62	0,02		0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
Хлеб ржано-пшеничный 15	12,06	15	0,99	0,17	6,15	30,05	0,07			0,05	10,95	18,75	6,00	0,42
Итого за Завтрак		445	11,18	15,31	59,45	420,27	0,20	2,00	98,12	0,72	274,78	255,48	58,16	2,10
<b>Второй завтрак</b>														
Яблоки свежие.	338	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	0,90
Итого за Второй завтрак		150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	0,90
<b>Обед</b>														
Салат из квашеной капусты с луком 60	9	60	0,96	3,61	4,56	54,57	0,01	0,60	0,04	1,63	25,30	18,65	8,63	0,35
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной 200	82	200	3,59	6,59	10,80	116,84	0,05	14,92	25,52	1,98	46,94	61,20	23,94	1,16
Плов из отварной говядины 180	330	180	14,74	16,96	36,61	357,97	0,05	1,60	0,00	3,63	19,94	198,52	45,52	2,29
Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,64		32,92	134,24	0,02		116,60	1,10	41,40	29,21	23,00	0,70
Хлеб пшеничный 20	12,01	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,08			0,04	25,00	25,80	8,20	0,72
Хлеб ржано-пшеничный 15	12,06	15	0,99	0,17	6,15	30,05	0,07			0,05	10,95	18,75	6,00	0,42
Итого за Обед		675	22,44	27,48	100,88	740,55	0,28	17,12	142,16	8,43	169,53	352,13	115,29	5,65
<b>Полдник</b>														
Пряники 50	154	50	3,00	3,50	34,50	181,50	0,05			1,20	5,50	25,00	0,01	0,35
Напиток клюквенный	647	200			24,00	96,00					9,62	0,01	2,03	0,07
Итого за Полдник		250	3,00	3,50	58,50	277,50	0,05			1,20	15,12	25,01	2,04	0,42
<b>Ужин</b>														
Суфле рыбное 80	303	80	11,95	5,67	2,58	109,10	0,09	0,24	50,15	1,03	63,56	193,98	37,63	0,89
Картофель отварной с маслом 130	310	130	2,64	3,42	21,25	126,32	0,11	26,00	18,03	0,05	17,64	76,60	30,14	1,21
Чай с повидлом 200/20	376	220	0,28		13,13	53,64	0,00	0,10	0,50		16,75	10,05	7,80	1,08
Хлеб пшеничный 20	12,01	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,08			0,04	25,00	25,80	8,20	0,72
Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Ужин		470	17,71	9,47	55,00	376,01	0,36	26,34	68,68	1,19	137,55	331,43	91,77	4,46

"Утверждаю"

Директор



Огородников С.А.

## Меню

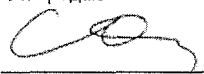
четверг

ОВД7 Дети от 3-7 лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом 200/10	181	210	6,51	10,06	33,47	250,46	0,08	1,00	67,00	0,67	135,78	119,35	20,60	0,48
Масло порциями 10	14	10	0,10	7,25	0,14	66,21	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Чай с молоком	378	200	1,73	1,28	17,47	88,26	0,02	0,61	11,72	0,05	70,95	54,14	12,54	0,92
Батон сдобный 20	13,35	20	1,50	0,58	10,10	51,62	0,02		0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
Хлеб ржано-пшеничный 15	12,06	15	0,99	0,17	6,15	30,05	0,07			0,05	10,95	18,75	6,00	0,42
Итого за Завтрак		455	10,83	19,33	67,33	486,60	0,19	1,61	123,72	1,21	223,88	208,25	41,79	2,16
<b>Второй завтрак</b>														
Бананы свежие.	338	150	2,25	0,75	31,50	141,75	0,06	15,00	30,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
Итого за Второй завтрак		150	2,25	0,75	31,50	141,75	0,06	15,00	30,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
<b>Обед</b>														
Винегрет овощной с солеными огурцами и растительным маслом 60	47	60	0,82	3,71	5,12	57,18	0,03	6,29	0,25	1,65	14,29	26,86	12,02	0,51
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 200	102	200	6,27	6,11	15,71	142,92	0,19	9,30	0,15	1,88	35,00	86,08	31,62	1,80
Оладьи из пшена по-кунцевски 80	357	80	14,39	6,70	14,18	174,60	0,04	0,47	38,29	1,06	19,10	243,77	18,77	4,96
Каша гречневая рассыпчатая с маслом 130	302	130	7,24	4,10	40,26	226,88	0,32		18,00	0,05	46,64	180,00	120,24	4,84
Соки фруктовые	389	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб пшеничный 20	12,01	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,08			0,04	25,00	25,80	8,20	0,72
Хлеб ржано-пшеничный 15	12,06	15	0,99	0,17	6,15	30,05	0,07			0,05	10,95	18,75	6,00	0,42
Итого за Обед		705	31,24	20,95	112,26	762,50	0,74	20,06	56,71	4,92	164,99	595,27	204,85	16,06
<b>Полдник</b>														
Ватрушка с повидлом 50	802	50	3,63	2,43	32,08	164,69	0,06	0,12	8,95	1,07	22,90	45,84	7,93	0,61
Молоко кипяченое 200	5,14	200	6,00	5,00	9,40	106,60	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого за Полдник		250	9,63	7,43	41,48	271,29	0,14	2,12	52,95	1,27	262,90	225,84	35,93	0,81
<b>Ужин</b>														
Залепанка рисовая с творогом 180	282	180	10,46	8,30	48,44	310,32	0,06	0,19	76,21	0,26	90,18	174,14	34,25	0,92
Кисель из кураги 50	355	50	0,26	0,02	23,67	95,86	0,01	0,20	29,15	0,28	11,38	8,84	5,80	0,18
Кофейный напиток с молоком	379	200	3,45	2,50	27,95	148,10	0,06	1,00	22,00	0,15	128,70	119,00	27,40	0,39
Хлеб пшеничный 20	12,01	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,08			0,04	25,00	25,80	8,20	0,72
Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Ужин		470	17,02	11,20	118,10	641,22	0,29	1,39	127,36	0,79	269,86	352,79	83,65	2,77

"Утверждаю"

Директор



Огородников С.А.

## Меню

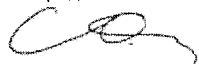
пятница

ОВД7 Дети от 3-7 лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Омлет натуральный запечённый 150	4,4	150	13,34	14,91	4,70	206,30	0,10	0,86	262,02	0,65	154,99	262,90	22,57	2,27
Горошек зелёный с растительным маслом 50	602	50	1,55	2,60	3,25	42,58	0,06		13,50	1,12	10,00	31,05	10,50	0,35
Масло порциями 10	14	10	0,10	7,25	0,14	66,21	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Чай с сахаром и лимоном	377	200	0,41	0,01	15,13	62,24	0,00	2,90	0,64	0,01	14,80	9,78	6,74	0,95
Батон сдобный 20	13,35	20	1,50	0,58	10,10	51,62	0,02		0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
Хлеб ржано-пшеничный 15	12,06	15	0,99	0,17	6,15	30,05	0,07			0,05	10,95	18,75	6,00	0,42
Итого за Завтрак		445	17,89	25,51	39,47	458,99	0,25	3,76	321,16	2,26	196,94	338,48	48,46	4,33
<b>Второй завтрак</b>														
Мандарины	338	150	1,20	0,45	12,15	57,45					52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Второй завтрак		150	1,20	0,45	12,15	57,45					52,50	25,50	16,50	0,15
<b>Обед</b>														
Икра кабачковая 50	7,46	50	0,50	3,50	3,50	47,50	0,02		14,00	1,05	20,50	18,50	7,50	0,35
Суп из овощей на курином бульоне со сметаной 200	99	200	3,46	6,63	9,01	109,57	0,06	16,42	8,51	1,90	32,99	59,90	21,02	0,82
Зразы рубленные из говядины 80	274	80	10,74	17,98	12,96	256,69	0,06	3,13	14,83	4,72	59,02	143,10	22,95	1,88
Картофельное пюре 130	128	130	2,91	3,77	19,62	124,07	0,10	23,08	21,86	0,07	37,62	85,07	29,17	1,07
Компот из изюма	348	200	0,46	0,10	34,24	139,70					25,54	25,81	10,43	0,66
Хлеб пшеничный 20	12,01	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,08			0,04	25,00	25,80	8,20	0,72
Хлеб ржано-пшеничный 15	12,06	15	0,99	0,17	6,15	30,05	0,07			0,05	10,95	18,75	6,00	0,42
Итого за Обед		695	20,59	32,32	95,32	754,46	0,38	42,63	59,21	7,83	211,61	376,94	105,27	5,92
<b>Полдник</b>														
Пирожок печёный с рисом и яйцом 50	687	50	3,51	5,55	22,28	153,13	0,05		24,55	1,72	8,82	46,81	8,31	0,52
Снежок кисломолочный 2,5% 200	470	200	5,20	5,00	22,00	153,80	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за Полдник		250	8,71	10,55	44,28	306,93	0,11	1,80	68,55	1,72	250,82	234,81	38,31	0,72
<b>Ужин</b>														
Салат из квашеной капусты с яблоками и растительным маслом 50	10	50	0,56	3,09	2,73	40,94	0,01	2,20	1,12	1,39	16,12	10,62	6,18	0,29
Макаронные изделия отварные с сыром 160	261	160	9,60	7,68	36,06	251,76	0,09		48,43	0,08	187,32	136,50	16,96	0,85
Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,25	29,66	123,61	0,01	200,00	163,40	0,76	22,60	4,01	6,00	5,66
Хлеб пшеничный 20	12,01	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,08			0,04	25,00	25,80	8,20	0,72
Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Ужин		450	13,68	11,40	86,49	503,26	0,28	202,20	212,95	2,33	265,64	201,92	45,34	8,09

"Утверждаю"

Директор



Огородников С.А.

## Меню

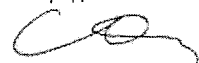
понедельник 2

ОВД7 Дети от 3-7 лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Каша молочная "Дружба" с маслом 200/10	226	210	5,50	10,27	27,65	225,10	0,12	1,02	67,44	0,23	135,85	142,41	31,70	0,61
Масло порциями 10	14	10	0,10	7,25	0,14	66,21	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Какао с молоком	382	200	3,97	3,20	25,82	147,94	0,04	1,00	22,12	0,11	130,47	116,20	32,10	1,04
Батон сдобный 20	13,35	20	1,50	0,58	10,10	51,62	0,02		0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
Хлеб ржано-пшеничный 15	12,06	15	0,99	0,17	6,15	30,05	0,07			0,05	10,95	18,75	6,00	0,42
Итого за Завтрак		455	12,06	21,47	69,86	520,91	0,25	2,02	134,56	0,83	283,47	293,37	72,45	2,41
<b>Второй завтрак</b>														
Груша свежая.	253	150	0,60	0,21	18,20	77,07	0,03	7,50	3,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Итого за Второй завтрак		150	0,60	0,21	18,20	77,07	0,03	7,50	3,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
<b>Обед</b>														
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком 50	40	50	1,38	3,58	5,11	58,13	0,04	5,13	12,80	1,43	9,53	33,86	12,19	0,45
Суп картофельный с клецками на курином бульоне 200	108	200	5,78	6,63	20,77	165,87	0,09	9,45	26,48	1,30	56,54	95,45	23,50	1,00
Фрикадельки из кур 80	297	80	12,04	11,05	6,42	173,34	0,09		9,01	0,34	28,82	114,72	16,25	1,43
Каша гречневая рассыпчатая с овощами 130	211	130	6,50	3,38	36,12	200,89	0,29	0,92	14,40	0,13	49,67	165,35	111,13	4,32
Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,64		32,92	134,24	0,02		116,60	1,10	41,40	29,21	23,00	0,70
Хлеб пшеничный 20	12,01	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,08			0,04	25,00	25,80	8,20	0,72
Хлеб ржано-пшеничный 15	12,06	15	0,99	0,17	6,15	30,05	0,07			0,05	10,95	18,75	6,00	0,42
Итого за Обед		695	28,85	24,96	117,33	809,39	0,68	15,50	179,29	4,39	221,90	483,13	200,27	9,05
<b>Полдник</b>														
Булочка с сахаром 50	800	50	4,14	6,78	30,85	201,02	0,06	0,14	10,35	2,99	24,61	51,63	8,17	0,53
Кисель витаминный 200	481	200	0,28	0,10	98,46	395,88	0,01	80,00	65,36	0,30	19,39	9,31	3,78	2,29
Итого за Полдник		250	4,42	6,88	129,32	596,90	0,07	80,14	75,71	3,30	44,00	60,93	11,95	2,82
<b>Ужин</b>														
Котлеты рыбные любительские 80	308	80	12,43	5,11	5,35	117,14	0,12	1,56	64,79	1,14	61,29	206,55	42,90	1,45
Картофель отварной с маслом 130	310	130	2,64	3,42	21,25	126,32	0,11	26,00	18,03	0,05	17,64	76,60	30,14	1,21
Чай с повидлом 200/20	376	220	0,28		13,13	53,64	0,00	0,10	0,50		16,75	10,05	7,80	1,08
Хлеб пшеничный 20	12,01	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,08			0,04	25,00	25,80	8,20	0,72
Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Ужин		470	18,19	8,91	57,77	384,05	0,39	27,66	83,32	1,29	135,28	344,00	97,04	5,02

"Утверждаю"

Директор



Огородников С.А.

## Меню

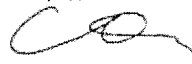
вторник 2

ОВД7 Дети от 3-7 лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Залежанка творожная с сахаром 150	222	150	22,09	9,78	23,92	272,07	0,08	0,84	109,85	0,52	232,47	312,92	33,78	0,89
Повидло 30	814	30	0,12		19,59	78,84					4,20	2,70	2,10	0,39
Масло порциями 10	14	10	0,10	7,25	0,14	66,21	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Чай с сахаром	376	200	0,20		15,07	61,08	0,00	0,10	0,50		12,00	8,24	5,90	0,87
Батон сдобный 20	13,35	20	1,50	0,58	10,10	51,62	0,02		0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
Хлеб ржано-пшеничный 15	12,06	15	0,99	0,17	6,15	30,05	0,07			0,05	10,95	18,75	6,00	0,42
Итого за Завтрак		425	25,00	17,77	74,97	559,87	0,17	0,94	155,35	1,01	265,82	358,62	50,43	2,91
<b>Второй завтрак</b>														
Яблоки свежие.	338	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	0,90
Итого за Второй завтрак		150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	0,90
<b>Обед</b>														
Огурцы свежие 50	514	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	5,00	5,00	0,05	8,50	15,00	7,00	0,25
Свекольник на курином бульоне со сметаной 200	98	200	3,78	6,63	14,04	130,96	0,06	13,33	15,23	1,93	47,49	72,29	28,28	1,43
Котлеты Школьные 80	347	80	12,20	11,24	12,60	200,37	0,07		0,00	1,22	38,24	129,77	20,27	1,72
Макаронные изделия отварные с маслом 150	309	150	5,15	4,35	36,79	206,96	0,09		23,85	0,05	14,13	45,96	8,41	0,65
Напиток клюквенный	647	200			24,00	96,00					9,62	0,01	2,03	0,07
Хлеб пшеничный 20	12,01	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,08			0,04	25,00	25,80	8,20	0,72
Хлеб ржано-пшеничный 15	12,06	15	0,99	0,17	6,15	30,05	0,07			0,05	10,95	18,75	6,00	0,42
Итого за Обед		715	24,00	22,60	104,37	716,87	0,38	18,33	44,08	3,34	153,92	307,58	80,18	5,27
<b>Полдник</b>														
Печенье 50	804	50	4,00	9,00	33,50	231,00	0,04		0,01	1,75	13,48	36,95	5,35	0,50
Молоко кипяченое 200	5,14	200	6,00	5,00	9,40	106,60	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого за Полдник		250	10,00	14,00	42,90	337,60	0,12	2,00	44,01	1,95	253,48	216,95	33,35	0,70
<b>Ужин</b>														
Тефтели из говядины	423	70	9,74	11,53	9,89	182,31	0,02	1,50	0,00	2,12	10,25	110,06	16,52	1,49
Рагу из овощей	215	140	2,63	5,75	17,20	131,04	0,08	27,35	39,85	0,73	39,10	68,89	30,06	1,12
Отвар шиповника с сахаром	11,1	200	0,68	0,25	24,66	103,61	0,01	200,00	163,40	0,76	13,50	4,00	4,00	5,65
Хлеб пшеничный 20	12,01	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,08			0,04	25,00	25,80	8,20	0,72
Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Ужин		450	15,89	17,91	69,79	503,90	0,29	228,85	203,25	3,72	102,45	233,75	66,78	9,55

"Утверждаю"

Директор



Огородников С.А.

## Меню

среда 2

ОВД7 Дети от 3-7 лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Каша вязкая молочная кукурузная с маслом 200/10	174	210	7,83	10,43	53,59	339,59	0,04	1,00	67,00	0,20	140,53	155,13	32,02	1,71
Масло порциями 10	14	10	0,10	7,25	0,14	66,21	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Чай с молоком	378	200	1,73	1,28	17,47	88,26	0,02	0,61	11,72	0,05	70,95	54,14	12,54	0,92
Батон сдобный 20	13,35	20	1,50	0,58	10,10	51,62	0,02		0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
Хлеб ржано-пшеничный 15	12,06	15	0,99	0,17	6,15	30,05	0,07			0,05	10,95	18,75	6,00	0,42
Итого за Завтрак		455	12,15	19,70	87,45	575,73	0,15	1,61	123,72	0,74	228,63	244,02	53,21	3,39
<b>Второй завтрак</b>														
Бананы свежие.	338	150	2,25	0,75	31,50	141,75	0,06	15,00	30,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
Итого за Второй завтрак		150	2,25	0,75	31,50	141,75	0,06	15,00	30,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
<b>Обед</b>														
Икра кабачковая 50	7,46	50	0,50	3,50	3,50	47,50	0,02		14,00	1,05	20,50	18,50	7,50	0,35
Уха рыбацкая 200	121	200	5,37	1,96	12,10	87,58	0,09	14,81	9,02	0,10	30,13	104,32	32,17	0,93
Гуляш из отварной говядины 80	2,17	80	7,92	10,46	2,97	137,72	0,01		12,00	2,09	9,61	80,58	10,94	1,21
Рис отварной с маслом 130	304	130	3,35	4,82	33,45	190,60	0,04		27,00	0,13	8,88	72,30	23,75	0,51
Компот из кураги	348	200	1,04	0,06	31,00	128,70	0,02	0,80	116,60	1,10	41,54	29,21	23,03	0,70
Хлеб пшеничный 20	12,01	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,08			0,04	25,00	25,80	8,20	0,72
Хлеб ржано-пшеничный 15	12,06	15	0,99	0,17	6,15	30,05	0,07			0,05	10,95	18,75	6,00	0,42
Итого за Обед		695	20,70	21,13	99,02	669,02	0,32	15,61	178,62	4,55	146,60	349,46	111,59	4,84
<b>Полдник</b>														
Шанежка наливная 50	538	50	3,81	4,66	27,24	166,16	0,06	0,05	29,46	0,79	18,31	42,65	7,02	0,51
Компот из свежих яблок	342	200	0,16	0,16	27,92	113,76	0,01	4,00	2,00	0,08	14,62	4,41	5,32	0,31
Итого за Полдник		250	3,97	4,82	55,16	279,92	0,07	4,05	31,46	0,87	32,93	47,05	12,34	0,83
<b>Ужин</b>														
Биточки рубленые из птицы 70	294	70	11,87	13,22	12,49	216,44	0,10	0,18	4,01	2,15	60,16	129,74	20,14	1,31
Калуста тушеная 150	321	150	3,90	4,06	17,04	120,24	0,07	78,15	54,66	0,36	97,59	67,79	32,77	1,39
Чай с сахаром и лимоном	377	200	0,41	0,01	15,13	62,24	0,00	2,90	0,64	0,01	14,80	9,78	6,74	0,95
Хлеб пшеничный 20	12,01	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,08			0,04	25,00	25,80	8,20	0,72
Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Ужин		460	19,02	17,67	62,70	485,86	0,33	81,23	59,31	2,63	212,15	258,11	75,84	4,93



"Утверждаю"

Директор



Огородников С.А.

## Меню

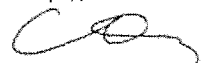
четверг 2

ОВД7 Дети от 3-7 лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Каша рисовая молочная жидкая с маслом 200/10	234	210	5,80	10,51	32,55	247,97	0,07	1,18	70,96	0,26	152,85	155,40	32,77	0,49
Масло порциями 10	14	10	0,10	7,25	0,14	66,21	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Кофейный напиток с молоком	379	200	3,45	2,50	27,95	148,10	0,06	1,00	22,00	0,15	128,70	119,00	27,40	0,39
Батон сдобный 20	13,35	20	1,50	0,58	10,10	51,62	0,02		0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
Хлеб ржано-пшеничный 15	12,06	15	0,99	0,17	6,15	30,05	0,07			0,05	10,95	18,75	6,00	0,42
Итого за Завтрак		455	11,84	21,00	76,89	543,95	0,22	2,18	137,96	0,90	298,70	309,16	68,82	1,64
<b>Второй завтрак</b>														
Мандарины	338	150	1,20	0,45	12,15	57,45					52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Второй завтрак		150	1,20	0,45	12,15	57,45					52,50	25,50	16,50	0,15
<b>Обед</b>														
Салат из квашеной капусты с яблоками и растительным маслом 50	10	50	0,56	3,09	2,73	40,94	0,01	2,20	1,12	1,39	16,12	10,62	6,18	0,29
Солянка домашняя со сметаной 200	31	200	4,51	6,06	4,85	91,96	0,03	5,22	18,41	1,07	22,52	59,39	14,70	0,92
Щицеель рыбный натуральный 80	310	80	12,56	3,48	8,92	117,26	0,09	1,46	9,82	1,17	61,57	200,32	45,05	0,77
Картофельное пюре 150	128	150	3,38	4,73	22,67	146,74	0,12	26,63	27,59	0,09	45,68	98,76	33,83	1,25
Компот из изюма	348	200	0,46	0,10	34,24	139,70					25,54	25,81	10,43	0,66
Хлеб пшеничный 20	12,01	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,08			0,04	25,00	25,80	8,20	0,72
Хлеб ржано-пшеничный 15	12,06	15	0,99	0,17	6,15	30,05	0,07			0,05	10,95	18,75	6,00	0,42
Итого за Обед		715	23,98	17,77	89,40	613,52	0,39	35,51	56,93	3,80	207,38	439,45	124,39	5,03
<b>Полдник</b>														
Пряники 50	154	50	3,00	3,50	34,50	181,50	0,05			1,20	5,50	25,00	0,01	0,35
Снежок кисломолочный 2,5% 200	470	200	5,20	5,00	22,00	153,80	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за Полдник		250	8,20	8,50	56,50	335,30	0,11	1,80	44,00	1,20	247,50	213,00	30,01	0,55
<b>Ужин</b>														
Бефстроганов из отварного мяса	2,11	80	9,29	13,86	5,44	183,64	0,03	0,68	21,60	2,52	64,18	122,18	17,72	1,25
Каша гречневая рассыпчатая с маслом 130	302	130	7,24	4,10	40,26	226,88	0,32		18,00	0,05	46,64	180,00	120,24	4,84
Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,64		32,92	134,24	0,02		116,60	1,10	41,40	29,21	23,00	0,70
Хлеб пшеничный 20	12,01	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,08			0,04	25,00	25,80	8,20	0,72
Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Ужин		450	20,01	18,34	96,65	631,70	0,54	0,68	156,20	3,77	191,82	382,18	177,16	8,07

"Утверждаю"

Директор



Огородников С.А.

## Меню

пятница 2

ОВД7 Дети от 3-7 лет

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом 200/10	181	210	6,51	10,06	33,47	250,46	0,08	1,00	67,00	0,67	135,78	119,35	20,60	0,48
Масло порциями 10	14	10	0,10	7,25	0,14	66,21	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Чай с сахаром	376	200	0,20		15,07	61,08	0,00	0,10	0,50		12,00	8,24	5,90	0,87
Батон сдобный 20	13,35	20	1,50	0,58	10,10	51,62	0,02		0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
Хлеб ржано-пшеничный 15	12,06	15	0,99	0,17	6,15	30,05	0,07			0,05	10,95	18,75	6,00	0,42
Итого за Завтрак		455	9,30	18,06	64,93	459,42	0,17	1,10	112,50	1,15	164,93	162,35	35,15	2,11
<b>Второй завтрак</b>														
Яблоки свежие.	338	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	0,90
Итого за Второй завтрак		150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	0,90
<b>Обед</b>														
Салат из свеклы с сыром и растительным маслом 60	32	60	2,03	4,81	4,65	70,03	0,02	5,28	9,33	1,61	66,29	47,72	13,96	0,79
Суп-лапша домашняя на курином бульоне 200	106	200	4,10	5,22	12,51	113,43	0,04	1,20	28,51	0,40	22,76	48,42	10,95	0,59
Азу из отварного мяса 160	402	160	9,66	11,59	16,08	207,28	0,08	16,84	17,42	2,46	25,05	133,49	31,48	2,09
Соки фруктовые	389	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб пшеничный 20	12,01	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,08			0,04	25,00	25,80	8,20	0,72
Хлеб ржано-пшеничный 15	12,06	15	0,99	0,17	6,15	30,05	0,07			0,05	10,95	18,75	6,00	0,42
Итого за Обед		655	18,31	21,95	70,23	551,66	0,31	27,32	55,27	4,76	164,05	288,18	78,59	7,42
<b>Полдник</b>														
Пирожки печёные с капустой 50	460	50	3,31	2,86	21,76	126,06	0,05	9,18	7,75	1,35	18,76	37,41	8,34	0,55
Компот из слив	342	200	0,24	0,08	27,08	110,00					8,22	0,01	1,72	0,07
Итого за Полдник		250	3,55	2,94	48,84	236,06	0,05	9,18	7,75	1,35	26,98	37,41	10,06	0,62
<b>Ужин</b>														
Запеканка рисовая с творогом 180	282	180	10,46	8,30	48,44	310,32	0,06	0,19	76,21	0,26	90,18	174,14	34,25	0,92
Повидло 30	814	30	0,12		19,59	78,84					4,20	2,70	2,10	0,39
Молоко кипяченое 200	5,14	200	6,00	5,00	9,40	106,60	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
Хлеб пшеничный 20	12,01	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,08			0,04	25,00	25,80	8,20	0,72
Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Ужин		450	19,42	13,68	95,47	582,70	0,31	2,19	120,21	0,57	373,98	407,64	80,55	2,80