

## МЕНЮ

Неделя: первая

1 день - Понедельник

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч. Животные	всего	в т.ч. раст.			
	Завтрак								
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	130	4,16	1,54	4,82	1,45	17,68	133,64	0,31
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,61	2,59	0,06	12,02	80,606	0,47
2/13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/10	4,95	2,67	6,53	0,24	14,83	141,66	0,07
	<b>Итого за прием</b>	<b>355</b>	<b>11,8</b>	<b>6,68</b>	<b>13,9</b>	<b>1,88</b>	<b>44,75</b>	<b>355,9</b>	<b>0,81</b>
	<b>2 Завтрак</b>								
	Сок (100)	80	0,4	0	0,08	0	8,08	34,6	2
	<b>Итого за прием</b>	<b>80</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>8,08</b>	<b>34,6</b>	<b>2</b>
	<b>Обед</b>								
27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	30	0,55	0	2,06	2,06	3,67	36,765	3,48
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом говядины	150	3,72	2,87	3,89	1,5	4,59	70,765	7,78
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	60	6,78	6,37	5,9	1,02	6,25	106,07	0,16
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	6,32	0,05	5,01	1,7	27,73	195,02	0,66
4	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	150	0,02	0,02	0	0	23,07	92,42	0
	Хлеб ржаной	40	3,52	0	0,48	0,48	13,36	77,36	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>550</b>	<b>22,4</b>	<b>11,83</b>	<b>19,4</b>	<b>6,78</b>	<b>80,74</b>	<b>501,04</b>	<b>12,08</b>
	<b>Полдник</b>								
4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,28	0	0,01	0,01	16,51	65,997	0,07
	Кондитерские изделия	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,818	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>2,44</b>	<b>0</b>	<b>0,27</b>	<b>0,27</b>	<b>30,29</b>	<b>134,82</b>	<b>0,07</b>
	<b>Ужин</b>								
16/10	Чай с молоком	180	1,26	1,31	1,28	0,01	10,1	55,1	0,24
	Яйцо отварное	20	2,54	2,54	2,3	0	0,14	31,39	
17/3	Свекла, тушенная с яблоками	180	2,38	0,16	11,7	12,35	19,61	198,7	6,4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0	0,32	0,32	19,68	98,08	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>400</b>	<b>9,22</b>	<b>4,01</b>	<b>15,6</b>	<b>12,68</b>	<b>49,53</b>	<b>383,27</b>	<b>6,97</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1585</b>	<b>46,3</b>	<b>22,52</b>	<b>49,3</b>	<b>21,61</b>	<b>213,4</b>	<b>1409,6</b>	<b>21,86</b>
	Норма (Дошкольные организации. 2-3 года)		42	27,3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		4,26	-4,78	2,25	21,61	10,39	9,63	21,86
	Содержание, % от калорийности		12		29		56		

## МЕНЮ

Неделя: первая

2 день - Вторник

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	Завтрак								
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,97	2,5	4,76	0,5	15,47	121,4	0,44
17/10	Какао с молоком	150	2,91	2,18	2,61	0,57	17,18	103,5	0,4
2/13	Хлеб пшеничный с маслом и яйцом	30/5/20	4,86	2,58	6,17	0,24	14,97	138	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>355</b>	<b>11,7</b>	<b>7,26</b>	<b>13,5</b>	<b>1,31</b>	<b>50,89</b>	<b>362,9</b>	<b>0,48</b>
	<b>2 Завтрак</b>								
	Сок (100)	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	<b>Итого за прием</b>	<b>80</b>	<b>2,19</b>	<b>2,32</b>	<b>2,26</b>	<b>0</b>	<b>2,95</b>	<b>42,23</b>	<b>0,23</b>
	<b>Обед</b>								
31/1	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	30	0,44	0	2,04	2,04	2,92	32,96	1,45
33/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной, с мясом говядины	150	3,87	2,87	5,15	2,94	7,05	92,91	4,47
11/7	Тефтели рыбные в соусе	60	5,11	4,62	2,78	1,02	5,05	66,75	0,28
10/3	Морковь, тушенная	130	1,82	0,22	5,13	0,14	11,22	102,8	2,22
7/10	Компот из сухофруктов	150	0,37	0	0,02	0,01	13,44	56,55	0,12
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>560</b>	<b>13,8</b>	<b>4,84</b>	<b>15,6</b>	<b>6,63</b>	<b>53,04</b>	<b>429,3</b>	<b>7,09</b>
	<b>Полдник</b>								
	кефир	80	2,19	2,32	2,26	0	2,95	42,23	0,23
	Кондитерские изделия	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>205</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>0,74</b>	<b>0,82</b>	<b>28,39</b>	<b>134,4</b>	<b>10,2</b>
	<b>Ужин</b>								
37/3	Запеканка капустная	150	5,19	0,16	6,99	1,9	21,63	179,4	30,07
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0	0,24	0,24	14,76	73,56	0
###	Сдоба обыкновенная	60	5,36	0,84	4	3,68	33,09	194,5	0,1
11/10	Чай с молоком	180	1,26	1,31	1,28	0,01	10,1	55,09	0,24
	<b>Итого за прием</b>	<b>420</b>	<b>14,1</b>	<b>2,31</b>	<b>12,5</b>	<b>5,83</b>	<b>79,58</b>	<b>502,6</b>	<b>30,41</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1632</b>	<b>43,6</b>	<b>17,,16</b>	<b>45,2</b>	<b>14,7</b>	<b>215,1</b>	<b>1471</b>	<b>48,41</b>
	Норма (Дошкольные организации. 2-3 года)		42	27,3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		9	-1,04	2,73	15,91	26,46	223	54,17
	Содержание, % от калорийности		13		28		56		

## МЕНЮ

Неделя: первая

3 день - Среда

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	Завтрак								
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,53	2,2	4,36	0,38	31,76	187,8	0,39
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,18	2,16	0,05	2,02	67,18	0,33
2/13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/10	4,95	2,67	6,53	0,24	14,83	141,7	0,07
	<b>Итого за прием</b>	<b>345</b>	<b>11,7</b>	<b>7,05</b>	<b>13,1</b>	<b>0,67</b>	<b>48,61</b>	<b>396,6</b>	<b>0,79</b>
	<b>2 Завтрак</b>								
	Сок (100)	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>43,24</b>	<b>2</b>
	<b>Обед</b>								
2/1	Горошек зеленый с яйцом (40)	40	2,83	1,43	2,16	0,06	2,42	43,44	7
2/2	Борщ со сметаной, с мясом говядины	150	3,87	2,87	5,13	2,92	6,01	88,3	6,87
3/8	Мясо говядины, тушеное с овощами	170	10,5	9,02	12,5	4,55	16,84	252,3	9,08
20/10	Напиток шиповника	150	0,43	0	0,17	0,19	18,19	66,93	0,24
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>550</b>	<b>20,3</b>	<b>13,32</b>	<b>20,4</b>	<b>8,2</b>	<b>56,82</b>	<b>528,3</b>	<b>23,19</b>
	<b>Полдник</b>								
	Кондитерские изделия	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
	Молоко кипяченое	180	3,8	3,8	3,2	3,2	7,2	108	2,7
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,96</b>	<b>3,8</b>	<b>3,46</b>	<b>3,46</b>	<b>20,98</b>	<b>176,6</b>	<b>2,99</b>
	<b>Ужин</b>								
11/5	Запеканка из творога с изюмом	150	17,3	17,56	9,68	1,28	21,67	254,6	0,22
	Повидло	40	0,16	0	0	0	26	100,6	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0	0,24	0,24	14,76	73,56	0
10/10	Чай с сахаром (180)	180	0,04	0	0,01	0,01	8,99	34,43	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>400</b>	<b>19,8</b>	<b>17,56</b>	<b>9,93</b>	<b>1,53</b>	<b>71,42</b>	<b>463,1</b>	<b>0,32</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1595</b>	<b>58,2</b>	<b>41,73</b>	<b>46,9</b>	<b>13,86</b>	<b>207,9</b>	<b>1608</b>	<b>29,29</b>
	Норма (Дошкольные организации. 2-3 года)		42	27,3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		16,2	14,43	-0,07	13,86	4,93	207,9	29,29
	Содержание, % от калорийности		16		30		51		

## МЕНЮ

Неделя: первая

4 день - Четверг

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	Завтрак								
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,21	1,76	4,47	0,99	20,83	151,2	0,31
16/10	Чай с молоком	150	1,05	1,1	1,07	0,01	8,42	45,91	0,2
2/13	Хлеб пшеничный с маслом и яйцом	30/5/20	4,86	2,58	6,17	0,24	14,97	138	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>355</b>	<b>11,1</b>	<b>5,44</b>	<b>11,7</b>	<b>1,24</b>	<b>44,22</b>	<b>335,1</b>	<b>0,51</b>
	<b>Второй завтрак</b>								
	Сок (100)	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	<b>Итого за прием</b>	<b>80</b>	<b>2,19</b>	<b>2,32</b>	<b>2,26</b>	<b>0</b>	<b>2,95</b>	<b>42,23</b>	<b>0,23</b>
	<b>Обед</b>								
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	0,49	0	1,98	1,98	3,22	33,38	12,13
11/2	Рассольник с крупой и сметаной, с мясом говядины	150	3,9	2,87	5,21	3,01	8,7	100,3	3,75
2/9	Мясо кур отварное в соусе	70	8,51	8,81	9,19	0,03	1,45	122,8	0,4
43/3	Макаронные изделия отварные	110	3,94	0,03	2,99	0,47	23,43	141	0
7/10	Компот из сухофруктов	150	0,37	0	0,02	0,01	13,44	56,55	0,12
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>550</b>	<b>19,9</b>	<b>11,71</b>	<b>19,9</b>	<b>6</b>	<b>66,6</b>	<b>542,3</b>	<b>16,42</b>
	<b>Полдник</b>								
	кефир	80	2,19	2,32	2,26	0	2,95	42,23	0,23
	Кондитерские изделия	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>24,8</b>	<b>115,8</b>	<b>17</b>
	<b>Ужин</b>								
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	60	8,14	7,98	1,14	0,07	4,57	61,9	0,15
4/3	Картофельное пюре с морковью	130	2,45	0,54	3,56	0,35	14,81	105,9	7,11
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0	0,24	0,24	14,76	73,56	0
11/10	Чай с лимоном	180	0,07	0	0,01	0,01	8,9	35,21	1,76
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,36	0,84	4	3,68	33,09	194,5	0,1
	<b>Итого за прием</b>	<b>460</b>	<b>18,3</b>	<b>9,36</b>	<b>8,96</b>	<b>4,36</b>	<b>76,13</b>	<b>471,1</b>	<b>9,12</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1695</b>	<b>52,6</b>	<b>28,83</b>	<b>43,5</b>	<b>7,88</b>	<b>214,7</b>	<b>1507</b>	<b>44,28</b>
	Норма (Дошкольные организации. 2-3 года)		42	27,3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		14,7	4,64	0,45	12,67	31,03	243,6	53,59
	Содержание, % от калорийности		14		26		57		

## МЕНЮ

Неделя: первая

5 день - Пятница

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	Завтрак								
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным)	150	3,74	2,24	4,41	0,38	19,23	132,8	0,4
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,61	2,59	0,06	12,02	80,61	0,47
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,36	0,08	7,49	0,24	14,89	139,6	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>8,81</b>	<b>4,93</b>	<b>14,5</b>	<b>0,69</b>	<b>46,14</b>	<b>353</b>	<b>0,87</b>
	<b>2 завтрак</b>								
	Сок (80)	80	0,4	0	0,08	0	8,08	34,24	1,6
	<b>Итого за прием</b>	<b>80</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>8,08</b>	<b>34,24</b>	<b>1,6</b>
	<b>Обед</b>								
36/1	Сельдь с картофелем и сливочным маслом	30	1,26	0,83	2,95	2,53	3,28	45,66	0,9
28/2	Суп-пюре из овощей с крупой, с мясом говядины	150	4,17	2,78	5,12	3,42	9,16	102,2	2,34
12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	80	10,2	10,45	10,2	0,05	2,24	141,5	0
3/3	Картофельное пюре	110	2,26	0,46	3,1	0,39	15,14	101,5	7,88
16/10	Компорт из сухофруктов	150	0,37	0	0,02	0,01	13,44	56,55	0,12
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>550</b>	<b>20,9</b>	<b>14,52</b>	<b>21,9</b>	<b>6,88</b>	<b>56,65</b>	<b>524,8</b>	<b>8</b>
	<b>Полдник</b>								
20/10	Молоко кипяченое	180	4,4	0	3,8	0,38	7,2	54	0,4
	Кондитерское изделие	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
1/6	Яйцо отварное	20	2,54	2,54	2,3	0	0,14	31,39	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>9,11</b>	<b>2,54</b>	<b>6,36</b>	<b>0,64</b>	<b>21,09</b>	<b>153,2</b>	<b>0,4</b>
	<b>Ужин</b>								
6/5	Сырники из творога	120	20,6	20,05	11,3	2,62	24,41	285,1	0,22
	Повидло	50	0,16	0	0	0	30	80,3	0,1
10/10	Чай	200	0,04	0	0,01	0,01	8,99	34,43	0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0	0,24	0,24	14,76	73,56	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>400</b>	<b>23</b>	<b>20,05</b>	<b>11,6</b>	<b>2,87</b>	<b>74,16</b>	<b>443,4</b>	<b>0,32</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1600</b>	<b>62,3</b>	<b>42,04</b>	<b>54,5</b>	<b>11,08</b>	<b>198,8</b>	<b>1510</b>	<b>11,19</b>
	Норма (Дошкольные организации. 2-3 года)		42	27,3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		16,8	17,61	6,72	10,7	-11,8	109,6	68,78
	Содержание, % от калорийности		16		32		50		

## Неделя: вторая

## 6 день - Понедельник

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	Завтрак								
11.апр	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	1,76	4,47	0,99	23,43	156,3	0,31
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,18	2,16	0,05	10,02	67,18	0,33
2/13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/10	4,95	2,67	6,53	0,24	14,83	141,7	0,07
	<b>Итого за прием</b>	<b>345</b>	<b>12,11</b>	<b>6,61</b>	<b>13,16</b>	<b>1,28</b>	<b>48,28</b>	<b>365,2</b>	<b>0,71</b>
	<b>2 завтрак</b>								
	Сок (100)	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>43,24</b>	<b>2</b>
	<b>Обед</b>								
5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	30	0,52	0	2,03	2,03	3,02	33,3	11,5
20/2	Суп-лапша на курином бульоне, с мясом кур	150	3,09	1,93	3,61	0,16	7,77	77,76	0,34
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	10,76	9,38	8,76	1,25	9,12	160,1	0,23
15/3	Свекла, тушенная в молочном соусе	120	2,62	0,84	2,4	0,16	13,2	98,48	5,79
4	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	150	0,02	0,02	0	0	27,68	110,9	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>550</b>	<b>19,69</b>	<b>12,17</b>	<b>17,38</b>	<b>4,08</b>	<b>74,15</b>	<b>557,9</b>	<b>17,86</b>
	<b>Полдник</b>								
	Кондитерские изделия	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
	Молоко кипяченое	180	4,4	3,2	3,8	2,28	7,2	96	2,7
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>6,56</b>	<b>3,2</b>	<b>4,06</b>	<b>2,54</b>	<b>20,98</b>	<b>164,8</b>	<b>2,7</b>
	<b>Ужин</b>								
2/3	Картофель в молоке	180	3,94	1,46	4,55	0,5	20,83	145,1	3,84
10/10	Чай с сахаром (180)	180	0,04	0	0,01	0,01	8,99	34,43	0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0	0,24	0,24	14,76	73,56	0
январь.16	Яйцо отварное	20	2,54	2,54	2,3	0	0,14	31,39	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>410</b>	<b>8,8</b>	<b>4</b>	<b>7,1</b>	<b>0,75</b>	<b>44,72</b>	<b>284,5</b>	<b>3,84</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1605</b>	<b>47,66</b>	<b>25,98</b>	<b>41,8</b>	<b>8,65</b>	<b>198,2</b>	<b>1416</b>	<b>27,11</b>
	Норма (Дошкольные организации. 2-3 года)		42	27,3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		-1,27	-6,84	-11,6	6,27	-3,71	-91,4	26,31
	Содержание, % от калорийности		12		24		61		

## МЕНЮ

Неделя: вторая

7 день - Вторник

Но-мер ре-ц.	Прием пищи, наименование изделий (блю-д)	Вы-ход, Г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	Завтрак								
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,48	1,76	3,95	0,39	23,04	150,8	0,31
17/10	Какао с молоком	150	2,9	2,18	2,61	0,57	17,18	103,3	0,47
2/13	Хлеб пшеничный с маслом и яйцом	30/5/20	4,86	2,58	6,17	0,24	14,97	138	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>355</b>	<b>12,2</b>	<b>6,52</b>	<b>12,7</b>	<b>1,2</b>	<b>55,19</b>	<b>392,2</b>	<b>0,78</b>
	<b>Второй завтрак</b>								
	Сок (100)	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	<b>Итого за прием</b>	<b>80</b>	<b>4,91</b>	<b>5,22</b>	<b>5,07</b>	<b>0</b>	<b>6,55</b>	<b>95</b>	<b>0,5</b>
	<b>Обед</b>								
12/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	30	0,39	0	1,49	1,49	5,89	39,18	1,1
5/2	Свекольник со сметаной, с мясом говядины	150	3,83	2,87	5,15	2,94	8,15	96,98	3,8
9/8	Печень по-строгановски	80	10,1	10,53	10,5	5,36	2,05	144	7,32
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,45	0,03	2,24	0,35	24,75	133,3	0
7/10	Компот из сухофруктов	150	0,37	0	0,02	0,01	13,44	56,55	0,12
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>550</b>	<b>19,8</b>	<b>13,43</b>	<b>19,9</b>	<b>10,63</b>	<b>67,64</b>	<b>547,4</b>	<b>12,34</b>
	<b>Полдник</b>								
	кефир	80	4,91	5,22	5,07	0	6,55	95	0,5
	Кондитерские изделия	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>1,07</b>	<b>0</b>	<b>0,63</b>	<b>1</b>	<b>23,48</b>	<b>109,9</b>	<b>8</b>
	<b>Ужин</b>								
14/7	Суфле из рыбы	60	8,88	9,28	2,56	0,03	1,97	66,56	0,05
4/3	Картофельное пюре с морковью	130	2,45	0,54	3,56	0,35	14,81	105,9	7,11
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0	0,24	0,24	14,76	73,56	0
16/10	Чай с молоком	180	1,26	1,31	1,28	0,01	10,1	55,09	0,24
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,36	0,84	4	3,68	33,09	194,5	0,1
	<b>Итого за прием</b>	<b>460</b>	<b>20,2</b>	<b>11,97</b>	<b>11,6</b>	<b>4,31</b>	<b>74,73</b>	<b>495,6</b>	<b>7,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1695</b>	<b>58,2</b>	<b>37,14</b>	<b>50</b>	<b>17,14</b>	<b>227,6</b>	<b>1640</b>	<b>29,12</b>
	Норма (Дошкольные организации. 2-3 года)		42	27,3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		18	10,26	4,53	17,36	47,36	356,8	33,15
	Содержание, % от калорийности		14		26		57		

## МЕНЮ

Неделя: вторая

8 день - Среда

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	Завтрак								
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	1,76	3,81	0,24	20,64	134,9	0,31
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,18	2,16	0,05	10,02	67,18	0,33
2/13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/10	4,95	2,67	6,53	0,24	14,83	141,7	0,07
	<b>Итого за прием</b>	<b>345</b>	<b>11,2</b>	<b>6,61</b>	<b>12,5</b>	<b>0,53</b>	<b>45,49</b>	<b>343,8</b>	<b>0,71</b>
	<b>Второй завтрак</b>								
	Сок (100)	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>43,24</b>	<b>2</b>
	<b>Обед</b>								
23/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом(30)	30	0,37	0	2,47	2,47	1,74	31,71	0,72
29/2	Суп-пюре гороховый, с мясом говядины	150	6,27	2,79	3,33	0,39	10,08	100,2	0,33
34/2	Гренки (сухарики)	10	0,91	0	0,1	0,1	5,9	29,43	0
31/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	130	7,99	6,91	7,99	1,14	7	135,1	2,17
11/10	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	0,02	0,03	16,44	67,86	1,76
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>540</b>	<b>18,6</b>	<b>9,7</b>	<b>14,4</b>	<b>4,61</b>	<b>54,52</b>	<b>441,6</b>	<b>4,98</b>
	<b>Полдник</b>								
	Кондитерские изделия	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
20/10	Напиток из шиповника	200	0,48	0	0,19	0,22	20,22	89,24	60
	<b>Итого за прием</b>	<b>220</b>	<b>2,64</b>	<b>0</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>34</b>	<b>158,1</b>	<b>60</b>
	<b>Ужин</b>								
13/5	Запеканка из творога с морковью	150	20,4	20,09	17,6	3,15	19,1	321,3	0,94
	Повидло	40	0,16	0	0	0	26	100,6	0,2
16/10	Чай с молоком	180	1,26	1,31	1,28	0,01	10,1	55,09	0,24
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0	0,24	0,24	14,76	73,56	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>400</b>	<b>24,1</b>	<b>21,4</b>	<b>19,2</b>	<b>3,4</b>	<b>69,96</b>	<b>550,6</b>	<b>1,38</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1605</b>	<b>57</b>	<b>37,71</b>	<b>46,2</b>	<b>9,02</b>	<b>214,1</b>	<b>1537</b>	<b>69,07</b>
	Норма (Дошкольные организации. 2-3 года)		42	27,3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		12,8	10,84	-0,26	8,72	-23,3	-10,1	63,11
	Содержание, % от калорийности		16		30		51		



## МЕНЮ

Неделя: вторая

9 день - Четверг

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	Завтрак								
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,79	1,77	5,56	1,67	20,4	154,2	0,31
16/10	Чай с молоком	150	1,05	1,1	1,07	0,01	8,42	45,91	0,2
2/13	Хлеб пшеничный с маслом и яйцом	30/5/20	4,86	2,58	6,17	0,24	14,97	138	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>355</b>	<b>10,7</b>	<b>5,45</b>	<b>12,8</b>	<b>1,92</b>	<b>43,79</b>	<b>338,1</b>	<b>0,51</b>
	<b>Второй завтрак</b>								
	кефир	80	2,19	2,32	2,26	0	2,95	42,23	0,23
	<b>Итого за прием</b>	<b>####</b>	<b>2,19</b>	<b>2,32</b>	<b>2,26</b>	<b>0</b>	<b>2,95</b>	<b>42,23</b>	<b>0,5</b>
	<b>Обед</b>								
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	0,49	0	1,98	1,98	3,22	33,38	12,13
14/2	Суп из овощей с сметаной, с мясом говядины	150	3,32	2,38	5,39	3,63	5,87	87,92	5,07
4/9	Плов из мяса кур	150	14,3	12,56	13,1	2,18	24,72	279,1	1,11
7/10	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	0,02	0,03	16,44	67,86	0,14
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>550</b>	<b>21,2</b>	<b>14,94</b>	<b>21</b>	<b>8,3</b>	<b>63,61</b>	<b>545,6</b>	<b>18,45</b>
	<b>Полдник</b>								
	Сок(100)	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	Кондитерские изделия	20	2,16	0	0,26	0,26	13,78	68,82	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>1,07</b>	<b>0</b>	<b>0,63</b>	<b>1</b>	<b>23,48</b>	<b>109,9</b>	<b>8</b>
	<b>Ужин</b>								
4/7	Рыба, тушенная с овощами	120	11,6	11,77	6,27	6,46	4,85	123,9	1,41
43/3	Макаронные изделия отварные	110	3,94	0,03	2,99	0,47	23,43	140,5	0
10/10	Чай с сахаром (180)	180	0,04	0	0,01	0,01	8,99	34,43	0
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,36	0,84	4	3,68	33,09	194,5	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0	0,24	0,24	14,76	73,56	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>500</b>	<b>23,3</b>	<b>12,64</b>	<b>13,5</b>	<b>10,86</b>	<b>85,12</b>	<b>566,8</b>	<b>1,51</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>58,4</b>	<b>35,35</b>	<b>50,2</b>	<b>22,08</b>	<b>219</b>	<b>1603</b>	<b>28,97</b>
	Норма (Дошкольные организации. 2-3 года)	<b>1735</b>	42	27,3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		16,4	8,05	3,2	22,08	15,95	202,7	28,97
	Содержание, % от калорийности		15		29		54		

## МЕНЮ

Неделя: вторая

10 день - Пятница

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	<b>Завтрак</b>								
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,97	2,5	4,76	0,5	15,47	121,4	0,44
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,18	2,16	0,05	10,02	67,18	0,33
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,36	0,08	7,49	0,24	14,89	139,6	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>340</b>	<b>8,59</b>	<b>4,76</b>	<b>14,4</b>	<b>0,79</b>	<b>40,38</b>	<b>328,2</b>	<b>0,77</b>
	<b>Второй завтрак</b>								
	Сок (100)	100	0,5	0	0,1	0	10,1	43,24	2
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>43,24</b>	<b>2</b>
	<b>Обед</b>								
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,34	0	1,98	1,98	3,29	33,27	1,32
19/2	Суп картофельный с рыбой	150	5,43	4,41	3,08	3,26	9,72	91,45	5,22
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	80	9,4	8,49	7,87	1,36	8,33	141,4	0,21
8/3	Капуста тушеная	100	2,33	0	1,9	2,17	9,05	67,41	20,87
###	Напиток из шиповника	150	0,36	0	0,15	0,16	15,16	66,93	45
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,35	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>550</b>	<b>20,5</b>	<b>12,9</b>	<b>15,5</b>	<b>9,41</b>	<b>58,91</b>	<b>477,9</b>	<b>72,62</b>
	<b>Полдник</b>								
1/6	Яйцо отварное	20	2,54	2,54	2,3	0	0,14	31,39	0
###	Молоко кипяченое	180	3,8	3,2	3,8	2,28	7,2	108	0,24
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>6,34</b>	<b>5,74</b>	<b>6,1</b>	<b>2,28</b>	<b>7,34</b>	<b>139,4</b>	<b>0,24</b>
	<b>Ужин</b>								
21/3	Биточки (котлеты) картофельные запеченные	150	4,44	0,79	5,55	2,72	27,93	187	12,48
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,57	0,45	1,4	0,02	1,87	22,39	0,08
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0	0,24	0,24	14,76	73,56	0
5/12	Ватрушка с творогом	65	8,54	6,39	8,07	5,32	26,19	213,5	0,12
11/10	Чай с лимоном	180	0,07	0	0,01	0,01	8,9	35,21	1,76
	<b>Итого за прием</b>	<b>455</b>	<b>15,9</b>	<b>7,63</b>	<b>15,3</b>	<b>8,31</b>	<b>79,65</b>	<b>531,7</b>	<b>14,44</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1645</b>	<b>51,8</b>	<b>31,03</b>	<b>51,3</b>	<b>20,79</b>	<b>196,4</b>	<b>1520</b>	<b>90,07</b>
	Норма (Дошкольные организации. 2-3 года)		42	27,3	47	0	203	1400	0
	Отклонение		10,4	4,39	4,81	19,54	6,11	149,8	105,51
	Содержание, % от калорийности		14		30		53		



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575786

Владелец Царева Татьяна Николаевна

Действителен с 15.03.2022 по 15.03.2023