СОГЛАСОВАНО:
Заведующий муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
детского сада № 15 "Рябинка" пос. Каменного
муниципального образования
Тихорецкий район
М.А. Лидченко
" 01 " 02 2024 **год**

УТВЕРЖДЕНО:
Директор
ООО "Комбинат "Школьного питания"
" 01 " 02 2024 **год**

Цикличное двухнедельное меню для детей дошкольного возраста,
находящихся в образовательных учреждениях с режимом пребывания 8-10,5 часов
(возрастная группа от 3 до 7 лет включительно)

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак							
7.1-200	Каша манная молочная жидкая	200	6,3	4,5	31,6	191,7	0,3
5.4-180	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,0	17,8	81,5	0,9
18.2-45	Кондитерское изделие (пряники)	45	2,2	2,2	30,8	155,7	0,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	12,8	61,3	0,0
	ИТОГО	**470**	**14,0**	**7,1**	**103,2**	**539,2**	**1,2**
Второй завтрак							
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	ИТОГО	**100**	**0,4**	**0,4**	**10,4**	**45,0**	**10,0**
Обед							
3.6-60	Икра морковная	60	1,1	4,5	4,2	62,0	1,5
10.3-200	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,7	4,6	5,8	70,6	6,6
12.1-80	Биточки рыбные	80	11,1	4,1	16,0	145,4	0,1
13.5-150	Рагу из овощей	150	2,3	8,0	19,4	159,0	10,2
5.7-180	Компот из свежих плодов	180	0,4	0,3	12,6	54,6	2,3
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	**720**	**20,0**	**21,9**	**83,1**	**607,9**	**20,7**
Полдник							
16.3-120	Оладьи	120	8,8	13,6	65,1	418,2	0,2
11.2-25	Молоко сгущенное	25	1,8	2,1	13,9	80,0	0,3
5.11-180	Ряженка	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
	ИТОГО	**325**	**15,6**	**19,7**	**86,3**	**583,3**	**1,7**
	ВСЕГО	**1615**	**50,0**	**49,1**	**283,0**	**1775,4**	**33,6**

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак							
9.2-170	Запеканка из творога	170	29,9	6,9	53,3	395,0	0,3
11.2-25	Молоко сгущенное	25	1,8	2,1	13,9	80,0	0,3
5.2-180	Чай с лимоном	180	0,3	0,0	14,1	57,2	1,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	12,8	61,3	0,0
	ИТОГО	**420**	**35,0**	**9,4**	**104,3**	**642,5**	**1,6**
Второй завтрак							
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,15	2,8	18,7	6
	ИТОГО	**150**	**1,5**	**0,15**	**2,8**	**18,7**	**6**
Обед							
3.2-60	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,9	5,4	2,0	66,9	8,7
10.1-200	Свекольник	200	1,8	4,1	9,3	81,12	3,6
12.6-220	Жаркое по-домашнему	220	21,1	18,3	16,8	316,6	0,2
5.8-180	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	24,6	100,6	0,1
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	**710**	**27,6**	**28,2**	**77,8**	**681,5**	**12,6**
Полдник							
16.2-60	Сдоба	60	4,9	4,0	34,6	193,1	0,0
5.10-180	Молоко кипяченое	180	5,0	5,8	9,1	108,1	0,4
	ИТОГО	**240**	**9,9**	**9,8**	**43,7**	**301,2**	**0,4**
	ВСЕГО	**1520**	**74,0**	**47,6**	**228,6**	**1643,9**	**20,6**

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак							
8.1-150	Омлет натуральный	150	13,4	19,1	2,7	237,2	0,4
3.8-50	Горошек зеленый консервированный отварной	50	1,4	2,1	2,8	35,5	2,1
5.1-180	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,9	56,0	0,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	12,8	61,3	0,0
	ИТОГО	**425**	**17,9**	**21,6**	**42,4**	**439,0**	**2,5**
Второй завтрак							
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	ИТОГО	**100**	**0,4**	**0,4**	**10,4**	**45**	**10**
Обед							
2.2-60	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,5	0,1	1,4	8,0	3,0
10.2-200	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,1	6,2	59	4,4
12.3-80	Шницель мясной	80	11,9	9,9	15,6	198,8	0,1
11.1-30	Соус красный основной	30	0,4	0,7	2,9	19,9	0,2
13.6-150	Каша гречневая рассыпчатая	150	1,9	6,9	38,5	224,8	0,0
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,15	2,8	18,7	6
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	**720**	**21,0**	**21,3**	**92,5**	**645,5**	**13,7**
Полдник							
19.1-100	Запеканка манная (рисовая) со свежими плодами	100	4,3	3,0	23,4	137,6	0,6
18.1-30	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	30	1,9	4,0	20,6	127,4	0,0
5.4-180	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,0	17,8	81,5	0,9
	ИТОГО	**310**	**8,7**	**7,0**	**61,8**	**346,5**	**1,5**
	ВСЕГО	**1555**	**48,0**	**50,3**	**207,1**	**1476,0**	**27,7**

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак							
7.2-200	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	6,3	6,0	28,3	192,7	0,3
5.3-180	Какао с молоком	180	2,3	0,4	23,4	106,4	0,6
17.1-15	Сыр порционный	15	3,6	4,5	0,1	55,7	0,1
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	12,8	61,3	0,0
	ИТОГО	**440**	**15,2**	**11,3**	**74,8**	**465,1**	**1,0**
Второй завтрак							
5.11-180	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
	ИТОГО	**180**	**5,0**	**4,0**	**7,3**	**85,1**	**1,2**
Обед							
3.6-60	Икра свекольная	60	1,1	4,5	4,2	62,0	1,5
10.5-200	Суп из овощей на мясном бульоне	200	1,7	4,9	9	87,6	4,2
12.7-200	Плов из отварной птицы	200	26,6	20,4	31,2	414,0	2,0
5.5-180	Напиток из шиповника	180	0,6	0,0	20,8	85,4	54,0
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	**690**	**33,4**	**30,2**	**90,3**	**765,3**	**61,7**
Полдник							
9.5-100	Сырники из творога	100	16,2	3,4	23,8	191,4	0,4
11.2-25	Молоко сгущенное	25	1,8	2,1	13,9	80,0	0,3
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,15	2,8	18,7	6
	ИТОГО	**275**	**19,5**	**5,7**	**40,5**	**290,1**	**6,7**
	ВСЕГО	**1585**	**73,1**	**51,2**	**212,9**	**1605,6**	**70,6**

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак							
7.2-200	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	6,3	6,0	28,3	192,7	0,3
5.3-180	Какао с молоком	180	2,3	0,4	23,4	106,4	0,6
17.1-15	Сыр порционный	15	3,6	4,5	0,1	55,7	0,1
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	12,8	61,3	0,0
	ИТОГО	**440**	**15,2**	**11,3**	**74,8**	**465,1**	**1,0**
Второй завтрак							
5.11-180	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
	ИТОГО	**180**	**5,0**	**4,0**	**7,3**	**85,1**	**1,2**
Обед							
3.6-60	Икра свекольная	60	1,1	4,5	4,2	62,0	1,5
10.5-200	Суп из овощей на мясном бульоне	200	1,7	4,9	9	87,6	4,2
12.7-200	Плов из отварной птицы	200	26,6	20,4	31,2	414,0	2,0
5.5-180	Напиток из шиповника	180	0,6	0,0	20,8	85,4	54,0
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	**690**	**33,4**	**30,2**	**90,3**	**765,3**	**61,7**
Полдник							
9.5-100	Сырники из творога	100	16,2	3,4	23,8	191,4	0,4
11.2-25	Молоко сгущенное	25	1,8	2,1	13,9	80,0	0,3
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,15	2,8	18,7	6
	ИТОГО	**275**	**19,5**	**5,7**	**40,5**	**290,1**	**6,7**
	ВСЕГО	**1585**	**73,1**	**51,2**	**212,9**	**1605,6**	**70,6**

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак							
6.2-200	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,5	1,7	19,5	116,9	0,8
5.4-180	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,0	17,8	81,5	0,9
18.2-45	Кондитерское изделие (пряники)	45	2,2	2,2	30,8	155,7	0,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	12,8	61,3	0,0
	ИТОГО	**470**	**13,2**	**4,3**	**91,1**	**464,4**	**1,7**
Второй завтрак							
1.1-100	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,1	21,0	89,0	10,0
	ИТОГО	**100**	**1,5**	**0,1**	**21,0**	**89,0**	**10,0**
Обед							
3.4-60	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	2,7	1,5	33,2	1,8
10.6-200	Рассольник ленинградский	200	1,9	4,8	12,2	99,7	3,4
12.9-130	Печень говяжья по-строгановски	80/50	16,7	15,4	5,4	227,4	11,1
13.3-150	Картофельное пюре	150	2,0	5,0	21,0	137,2	5,2
5.9-180	Кисель из повидла	180	0,1	0,0	34,8	139,8	0,0
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	**640**	**24,6**	**28,3**	**100,0**	**753,6**	**21,5**
Полдник							
16.1-60	Пирожки, печенные из сдобного теста	60	3,2	3,9	33,5	181,8	0,00
5.11-180	Кефир	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
	ИТОГО	**240**	**8,2**	**7,9**	**40,8**	**266,9**	**1,2**
	ВСЕГО	**1450**	**47,5**	**40,6**	**252,9**	**1573,9**	**34,4**
	ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ	**7725,0**	**292,6**	**238,8**	**1184,5**	**8074,8**	**186,9**

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак							
7.1-200	Каша манная молочная жидкая	200	6,3	4,5	31,6	191,7	0,3
5.4-180	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,0	17,8	81,5	0,9
17.1-15	Сыр порционный	15	3,6	4,5	0,1	55,7	0,1
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	12,8	61,3	0,0
	ИТОГО	**440**	**15,4**	**9,4**	**72,5**	**439,2**	**1,3**
Второй завтрак							
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	ИТОГО	**100**	**0,4**	**0,4**	**10,4**	**45,0**	**10,0**
Обед							
3.6-60	Икра морковная	60	1,1	4,5	4,2	62,0	1,5
10.8-200	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	200	1,8	4,8	10,3	91,2	4,0
12.4-70	Гуляш из говядины	70	11,3	12,1	2,2	163,6	0,4
13.2-150	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,3	31,3	187,9	0,0
5.8-180	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	24,6	100,6	0,1
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	**710**	**23,5**	**27,1**	**97,7**	**721,6**	**6,0**
Полдник							
6.2-170	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелью)	170	4,7	1,4	16,6	99,4	0,7
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	10,2	49,0	0,0
5.2-180	Чай с лимоном	180	0,3	0,0	14,1	57,2	1,0
	ИТОГО	**315**	**15,1**	**16,8**	**32,7**	**340,3**	**1,8**
	ВСЕГО	**1565**	**54,4**	**53,7**	**213,3**	**1546,1**	**19,1**

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак							
7.3-200	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,1	4,5	29,1	176,1	1,2
5.3-180	Какао с молоком	180	2,3	0,4	23,4	106,4	0,6
18.1-30	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	30	1,9	4,0	20,6	127,4	0,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	12,8	61,3	0,0
	ИТОГО	**455**	**12,3**	**9,3**	**96,1**	**520,2**	**1,8**
Второй завтрак							
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,2	2,8	18,7	6,0
	ИТОГО	**150**	**1,5**	**0,2**	**2,8**	**18,7**	**6,0**
Обед							
3.6-60	Икра свекольная	60	1,1	4,5	4,2	62,0	1,5
10.2-200	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,1	6,2	59	4,4
12.10-80	Тефтели из говядины с рисом ("ёжики")	80	9,1	12,3	9,7	185,5	0,0
11.1-30	Соус красный основной	30	0,4	0,7	2,9	19,9	0,2
13.3-150	Картофельное пюре	150	2,0	5,0	21,0	137,2	5,2
5.7-180	Компот из свежих плодов	180	0,4	0,3	12,6	54,6	2,3
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	**750**	**17,8**	**26,3**	**81,7**	**634,5**	**13,6**
Полдник							
9.4-100	Вареники ленивые	100	14,1	4,9	14,5	158,0	0,2
5.11-180	Ряженка	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
8.2-1	Яйцо вареное	48,4	6,1	5,2	0,3	76,0	0,0
	ИТОГО	**280**	**19,1**	**8,9**	**21,8**	**243,1**	**1,4**
	ВСЕГО	**1635**	**50,7**	**44,7**	**202,4**	**1416,5**	**22,8**

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак							
9.1-170	Пудинг творожный запеченный	170	23,7	6,0	44,8	328,2	0,3
11.2-25	Молоко сгущенное	25	1,8	2,1	13,9	80,0	0,3
5.1-180	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,9	56,0	0,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	10,2	49,0	0,0
	ИТОГО	**400**	**27,6**	**8,4**	**82,8**	**513,2**	**0,6**
Второй завтрак							
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	ИТОГО	**100**	**0,4**	**0,4**	**10,4**	**45,0**	**10,0**
Обед							
2.2-60	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,5	0,1	1,4	8,0	3,0
10.7-200	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,6	3,3	12,6	98,9	2,5
12.2-80	Котлеты рыбные любительские	80	9,7	7,8	6,2	134,5	0,8
13.5-150	Рагу из овощей	150	2,3	8,0	19,4	159,0	10,2
5.9-180	Кисель из повидла	180	0,1	0,0	34,8	139,8	0,0
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	**720**	**20,6**	**19,6**	**99,5**	**656,5**	**16,5**
Полдник							
20.1-100	Суфле картофельно-морковное "розовое"	100	3,4	3,6	13,2	98,8	6,7
3.7-50	Икра кабачковая консервированная	50	0,7	3,5	3,7	48,5	1,2
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	12,8	61,3	0,0
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,15	2,8	18,7	6
	ИТОГО	**320**	**6,6**	**7,4**	**32,5**	**227,3**	**13,9**
	ВСЕГО	**1540**	**55,2**	**35,8**	**225,2**	**1442,0**	**41,0**

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак							
8.1-150	Омлет натуральный	150	13,4	19,1	2,7	237,2	0,4
3.7-50	Икра кабачковая консервированная	50	0,7	3,5	3,7	48,5	1,2
5.4-180	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,0	17,8	81,5	0,9
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	12,8	61,3	0,0
	ИТОГО	**425**	**19,6**	**23,0**	**47,2**	**477,5**	**2,5**
Второй завтрак							
5.11-180	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
	ИТОГО	**180**	**5,0**	**4,0**	**7,3**	**85,1**	**1,2**
Обед							
3.4-60	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	2,7	1,5	33,2	1,8
10.9-200	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,4	2,7	5,9	57,7	3,7
12.8-70	Суфле из цыплят	70	18,6	18,6	1,5	247,4	0,7
13.4-150	Капуста тушеная	150	3,9	5,0	10,5	110,5	26,5
5.5-180	Напиток из шиповника	180	0,6	0,0	20,8	85,4	54,0
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	**710**	**29,4**	**29,4**	**65,3**	**650,5**	**86,7**
Полдник							
9.6-110	Запеканка из творога с морковью	110	8,3	8,9	9,7	152,2	1,1
11.2-25	Молоко сгущенное	25	1,8	2,1	13,9	80,0	0,3
5.10-180	Молоко кипяченое	180	5,0	5,8	9,1	108,1	0,4
	ИТОГО	**315**	**15,1**	**16,8**	**32,7**	**340,3**	**1,8**
	ВСЕГО	**1630**	**69,1**	**73,2**	**152,5**	**1553,4**	**92,2**

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак							
7.2-200	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	6,3	6,0	28,3	192,7	0,3
5.2-180	Чай с лимоном	180	0,3	0,0	14,1	57,2	1,0
17.1-15	Сыр порционный	15	3,6	4,5	0,1	55,7	0,1
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	12,8	61,3	0,0
	ИТОГО	**440**	**13,2**	**10,9**	**65,5**	**415,9**	**1,4**
Второй завтрак							
1.1-100	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,1	21,0	89,0	10,0
	ИТОГО	**100**	**1,5**	**0,1**	**21,0**	**89,0**	**10,0**
Обед							
3.2-60	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,9	5,4	2,0	66,9	8,7
10.10-200	Суп картофельный с рыбой	200	7,6	3,6	10,6	105,4	4,4
12.9-130	Печень говяжья по-строгановски	80/50	16,7	15,4	5,4	227,4	11,1
13.3-150	Картофельное пюре	150	2,0	5,0	21,0	137,2	5,2
5.7-180	Компот из свежих плодов	180	0,4	0,3	12,6	54,6	2,3
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	**640**	**31,0**	**30,1**	**76,7**	**707,8**	**31,7**
Полдник							
16.1-60	Пирожки, печенные из сдобного теста	60	3,2	3,9	33,5	181,8	0,00
5.11-180	Кефир	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
	ИТОГО	**240**	**8,2**	**7,9**	**40,8**	**266,9**	**1,2**
	ВСЕГО	**1420**	**53,9**	**49,0**	**204,0**	**1479,6**	**44,3**

	ВСЕГО ЗА 1-ю НЕДЕЛЮ	7725	292,6	238,8	1184,5	8074,8	186,9
	ВСЕГО ЗА 2-ю НЕДЕЛЮ	7790	283,3	256,4	997,4	7437,6	219,4
	ВСЕГО за 10 дней	15515	575,9	495,2	2181,9	15512,4	406,3
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	1551,5	57,6	49,5	218,2	1551,2	40,6

Примечание:

1. Неотъемлемым приложением к меню является таблица замен блюд.
2. После 1 марта не рекомендуется использование свежих овощей урожая прошлого года без тепловой обработки.
3. При приготовлении блюд используется йодированная соль.