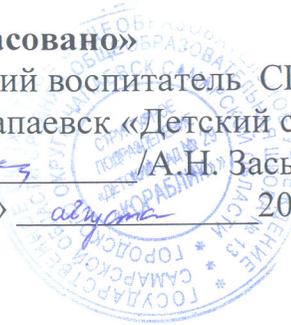


«Согласовано»

Старший воспитатель СП ГБОУ СОШ № 13  
г. о. Чапаевск «Детский сад №29 «Кораблик»

Засыпкина /А.Н. Засыпкина/

« 30 » август 2023 г.



«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ №13  
г. о. Чапаевск

Воронкова /В.К. Воронкова

« 31 » август 2023 г.



**Основное (организованное) двухнедельное меню  
для питания детей в возрасте от 1,5 до 3-х лет и от 3 до 7 лет,  
посещающих структурное подразделение  
ГБОУ СОШ № 13 г. о. Чапаевск - «Детский сад № 29 «Кораблик»  
с 12-часовым режимом функционирования"  
(весенне-летний сезон)**

## Основное (организованное) двухнедельное меню весенне-летнего сезона (1 неделя)

Понедельник 1 день	Вторник 2 день	Среда 3 день	Четверг 4 день	Пятница 5 день
<b>Завтрак</b>				
Каша пшеничная молочная	Каша геркулесовая молочная	Каша пшенная молочная	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	Каша манная молочная
Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд с маслом сливочным
Кофейный напиток с молоком сгущенным	Кофейный напиток	Кофейный напиток	Кофейный напиток с молоком сгущенным	Кофейный напиток
		<b>Второй завтрак</b>		
Компот из свежемороженых ягод	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	Компот из сухофруктов	Фрукты свежие	Соки овощные или ягодные
<b>Обед</b>				
	Салат из белокочанной капусты	Овощи натуральные соленые или свежие		
Суп рисовый	Суп картофельный с клецками	Щи из свежей капусты с картофелем	Суп с рыбными консервами	Борщ со сметаной
Каша гречневая рассыпчатая	Жаркое по-домашнему	Тефтели мясные	Колбаса отварная (порционно)	Суфле рыбное
Печень, тушенная в соусе			Каша ячневая с маслом	Рис отварной с маслом
Компот из сухофруктов с Вит. «С»	Компот из свежемороженых ягод	Напиток лимонный	Компот из сухофруктов с Вит. «С»	Компот из свежемороженых ягод
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<b>Уплотненный полдник</b>				
Плюшка	Запеканка из творога с манкой (Лапшевник из творога)	Вермишель молочная	Яйцо вареное	Пирожки печенные с картофелем, (капуста, яблоки)
			Хлеб пшеничный	
Чай	Какао	Чай	Чай	Чай

## Основное (организованное) двухнедельное меню весенне-летнего сезона (2 неделя)

Понедельник 6 день	Вторник 7 день	Среда 8 день	Четверг 9 день	Пятница 10 день
<b>Завтрак</b>				
Каша рисовая молочная	Каша кукурузная молочная	Каша пшеничная молочная	Каша манная молочная	Каша ячневая молочная
Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд с маслом сливочным и сыром
Кофейный напиток с молоком сгущенным	Чай	Кофейный напиток с молоком сгущенным	Чай	Кофейный напиток
		<b>Второй завтрак</b>		
Компот из свежемороженых ягод	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	Компот из свежих фруктов	Компот из сухофруктов	Соки овощные или ягодные
<b>Обед</b>				
	Овощи натуральные соленые или свежие	Сельдь с луком с растительным маслом		
Рассольник со сметаной	Суп картофельный с вермишелью	Суп гороховый	Суп из овощей	Суп крестьянский
Макаронные изделия отварные	Плов с птицей	Биточки мясные	Филе птицы, тушенное в соусе	<b>Капуста, тушенная с мясом, курой, колбасными изделиями</b>
Отварные колбасные изделия		Пюре картофельное	Каша кукурузная вязкая	
Компот из сухофруктов с Вит. «С»	Напиток лимонный	Компот из свежемороженых ягод	Компот из свежемороженых ягод	Компот из сухофруктов с Вит. «С»
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<b>Уплотненный полдник</b>				
Булочка сдобная	Ватрушка с творогом (повидлом)	Каша пшеничная молочная	Сосиска, запеченная в тесте	Кондитерские изделия (печенье, пряники, баранки, вафли)
Чай	Какао	Чай	Какао	Чай



<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>0,23</b>	<b>0,01</b>	<b>18,28</b>	<b>72,57</b>	<b>0,035</b>	<b>0,31</b>	<b>0,01</b>	<b>24,37</b>	<b>96,76</b>	<b>0,05</b>	<b>№40</b>
-сухофрукты			6	6	6	6											
-сахар			6	7	6	7											
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>					<b>2,02</b>	<b>0,25</b>	<b>15,02</b>	<b>70,4</b>		<b>2,7</b>	<b>0,33</b>	<b>20,02</b>	<b>93,86</b>		
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>40</b>					<b>1,67</b>	<b>0,34</b>	<b>14,7</b>	<b>68,47</b>		<b>2,23</b>	<b>0,45</b>	<b>19,6</b>	<b>91,29</b>		
<b>Итого за обед</b>							<b>19</b>	<b>13,13</b>	<b>76,9</b>	<b>501,9</b>	<b>0,035</b>	<b>22,8</b>	<b>16</b>	<b>99,6</b>	<b>633,73</b>	<b>0,05</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>																	
<b>Плюшка</b>	<b>60</b>	<b>70</b>					<b>2,11</b>	<b>2,4</b>	<b>16,66</b>	<b>97</b>		<b>2,53</b>	<b>2,88</b>	<b>19,99</b>	<b>116,4</b>		<b>№474</b>
мука			29	41	29	41											
дрожжи			0,3	0,4	0,3	0,4											
яйцо 1/8			5	5	5	5											
сахар			3	3	3	3											
масло растительное			2	2	2	2											
масло сливочное			3	3	3	3											
<b>Чай</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>9</b>	<b>2,3</b>	<b>10,5</b>	<b>39,8</b>		<b>12</b>	<b>3,1</b>	<b>14</b>	<b>53,06</b>		<b>№113</b>
чай заварка			0,3	0,4	0,3	0,4											
сахар			6	7	6	7											
<b>Итого за полдник</b>							<b>11,11</b>	<b>4,7</b>	<b>27,16</b>	<b>136,8</b>		<b>14,53</b>	<b>5,98</b>	<b>33,99</b>	<b>169,46</b>		
<b>Итого за 1-ый день</b>							<b>39,68</b>	<b>34,5</b>	<b>165,76</b>	<b>1074,9</b>	<b>0,035</b>	<b>49,73</b>	<b>43,64</b>	<b>214,93</b>	<b>1358,54</b>	<b>0,05</b>	

Фрукты можно заменить на сок,

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д, р,)

в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,



-масло растительное			2	2	2	2											
-масло сливочное			2	2	2	2											
укроп			2	2	2	2											
<b>Жаркое по- домашнему</b>	<b>180</b>	<b>230</b>					<b>14,89</b>	<b>13,48</b>	<b>15,7</b>	<b>252,45</b>		<b>19,02</b>	<b>17,23</b>	<b>20,05</b>	<b>322,6</b>		<b>№51</b>
картофель			257	268	167	174											
мясо			57	83	41	55											
-лук			14	20	13	18											
морковь			14	20	13	18											
томат			3	2	3	2											
-масло растительное			3	3	3	3											
-масло сливочное			6	6	6	6											
<b>Компот из свежемороженных ягод</b>	<b>150</b>	<b>180</b>					<b>0,15</b>	<b>0,06</b>	<b>13,07</b>	<b>52,08</b>		<b>0,2</b>	<b>0,08</b>	<b>17,42</b>	<b>69,44</b>		<b>№127</b>
-свежая ягода			10	15	10	15											
-сахар			9	12	9	12											
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>					<b>2,02</b>	<b>0,25</b>	<b>15,02</b>	<b>70,4</b>		<b>2,7</b>	<b>0,33</b>	<b>20,02</b>	<b>93,86</b>		
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>40</b>					<b>1,67</b>	<b>0,34</b>	<b>14,7</b>	<b>68,47</b>		<b>2,23</b>	<b>0,45</b>	<b>19,6</b>	<b>91,29</b>		
<b>Итого за обед</b>							<b>19,96</b>	<b>15,99</b>	<b>66,04</b>	<b>495,3</b>		<b>25,79</b>	<b>20,57</b>	<b>87,15</b>	<b>646,39</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																	
<b>Запеканка из творога с манкой</b>	<b>100</b>	<b>100</b>					<b>12,24</b>	<b>8,33</b>	<b>8,93</b>	<b>164,8</b>		<b>13,6</b>	<b>9,26</b>	<b>9,92</b>	<b>183,13</b>		<b>№17</b>
творог			70	90	70	90											
-яйцо 1/4			10	10	10	10											
сахар			8	10	8	10											
масло сливочное			5	5	5	5											
манка			15	15	15	15											
молоко			15	19	15	19											
<b>Какао</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>4,65</b>	<b>4,65</b>	<b>19</b>	<b>135,9</b>		<b>6,2</b>	<b>6,2</b>	<b>25,34</b>	<b>181,18</b>		<b>№22</b>
-какао напиток			0,6	1	0,6	1											
-сахар			3	6	3	6											
-молоко			150	174	150	174											
<b>Итого за полдник</b>							<b>16,89</b>	<b>12,98</b>	<b>27,93</b>	<b>300,7</b>		<b>19,8</b>	<b>15,46</b>	<b>35,26</b>	<b>275,04</b>		
<b>Итого за 2-ой день</b>							<b>47,64</b>	<b>48,15</b>	<b>150,87</b>	<b>1298,7</b>		<b>59,89</b>	<b>61,25</b>	<b>197,63</b>	<b>1310,32</b>		

Фрукты можно заменить на сок,

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д. р.)

в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,



капуста			64	68	54	56										
-лук			8	11	7	10										
морковь			8	11	7	10										
томат			3	2	3	2										
-масло сливочное			1	1	1	1										
-масло растительное			3	2	3	2										
<b>Тефтели мясные</b>	<b>60</b>	<b>70</b>					<b>7,58</b>	<b>5,69</b>	<b>3,88</b>	<b>101,24</b>		<b>8,85</b>	<b>6,64</b>	<b>4,53</b>	<b>118,11</b>	<b>№111</b>
мясо			74	87	50	60										
лук			12	15	10	13										
яйцо			40	40	40	40										
морковь			12	15	10	11										
масло растительное			3	3	3	3										
масло сливочное			5	6	5	6										
рис			20	25	20	25										
молоко			39	43	39	43										
<b>Напиток лимонный</b>	<b>150</b>	<b>180</b>					<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>28,92</b>	<b>118,13</b>		<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>34,7</b>	<b>141,75</b>	<b>№436</b>
-лимоны			6	8	6	8										
-сахар			6	7	6	7										
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>					<b>2,02</b>	<b>0,25</b>	<b>15,02</b>	<b>70,4</b>		<b>2,7</b>	<b>0,33</b>	<b>20,02</b>	<b>93,86</b>	
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>40</b>					<b>1,67</b>	<b>0,34</b>	<b>14,7</b>	<b>68,47</b>		<b>2,23</b>	<b>0,45</b>	<b>19,6</b>	<b>91,29</b>	
<b>Итого за обед</b>							<b>12,88</b>	<b>9,26</b>	<b>68,74</b>	<b>415,39</b>		<b>15,96</b>	<b>11,39</b>	<b>87,14</b>	<b>512,81</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>																
<b>Вермишель молочная</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>4,95</b>	<b>6,75</b>	<b>27</b>	<b>140,28</b>		<b>6,58</b>	<b>9</b>	<b>26,12</b>	<b>187,04</b>	<b>№10</b>
-масло сливочное			3	3	3	3										
-сахар			3	3	3	3										
вермишель			15	16	15	16										
-молоко			150	179	150	179										
<b>Чай</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>9</b>	<b>2,3</b>	<b>10,5</b>	<b>39,8</b>		<b>12</b>	<b>3,1</b>	<b>14</b>	<b>53,06</b>	<b>№113</b>
чай заварка			0,3	0,4	0,3	0,4										
сахар			6	7	6	7										
<b>Итого за полдник</b>							<b>13,95</b>	<b>9,05</b>	<b>37,5</b>	<b>180,08</b>		<b>18,58</b>	<b>12,1</b>	<b>40,12</b>	<b>240,1</b>	
<b>Итого за 3 - ий день</b>							<b>42,2</b>	<b>41,1</b>	<b>176,27</b>	<b>1142,14</b>		<b>54,69</b>	<b>53,26</b>	<b>219,89</b>	<b>1471,65</b>	

Фрукты можно заменить на сок,

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д, р.)

в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,

**Меню-раскладка на 10 дней (весенне-летний сезон ) 2024 год**

**(4-й день, четверг)**

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин «С»	Сад			Витамин «С»	№ рецептуры	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал			Б	Ж	У			Ккал

**Завтрак**

<b>Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>4,74</b>	<b>7,64</b>	<b>19,76</b>	<b>167,37</b>			<b>6,32</b>	<b>10,18</b>	<b>26,34</b>	<b>223,16</b>		<b>№121</b>	
-масло сливочное			3	3	3	3													
-сахар			3	3	3	3													
крупа рисовая			5	11	5	11													
крупа пшено			5	9	5	9													
-молоко			141	168	141	168													
<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	<b>30/5</b>	<b>40/5</b>					<b>2,2</b>	<b>7,34</b>	<b>13,73</b>	<b>131,42</b>			<b>2,84</b>	<b>9,43</b>	<b>17,66</b>	<b>168,97</b>		<b>№3</b>	
хлеб пшеничный			30	40	30	40													
масло сливочное			5	5	5	5													
<b>Кофейный напиток с молоком сгущенным</b>	<b>150</b>	<b>180</b>					<b>2,15</b>	<b>1,46</b>	<b>15,5</b>	<b>84</b>			<b>2,6</b>	<b>1,74</b>	<b>20,4</b>	<b>92</b>		<b>№396</b>	
-кофе			0	0,3	0	0,3													
сгущенка			16	19	16	19													
-сахар			7	10	7	10													
<b>Итого на завтрак</b>							<b>9,09</b>	<b>16,4</b>	<b>48,99</b>	<b>382,79</b>			<b>11,76</b>	<b>21,35</b>	<b>64,4</b>	<b>484,13</b>			

**2 - завтрак**

<b>Фрукты свежие</b>	<b>100</b>	<b>100</b>					<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>		<b>458ж</b>	
-фрукт			130	120	100	100													
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>							<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>32</b>			

**Обед**

<b>Суп с рыбными консервами</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>5,17</b>	<b>5,04</b>	<b>8,6</b>	<b>100,35</b>			<b>6,89</b>	<b>6,72</b>	<b>11,47</b>	<b>133,8</b>		<b>№87</b>	
рыба консерва			56	64	40	55													
-картофель			100	121	70	90													
-лук			15	26	10	18													
-пшено			0	13	0	13													
-масло растительное			2	2	2	2													
-масло сливочное			2	2	2	2													
<b>Колбаса отварная</b>	<b>0</b>	<b>40</b>					<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			<b>13,7</b>	<b>22,8</b>	<b>0</b>	<b>170,98</b>		<b>№260</b>	

кролбаса вареная			0	48	0	40											
<b>Каша ячневая с маслом</b>	<b>100</b>	<b>150</b>					<b>3,19</b>	<b>6,39</b>	<b>20,55</b>	<b>124,68</b>		<b>4,79</b>	<b>4,26</b>	<b>30,83</b>	<b>187,02</b>		<b>№679</b>
крупа ячневая			20	30	20	30											
-масло сливочное			3	5	3	5											
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>0,23</b>	<b>0,01</b>	<b>18,28</b>	<b>72,57</b>	<b>0,035</b>	<b>0,31</b>	<b>0,01</b>	<b>24,37</b>	<b>96,76</b>	<b>0,05</b>	<b>№40</b>
-сухофрукты			6	6	6	6											
-сахар			6	7	6	7											
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>					<b>2,02</b>	<b>0,25</b>	<b>15,02</b>	<b>70,4</b>		<b>2,7</b>	<b>0,33</b>	<b>20,02</b>	<b>93,86</b>		
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>40</b>					<b>1,67</b>	<b>0,34</b>	<b>14,7</b>	<b>68,47</b>		<b>2,23</b>	<b>0,45</b>	<b>19,6</b>	<b>91,29</b>		
<b>Итого за обед</b>							<b>12,3</b>	<b>12</b>	<b>77,15</b>	<b>436,47</b>	<b>0,035</b>	<b>30,62</b>	<b>34,57</b>	<b>106,29</b>	<b>773,71</b>	<b>0,05</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>																	
<b>Яйцо вареное</b>	<b>40</b>	<b>40</b>					<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>63</b>		<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>63</b>		<b>№209</b>
яйцо			40	40	40	40											
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>					<b>2,02</b>	<b>0,25</b>	<b>15,02</b>	<b>70,4</b>		<b>2,7</b>	<b>0,33</b>	<b>20,02</b>	<b>93,86</b>		
<b>Чай</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>9</b>	<b>2,3</b>	<b>10,5</b>	<b>39,8</b>		<b>12</b>	<b>3,1</b>	<b>14</b>	<b>53,06</b>		<b>№113</b>
чай заварка			0,3	0,4	0,3	0,4											
сахар			6	7	6	7											
<b>Итого за полдник</b>							<b>16,1</b>	<b>7,15</b>	<b>25,82</b>	<b>173,2</b>		<b>19,8</b>	<b>8,03</b>	<b>34,32</b>	<b>209,92</b>		
<b>Итого за 4-ый день</b>							<b>37,9</b>	<b>36</b>	<b>161,8</b>	<b>1039,46</b>	<b>0,035</b>	<b>62,58</b>	<b>64,35</b>	<b>214,81</b>	<b>1499,76</b>	<b>0,05</b>	

Фрукты можно заменить на сок,

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д. р.)

в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,



лук			14	20	12	17											
яйцо			20	20	20	20											
молоко			50	58	50	58											
масло растительное			3	3	3	3											
<b>Рис отварной с маслом</b>	<b>100</b>	<b>110</b>					<b>5,82</b>	<b>9,74</b>	<b>50</b>	<b>298,47</b>		<b>6,4</b>	<b>10,71</b>	<b>55</b>	<b>328,32</b>		<b>№8</b>
-рис			28	42	28	42											
-масло сливочное			8	9	8	9											
<b>Компот из свежемороженых ягод</b>	<b>150</b>	<b>180</b>					<b>0,15</b>	<b>0,06</b>	<b>13,07</b>	<b>52,08</b>		<b>0,2</b>	<b>0,08</b>	<b>17,42</b>	<b>69,44</b>		<b>№127</b>
-свежая ягода			10	15	10	15											
-сахар			9	12	9	12											
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>					<b>2,02</b>	<b>0,25</b>	<b>15,02</b>	<b>70,4</b>		<b>2,7</b>	<b>0,33</b>	<b>20,02</b>	<b>93,86</b>		
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>40</b>					<b>1,67</b>	<b>0,34</b>	<b>14,7</b>	<b>68,47</b>		<b>2,23</b>	<b>0,45</b>	<b>19,6</b>	<b>91,29</b>		
<b>Итого за обед</b>							<b>20,72</b>	<b>19,08</b>	<b>101,05</b>	<b>645,19</b>		<b>24,63</b>	<b>21,94</b>	<b>122,78</b>	<b>771,91</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																	
<b>Пирожки печенные с картофелем</b>	<b>90</b>	<b>90</b>					<b>7,4</b>	<b>8,25</b>	<b>19</b>	<b>238</b>		<b>7,4</b>	<b>8,25</b>	<b>19</b>	<b>238</b>		<b>№511/536</b>
дрожжи			1	1	1	1											
мука			30	38	30	38											
яйцо 1/8			5	5	5	5											
сахар			3	3	3	3											
масло сливочное			3	3	3	3											
масло растительное			2	2	2	2											
картофель			66	73	40	50											
лук			14	24	8	18											
<b>Чай</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>9</b>	<b>2,3</b>	<b>10,5</b>	<b>39,8</b>		<b>12</b>	<b>3,1</b>	<b>14</b>	<b>53,06</b>		<b>№113</b>
чай заварка			0,3	0,4	0,3	0,4											
сахар			6	7	6	7											
<b>Итого за полдник</b>							<b>16,4</b>	<b>10,55</b>	<b>29,5</b>	<b>277,8</b>		<b>19,4</b>	<b>11,35</b>	<b>33</b>	<b>291,06</b>		
<b>Итого за 5-ый день</b>							<b>47,39</b>	<b>48,03</b>	<b>198,23</b>	<b>1403,44</b>		<b>58,43</b>	<b>57,47</b>	<b>243,34</b>	<b>1688,88</b>		

Фрукты можно заменить на сок,

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д, р,)

в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,



яйцо 1/8			5	5	5	5										
сахар			3	3	3	3										
масло растительное			2	2	2	2										
масло сливочное			3	3	3	3										
<b>Чай</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>9</b>	<b>2,3</b>	<b>10,5</b>	<b>39,8</b>		<b>12</b>	<b>3,1</b>	<b>14</b>	<b>53,06</b>	<b>№113</b>
чай заварка			0,3	0,4	0,3	0,4										
сахар			6	7	6	7										
<b>Итого за полдник</b>							<b>13,53</b>	<b>8,41</b>	<b>38,3</b>	<b>236,96</b>		<b>18,79</b>	<b>12,26</b>	<b>55,7</b>	<b>295,75</b>	
<b>Итого за 6-ой день</b>							<b>34,46</b>	<b>36,29</b>	<b>188,537</b>	<b>1188,93</b>	<b>0,035</b>	<b>57,01</b>	<b>63,48</b>	<b>252,9</b>	<b>1677,92</b>	<b>0,05</b>

Фрукты можно заменить на сок,

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д, р,)

в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,



<b>Плов с птицей</b>	<b>120</b>	<b>140</b>					<b>4,03</b>	<b>3,05</b>	<b>14,03</b>	<b>101,82</b>		<b>5,75</b>	<b>3,56</b>	<b>16,36</b>	<b>118,79</b>		<b>№88</b>
-куры отварные			80	91	56	65											
--лук			16	18	15	16											
-морковь			16	18	12	15											
-рис			28	42	28	42											
-масло сливочное			4	4	4	4											
-масло растительное			2	3	2	3											
<b>Напиток лимонный</b>	<b>150</b>	<b>180</b>					<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>28,92</b>	<b>118,13</b>		<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>34,7</b>	<b>141,75</b>		<b>№436</b>
-ЛИМОНЫ			8	9	8	9											
-сахар			5	7	5	7											
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>					<b>2,02</b>	<b>0,25</b>	<b>15,02</b>	<b>70,4</b>		<b>2,7</b>	<b>0,33</b>	<b>20,02</b>	<b>93,86</b>		
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>40</b>					<b>1,67</b>	<b>0,34</b>	<b>14,7</b>	<b>68,47</b>		<b>2,23</b>	<b>0,45</b>	<b>19,6</b>	<b>91,29</b>		
<b>Итого за обед</b>							<b>9,67</b>	<b>4,87</b>	<b>82,54</b>	<b>421,25</b>		<b>13,32</b>	<b>5,97</b>	<b>103,78</b>	<b>528,92</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																	
<b>Ватрушка с повидлом</b>	<b>90</b>	<b>90</b>					<b>5,58</b>	<b>2,25</b>	<b>61,38</b>	<b>290,97</b>		<b>5,58</b>	<b>2,25</b>	<b>61,38</b>	<b>290,97</b>		<b>№559</b>
мука			32	44	32	44											
сахар			3	3	3	3											
яйцо 1/8			5	5	5	5											
дрожжи			0,4	0,4	0,4	0,4											
масло сливочное			3	3	3	3											
масло растительное			2	2	2	2											
повидло			24	29	24	29											
<b>Какао</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>4,65</b>	<b>4,65</b>	<b>19</b>	<b>135,9</b>		<b>6,2</b>	<b>6,2</b>	<b>25,34</b>	<b>181,18</b>		<b>№22</b>
-какао напиток			1	1	1	1											
-сахар			5	6	5	6											
-молоко			150	180	150	180											
<b>Итого за полдник</b>							<b>10,23</b>	<b>6,9</b>	<b>80,38</b>	<b>426,87</b>		<b>11,78</b>	<b>8,45</b>	<b>86,72</b>	<b>472,15</b>		
<b>Итого за 7-ой день</b>							<b>36,68</b>	<b>27,46</b>	<b>221,11</b>	<b>1291,53</b>		<b>47,38</b>	<b>35,02</b>	<b>267,44</b>	<b>1586,02</b>		

Фрукты можно заменить на

Овощи урожая прошлого

в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,



Хлеб пшеничный	30	40					2,02	0,25	15,02	70,4		2,7	0,33	20,02	93,86		
Хлеб ржаной	30	40					1,67	0,34	14,7	68,47		2,23	0,45	19,6	91,29		
<b>Итого за обед</b>							<b>25,07</b>	<b>24</b>	<b>77,23</b>	<b>698,28</b>		<b>32,41</b>	<b>30,83</b>	<b>120,06</b>	<b>838,53</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																	
<b>Каша пшеничная молочная</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>5,07</b>	<b>7,8</b>	<b>19,4</b>	<b>168,7</b>		<b>6,76</b>	<b>10,4</b>	<b>25,87</b>	<b>224,9</b>		<b>№31</b>
-масло сливочное			3	3	3	3											
-сахар			3	3	3	3											
-крупя пшеничная			14	20	14	20											
молоко			150	174	150	174											
<b>Чай</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>9</b>	<b>2,3</b>	<b>10,5</b>	<b>39,8</b>		<b>12</b>	<b>3,1</b>	<b>14</b>	<b>53,06</b>		<b>№113</b>
чай заварка			0,3	0,4	0,3	0,4											
сахар			6	7	6	7											
<b>Итого за полдник</b>							<b>14,07</b>	<b>10,1</b>	<b>29,9</b>	<b>208,5</b>		<b>18,76</b>	<b>13,5</b>	<b>39,87</b>	<b>277,96</b>		
<b>Итого за 8-ой день</b>							<b>54,38</b>	<b>56,53</b>	<b>169,15</b>	<b>1342,93</b>		<b>71,13</b>	<b>73,67</b>	<b>241,71</b>	<b>1671,77</b>		

Фрукты можно заменить на сок,

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д, р,)

в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,



масло растительное			3	3	3	3										
масло сливочное			2	2	2	2										
томат паста			3	2	3	2										
<b>Каша кукурузная вязкая</b>	<b>100</b>	<b>120</b>					<b>2,33</b>	<b>0,34</b>	<b>0,33</b>	<b>94,6</b>		<b>2,8</b>	<b>0,41</b>	<b>0,4</b>	<b>113,52</b>	<b>№311</b>
кукурузная крупа			28	30	28	30										
масло сливочное			3	3	3	3										
<b>Компот из свежемороженных ягод</b>	<b>150</b>	<b>180</b>					<b>0,15</b>	<b>0,06</b>	<b>13,07</b>	<b>52,08</b>		<b>0,2</b>	<b>0,08</b>	<b>17,42</b>	<b>69,44</b>	<b>№127</b>
-свежая ягода			10	15	10	15										
-сахар			9	12	9	12										
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>					<b>2,02</b>	<b>0,25</b>	<b>15,02</b>	<b>70,4</b>		<b>2,7</b>	<b>0,33</b>	<b>20,02</b>	<b>93,86</b>	
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>40</b>					<b>1,67</b>	<b>0,34</b>	<b>14,7</b>	<b>68,47</b>		<b>2,23</b>	<b>0,45</b>	<b>19,6</b>	<b>91,29</b>	
<b>Итого за обед</b>							<b>14,5</b>	<b>12,44</b>	<b>51,98</b>	<b>456,76</b>		<b>17,86</b>	<b>15,37</b>	<b>68,95</b>	<b>580,15</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>																
<b>Сосиска, запеченная в тесте, булочка</b>	<b>60</b>	<b>90</b>					<b>4,53</b>	<b>6,11</b>	<b>0,7</b>	<b>97,16</b>		<b>5,27</b>	<b>8,96</b>	<b>1,22</b>	<b>102,9</b>	<b>№420,№9</b>
мука			30	40	30	40										
дрожжи			1	1	1	1										
яйцо			5	5	5	5										
сахар			3	3	3	3										
масло сливочное			3	3	3	3										
масло растительное			3	4	3	4										
сосиска			0	50	0	50										
<b>Какао</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>4,65</b>	<b>4,65</b>	<b>19</b>	<b>135,9</b>		<b>6,2</b>	<b>6,2</b>	<b>25,34</b>	<b>181,18</b>	<b>№22</b>
какао			1	1	1	1										
молоко			150	180	150	180										
сахар			6	7	6	7										
<b>Итого за полдник</b>							<b>9,18</b>	<b>10,76</b>	<b>19,7</b>	<b>233,06</b>		<b>11,47</b>	<b>15,16</b>	<b>26,56</b>	<b>284,08</b>	
<b>Итого за 9-ый день</b>							<b>39,5</b>	<b>40,31</b>	<b>134,3</b>	<b>1099,61</b>		<b>50,34</b>	<b>53,02</b>	<b>178,34</b>	<b>1404,4</b>	

Фрукты можно заменить на сок,

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д, р.)

в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,



томатное пюре			3	5	3	5											
морковь			15	18	12	16											
лук			15	18	13	17											
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>0,23</b>	<b>0,01</b>	<b>18,28</b>	<b>72,57</b>	<b>0,035</b>	<b>0,31</b>	<b>0,01</b>	<b>24,37</b>	<b>96,76</b>	<b>0,05</b>	<b>№40</b>
-сухофрукты			6	6	6	6											
-сахар			6	7	6	7											
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>					<b>2,02</b>	<b>0,25</b>	<b>15,02</b>	<b>70,4</b>		<b>2,7</b>	<b>0,33</b>	<b>20,02</b>	<b>93,86</b>		
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>40</b>					<b>1,67</b>	<b>0,34</b>	<b>14,7</b>	<b>68,47</b>		<b>2,23</b>	<b>0,45</b>	<b>19,6</b>	<b>91,29</b>		
<b>Итого за обед</b>							<b>19,71</b>	<b>14,29</b>	<b>65,93</b>	<b>479</b>	<b>0,035</b>	<b>26,94</b>	<b>18,39</b>	<b>88,62</b>	<b>639,65</b>	<b>0,05</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>																	
<b>Печенье</b>	<b>45</b>	<b>45</b>					<b>3,38</b>	<b>4,41</b>	<b>33,48</b>	<b>187,65</b>		<b>3,38</b>	<b>4,41</b>	<b>33,48</b>	<b>187,65</b>		т/к
печенье			50	45	50	45											
<b>Чай</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>9</b>	<b>2,3</b>	<b>10,5</b>	<b>39,8</b>		<b>12</b>	<b>3,1</b>	<b>14</b>	<b>53,06</b>		<b>№113</b>
чай заварка			0,3	0,4	0,3	0,4											
сахар			6	7	6	7											
<b>Итого за полдник</b>							<b>12,38</b>	<b>6,71</b>	<b>43,98</b>	<b>227,45</b>		<b>15,38</b>	<b>7,51</b>	<b>47,48</b>	<b>240,71</b>		
<b>Итого за 10-ый день</b>							<b>47,39</b>	<b>42,01</b>	<b>176,85</b>	<b>1235,72</b>	<b>0,035</b>	<b>63,17</b>	<b>53,3</b>	<b>222,59</b>	<b>1567,44</b>	<b>0,05</b>	

Фрукты можно заменить на сок,

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д. р.)

в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,