



МЕНЮ

1 день

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	113	СУП РИСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ	180	5,04	6,54	22,38	169,45	0,68
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,58	2,91	10,50	83,31	0,62
2008		БАТОН	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,16	4,02	0,00	49,65	0,10
Итого			405	13,81	17,85	45,20	399,31	1,40
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	120	0,60	0,12	12,12	51,60	2,40
Итого			120	0,60	0,12	12,12	51,60	2,40
Обед								
2008	41	САЛАТ ЛУКОВЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,86	2,05	4,36	39,65	2,24
2008	83/к	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/9	6,04	7,17	26,70	200,52	19,49
2008	265	ПЛОВ ПЕРЛОВЫЙ С МЯСОМ КУР	180	8,27	9,51	29,84	238,62	1,95
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,08	0,08	10,61	43,95	0,80
2008	84	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,57	0,26	29,51	130,61	0,00
2008	85	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			659	19,81	19,33	113,74	714,54	24,48
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0,00	0,00	17,76	71,03	0,00
2012	479/к	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	6,27	5,71	30,33	197,64	0,13
Итого			250	6,27	5,71	48,09	268,67	0,13
Ужин								
2012	41	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ С САХАРОМ	70	0,88	0,07	5,66	27,64	1,40
2008	23	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	150	17,02	15,17	15,70	277,14	0,33
2012	439	ПОДЛИВКА СЛАДКАЯ	30	0,05	0,00	8,32	33,49	0,03
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00
Итого			450	17,95	15,24	38,39	373,10	1,76
Всего				58,44	58,25	257,54	1 807,22	30,17

мед. сестра Измокова А.А./



МЕНЮ

3 день

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	112	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ МОЛОЧНЫЙ	190	5,00	5,51	17,81	141,55	0,62
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,58	2,91	10,50	83,31	0,62
2008		БАТОН	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
Итого			400	10,61	12,80	40,63	321,76	1,24
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	110	0,55	0,11	11,11	47,30	2,20
Итого			110	0,55	0,11	11,11	47,30	2,20
Обед								
2008	64	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,83	2,48	2,49	36,07	7,40
2008	94/к	СУП ПЕРЛОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/9	5,36	7,55	23,93	189,73	9,52
2012	168	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	130	13,35	4,94	27,90	209,43	0,00
2012	277	КУРЫ ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	70	6,31	8,16	6,31	124,27	1,68
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,08	0,08	11,58	47,82	0,80
2008	84	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,57	0,26	29,51	130,61	0,00
2008	85	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			679	30,49	23,73	114,44	799,12	19,40
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,60
2008		СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	50	4,11	0,44	40,76	183,51	0,00
Итого			250	9,91	5,44	49,16	291,51	0,60
Ужин								
2008		АПЕЛЬСИН	60	0,54	0,12	4,86	25,80	36,00
2008	225/к	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	140	17,30	14,78	15,65	274,77	0,94
2008	371/к	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,73	1,51	5,18	40,48	0,11
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00
Итого			450	18,57	16,41	34,40	375,88	37,05
Всего				70,13	58,49	249,74	1 835,57	60,49

мед. сестра Измокова А.А./



МЕНЮ

4 день

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184/к	КАША МОЛОЧНАЯ 2 ЗЛАКА	170	5,52	6,72	22,27	172,29	0,57
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	170	3,59	3,05	9,55	80,86	0,62
2008		БАТОН	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
Итого			410	16,24	18,75	44,44	413,05	1,19
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Обед								
2008	41/к	САЛАТ ЛУКОВЫЙ	50	0,68	2,04	3,98	37,32	2,00
2008	77/к	СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/9	5,25	7,02	22,45	178,68	11,10
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,51	4,54	28,76	173,98	0,00
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	9,81	6,27	5,77	133,70	7,81
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00
2008	84	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,42	0,34	39,34	174,15	0,00
2008	85	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			689	25,66	20,47	121,73	793,85	20,91
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	220	6,19	5,34	10,24	115,24	1,14
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			250	8,44	8,28	32,56	240,34	1,14
Ужин								
2008	30	САЛАТ "ЗИМНИЙ"	60	1,03	3,05	5,70	54,74	3,80
2008	71	СУП РЫБНЫЙ "УХА"	160	6,66	4,69	19,97	146,79	7,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,49	0,00	5,38	23,43	0,10
2008	85	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			450	10,17	8,00	43,17	286,15	11,80
Всего				61,03	56,02	254,64	1 794,49	48,04

мед. сестра Измокова А.А/



МЕНЮ

5 день

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	190	5,31	6,08	23,79	171,17	0,57
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,58	2,91	10,50	83,31	0,62
2008		БАТОН	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
Итого			400	10,92	13,37	46,61	351,38	1,19
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	120	0,60	0,12	12,12	51,60	2,40
Итого			120	0,60	0,12	12,12	51,60	2,40
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,96	2,09	3,36	37,18	12,00
2008	90	СУП "МОЗАЙКА" НА М/К/Б СО СМЕТАНОЙ	180/9	5,06	8,84	19,55	182,42	9,61
2008	309/к	ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ	200	8,61	10,17	16,43	193,04	20,84
2008	399	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,17	0,04	11,25	47,04	4,80
2008	84	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,42	0,34	39,34	174,15	0,00
2008	85	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			699	20,87	21,83	106,89	715,41	47,25
Полдник								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	230	5,32	4,53	12,85	114,78	0,94
2008		БАТОН	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			250	6,92	4,73	22,67	162,38	0,94
Ужин								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" С ЯБЛОКОМ	90	1,12	2,67	8,43	62,75	5,30
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	160	16,04	10,82	54,02	382,08	0,24
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00
Итого			450	17,16	13,49	71,16	479,66	5,54
Всего				56,47	53,54	259,45	1 760,43	57,32

мед. сестра Измокова А.А/ _____

Согласовано

Руководитель
ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город
п. Придорожный
Пересыпкина О.К./

МЕНЮ

6 день

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ	190	5,91	6,87	23,32	179,72	0,68
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,58	2,91	10,50	83,31	0,62
2008		БАТОН	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
Итого			400	11,52	14,16	46,14	359,93	1,30
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Обед								
2012	65/	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,63	2,48	3,35	38,79	1,00
2008	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ОВОЩНОЙ СБОРНЫЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	180/9	5,42	7,99	21,06	183,01	16,90
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,14	5,61	27,73	185,66	0,00
2012	277	ПОДЛИВА ИЗ МЯСА КУР	70	6,31	8,16	6,31	124,27	1,68
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,08	0,08	11,58	47,82	0,80
2008	84	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,57	0,26	29,51	130,61	0,00
2008	85	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			679	23,14	24,84	112,26	771,35	20,38
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	220	0,00	0,00	17,76	71,03	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			250	2,25	2,94	40,08	196,13	0,00
Ужин								
2008		АПЕЛЬСИН	60	0,54	0,12	4,86	25,80	36,00
2008	227/	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	140	19,28	16,65	15,44	298,80	0,34
2008	371/к	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,76	1,65	5,21	42,48	0,11
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00
Итого			450	20,58	18,42	34,22	401,91	36,45
Всего				58,01	60,88	245,44	1 790,42	71,13

мед. сестра Измокова А.А/



МЕНЮ

7 день

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	170	5,62	6,60	22,35	172,15	0,68
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	170	3,88	3,29	10,02	86,24	0,68
2008		БАТОН	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
Итого			410	16,63	18,87	44,99	418,29	1,36
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	120	0,60	0,12	12,12	51,60	2,40
Итого			120	0,60	0,12	12,12	51,60	2,40
Обед								
2008	41/к	САЛАТ ЛУКОВЫЙ	50	0,68	3,01	3,98	46,04	2,00
2008	92	СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/9	7,32	10,26	26,91	233,59	9,16
2008	306/к	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИНЫМ МЯСОМ	200	8,11	9,01	16,53	181,85	33,39
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008	84	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,42	0,34	39,34	174,15	0,00
2008	85	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			689	21,52	22,88	109,16	735,52	44,55
Полдник								
2012	384	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	220	5,07	4,37	20,59	143,16	0,94
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			250	7,32	7,31	42,91	268,26	0,94
Ужин								
2008	24/	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,70	3,28	2,84	43,86	1,06
2008	231	РЫБА ПОД ОВОЩАМИ	180	13,48	7,91	7,83	157,71	3,61
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,49	0,00	5,38	23,43	0,10
2008	85	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			450	16,66	11,45	28,77	286,19	4,77
Всего				62,73	60,63	237,95	1 759,86	54,02

мед. сестра Измокова А.А/

Согласовано



Руководитель
ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город
п. Придорожный
Пересыпкина О.К./

МЕНЮ

8 день

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	190	5,60	6,32	24,26	176,41	0,62
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,29	2,67	10,03	78,07	0,57
2008		БАТОН	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
Итого			400	10,92	13,37	46,61	351,38	1,19
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,96	2,09	3,36	37,18	12,00
2008	77/к	СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/9	5,25	7,02	22,45	178,68	11,10
2008	59	КУЛЕБЯКА С КУРОЙ	160	15,31	14,10	44,60	366,36	0,86
2008	399	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,17	0,04	11,25	47,04	4,80
2008	84	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,14	0,22	24,59	108,85	0,00
2008	85	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			629	25,49	23,69	116,85	789,10	28,76
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40
2008		СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	50	4,11	0,44	40,76	183,51	0,00
Итого			250	9,91	5,44	48,76	289,51	1,40
Ужин								
2008	К/К	САЛАТ ИЗ ВАРЕННЫХ ОВОЩЕЙ	70	1,19	2,62	7,86	60,00	3,75
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12,13	14,73	4,28	198,59	0,42
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00
2008	85	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			450	15,97	17,70	37,81	375,00	4,17
Всего				62,81	60,72	262,77	1 866,09	48,52

мед. сестра Измокова А.А/

Согласовано

Руководитель
ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город
п.г. Придорожный
Пересыпкина О.К./

МЕНЮ

9 день

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	190	6,39	6,82	24,18	184,31	0,62
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,60	3,05	9,56	81,01	0,62
2008		БАТОН	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
Итого			400	12,02	14,25	46,06	362,22	1,24
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	120	0,60	0,12	12,12	51,60	2,40
Итого			120	0,60	0,12	12,12	51,60	2,40
Обед								
2008	48/к	СВЕКОЛЬНЫЕ СЛАЙСЫ	50	0,73	0,05	4,27	20,37	2,00
2008	83/к	ЩИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/9	5,39	8,32	20,88	184,93	16,72
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,50	3,73	28,75	166,72	0,00
2008	256	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	70	9,07	5,36	1,93	103,29	7,60
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008	84	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,42	0,34	39,34	174,15	0,00
2008	85	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			699	25,76	18,15	121,81	769,74	26,32
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	230	6,47	5,58	10,71	120,47	1,20
2008		БАТОН	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			250	8,07	5,78	20,53	168,07	1,20
Ужин								
2008	335	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,99	4,36	18,82	126,90	8,96
2008	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	90	14,15	6,12	3,72	127,11	1,34
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	5,17	22,23	0,08
2008	85	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			450	19,52	10,74	40,43	337,43	10,38
Всего				65,97	49,04	240,95	1 689,06	41,54

мед. сестра Измокова А.А./



Руководитель
ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город
п. Придорожный
Пересыпкина О.К./

МЕНЮ

11 день

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	113	СУП РИСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ	190	5,04	5,75	22,13	161,23	0,68
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,58	2,91	10,50	83,31	0,62
2008		БАТОН	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
Итого			400	10,65	13,04	44,95	341,44	1,30
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	120	0,60	0,12	12,12	51,60	2,40
Итого			120	0,60	0,12	12,12	51,60	2,40
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,96	2,09	3,36	37,18	12,00
2008	101/к	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/9	5,55	8,40	24,85	201,60	9,16
2008	265	ПЛОВ ПЕРЛОВЫЙ С МЯСОМ КУР	180	8,27	9,51	29,84	238,62	1,95
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,08	0,08	11,58	47,82	0,80
2008	84	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,42	0,34	39,34	174,15	0,00
2008	85	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			679	20,93	20,77	125,93	780,95	23,91
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	210	0,00	0,00	20,08	80,30	0,00
2012	117	ГРЕНКИ С СЫРОМ	40	5,01	4,14	11,91	105,88	0,04
Итого			250	5,01	4,14	31,99	186,18	0,04
Ужин								
2012	41	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ С САХАРОМ	70	0,88	0,07	5,66	27,64	1,40
2008	23	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	150	17,02	14,38	14,72	266,02	0,33
2012	439	ПОДЛИВКА СЛАДКАЯ	30	0,05	0,00	8,32	33,49	0,03
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00
Итого			450	17,95	14,45	37,41	361,98	1,76
Всего				55,14	52,52	252,40	1 722,15	29,41

мед. сестра Измокова А.А./

МЕНЮ

12 день

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,11	6,06	22,43	164,79	0,57
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,30	2,81	9,08	75,62	0,57
2008		БАТОН	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,16	4,02	0,00	49,65	0,10
Итого			405	13,60	17,27	43,83	386,96	1,24
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Обед								
2008	41/к	САЛАТ ЛУКОВЫЙ	50	0,68	2,53	3,98	41,69	2,00
2008	101	СУП КУДРЯВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/9	8,54	11,86	18,96	221,07	9,18
2008	260/к	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР	200	7,35	9,23	10,58	157,01	30,63
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008	84	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,57	0,26	29,51	130,61	0,00
2008	85	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			699	21,13	24,14	85,43	650,27	41,81
Полдник								
2012	384	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	220	5,07	4,37	20,59	143,16	0,94
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			250	7,32	7,31	42,91	268,26	0,94
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ	90	1,75	2,73	10,44	73,71	7,86
2008	59/	РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ	160	17,25	8,10	59,03	377,83	0,65
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
Итого			450	20,00	11,03	89,67	537,54	12,51
Всего				62,57	60,27	274,58	1 904,13	69,50



МЕНЮ

13 день

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	190	6,39	7,61	24,19	191,56	0,62
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,58	2,91	10,50	83,31	0,62
2008		БАТОН	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
Итого			400	12,00	14,90	47,01	371,77	1,24
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	120	0,60	0,12	12,12	51,60	2,40
Итого			120	0,60	0,12	12,12	51,60	2,40
Обед								
2008	64	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,83	2,48	2,49	36,07	7,40
2008	77/к	СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЯЙЦОМ	180/9/40	10,18	11,48	22,72	239,60	11,10
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,50	3,73	28,75	166,72	0,00
2012	277	КУРЫ ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	70	6,31	8,16	6,31	124,27	1,68
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,08	0,08	11,58	47,82	0,80
2008	84	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,57	0,26	29,51	130,61	0,00
2008	85	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			719	26,46	26,45	114,08	806,28	20,98
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,60
2008		СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	50	4,11	0,44	40,76	183,51	0,00
Итого			250	9,91	5,44	49,16	291,51	0,60
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	60	0,24	0,24	5,88	28,20	6,00
2008	225/к	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	140	17,30	14,78	15,65	274,77	0,94
2008	371/к	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,73	1,51	5,18	40,48	0,11
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00
Итого			450	18,27	16,53	35,42	378,28	7,05
Всего				67,24	63,44	257,79	1 899,44	32,27

мед. сестра Измокова А.А./



МЕНЮ

14 день

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184/к	КАША МОЛОЧНАЯ 2 ЗЛАКА	170	5,52	6,72	22,27	172,29	0,57
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,60	3,05	9,56	81,01	0,62
2008		БАТОН	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
Итого			380	11,15	14,15	44,15	350,20	1,19
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	120	0,60	0,12	12,12	51,60	2,40
Итого			120	0,60	0,12	12,12	51,60	2,40
Обед								
2012	65/	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,63	2,48	3,35	38,79	1,00
2008	94/к	СУП ПЕРЛОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/9	5,36	7,55	23,93	189,73	9,52
2012	168	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	130	13,42	4,94	28,03	210,30	0,00
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	9,81	6,27	5,77	133,70	7,81
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00
2008	84	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,42	0,34	39,34	174,15	0,00
2008	85	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			689	34,63	21,84	121,85	842,69	18,33
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	220	6,19	5,34	10,24	115,24	1,14
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			250	8,44	8,28	32,56	240,34	1,14
Ужин								
2012	33	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	65	0,95	2,50	5,55	48,29	2,60
2008	247	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-ПОЛЬСКИ	160	22,46	13,28	8,90	245,09	0,34
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	5,17	22,23	0,08
2008	85	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			450	25,46	16,00	30,22	366,60	3,02
Всего				80,28	60,39	240,90	1 851,43	26,08

мед. сестра Измокова А.А./




Руководитель
ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город
п. Придорожный
Пересыпкина О.К./

МЕНЮ

15 день

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	112	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ МОЛОЧНЫЙ	170	5,00	5,51	17,33	139,62	0,62
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	3,58	2,91	10,50	83,31	0,62
2008		БАТОН	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
Итого			410	15,71	17,40	40,45	382,83	1,24
II Завтрак								
2008		АПЕЛЬСИН	130	1,17	0,26	10,53	55,90	78,00
Итого			130	1,17	0,26	10,53	55,90	78,00
Обед								
2008	41	САЛАТ ЛУКОВЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,80	2,54	4,22	43,20	2,16
2012	81/	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/К/Б С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	180/9	6,70	8,53	23,25	201,74	9,87
2008	309/к	ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ	200	8,61	10,17	16,43	193,04	20,84
2008	399	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,17	0,04	11,25	47,04	4,80
2008	84	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,42	0,34	39,34	174,15	0,00
2008	85	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			699	22,35	21,97	111,45	740,75	37,67
Полдник								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	230	5,32	4,53	12,85	114,78	0,94
2008		БАТОН	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			250	6,92	4,73	22,67	162,38	0,94
Ужин								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" С ЯБЛОКОМ	90	1,12	2,67	8,43	62,75	5,30
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	160	16,04	11,31	54,02	386,45	0,24
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00
Итого			450	17,16	13,98	71,16	484,03	5,54
Всего				63,31	58,34	256,26	1 825,89	123,39

мед. сестра Измокова А.А. / 



Руководитель
Южный городок
Придорожный
Пересыпкина О.К./

МЕНЮ

16 день

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ	190	5,91	6,87	23,32	179,72	0,68
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,58	2,91	10,50	83,31	0,62
2008		БАТОН	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
Итого			400	11,52	14,16	46,14	359,93	1,30
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Обед								
2012	65/	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,63	1,99	3,35	34,42	1,00
2008	101/к	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/9	5,55	8,40	24,85	201,60	9,16
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,13	4,80	27,72	178,40	0,00
2012	277	ПОДЛИВА ИЗ МЯСА КУР	70	6,31	8,16	6,31	124,27	1,68
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,08	0,08	11,58	47,82	0,80
2008	84	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,57	0,26	29,51	130,61	0,00
2008	85	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			679	23,26	23,95	116,04	778,31	12,64
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0,00	0,00	17,76	71,03	0,00
2012	479/к	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	6,27	5,71	30,33	197,64	0,13
Итого			250	6,27	5,71	48,09	268,67	0,13
Ужин								
2008		АПЕЛЬСИН	60	0,54	0,12	4,86	25,80	36,00
2008	227/	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	140	19,28	16,65	15,44	296,60	0,34
2008	371/к	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,76	1,65	5,21	42,48	0,11
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00
Итого			450	20,58	18,42	34,22	401,91	36,45
Всего				62,15	62,76	257,23	1 869,92	63,52

мед. сестра Измокова А.А./

Согласовано



Руководитель
ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город
п. Придорожный
/Пересыпкина О.К./

МЕНЮ

17 день

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	190	5,83	6,43	25,06	182,10	0,62
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,59	3,05	9,55	80,86	0,62
2008		БАТОН	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
Итого			400	11,45	13,86	46,93	359,86	1,24
II Завтрак								
2008		АПЕЛЬСИН	130	1,17	0,26	10,53	55,90	78,00
Итого			130	1,17	0,26	10,53	55,90	78,00
Обед								
2008	41	САЛАТ ЛУКОВЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,80	2,54	4,22	43,20	2,16
2008	92	СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/9	7,32	10,26	26,91	233,59	9,16
2008	306/к	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИНЫМ МЯСОМ	200	8,11	9,01	16,53	181,85	33,39
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00
2008	84	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,42	0,34	39,34	174,15	0,00
2008	85	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			699	22,30	22,50	112,67	749,20	44,71
Полдник								
2012	384	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	220	5,07	4,37	20,59	143,16	0,94
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			250	7,32	7,31	42,91	268,26	0,94
Ужин								
2008	48/к	СВЕКОЛЬНЫЕ СЛАЙСЫ	65	0,95	0,07	5,55	26,48	2,60
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	160	20,07	11,34	6,85	210,00	0,32
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
2008	85	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			450	23,68	11,83	43,20	373,47	6,92
Всего				65,92	55,76	256,24	1 806,69	131,81

мед. сестра Измокова А.А./

Согласовано

Руководитель
ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город
п. Придорожный
Пересыпкина О.К./

МЕНЮ

18 день

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	190	5,60	6,32	24,26	176,41	0,62
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,29	2,67	10,03	78,07	0,57
2008		БАТОН	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
Итого			400	10,92	13,37	46,61	351,38	1,19
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,96	2,59	3,36	41,68	12,00
2008	77/к	СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/9	5,25	7,02	22,45	178,68	11,10
2008	59	КУЛЕБЯКА С КУРОЙ	160	15,31	14,10	44,60	366,36	0,86
2008	399	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,17	0,04	11,25	47,04	4,80
2008	84	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,57	0,26	29,51	130,61	0,00
2008	85	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			639	26,25	24,27	123,89	825,56	28,76
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40
2008		СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	50	4,11	0,44	40,76	183,51	0,00
Итого			250	9,91	5,44	48,76	289,51	1,40
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2008	351/К	РАГУ ОВОЩНОЕ	170	3,13	4,68	15,00	116,16	21,74
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00
2008	85	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			450	10,88	9,63	40,97	295,57	21,74
Всего				58,48	53,23	272,97	1 823,12	66,09

мед. сестра Измокова А.А./

Согласовано

Руководитель
ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город
п. Придорожный
Пересыпкина О.К./

МЕНЮ

19 день

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	190	6,39	7,61	24,19	191,56	0,62
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,59	3,05	9,55	80,86	0,62
2008		БАТОН	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
Итого			400	12,01	15,04	46,06	369,32	1,24
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	120	0,60	0,12	12,12	51,60	2,40
Итого			120	0,60	0,12	12,12	51,60	2,40
Обед								
2008	48/к	СВЕКОЛЬНЫЕ СЛАЙСЫ	50	0,73	0,05	4,27	20,37	2,00
2008	83/к	ЩИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/9	5,39	8,32	20,88	184,93	16,72
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,50	3,73	28,75	166,72	0,00
2008	256	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	70	9,07	5,36	1,93	103,29	7,60
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00
2008	84	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,42	0,34	39,34	174,15	0,00
2008	85	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			699	25,76	18,15	120,84	765,87	26,32
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	220	6,19	5,34	10,24	115,24	1,14
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			250	8,44	8,28	32,56	240,34	1,14
Ужин								
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	2,81	6,16	22,05	155,30	11,00
2008	192	ЗАПЕКАНКА РЫБНАЯ	70	10,92	5,95	8,02	129,37	0,20
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,49	0,00	5,38	23,43	0,10
2008	85	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			450	16,21	12,37	48,17	369,29	11,30
Всего				63,02	53,96	259,75	1 796,42	42,40

мед. сестра Измокова А.А./

