

Приложение № 3

к приказу Управления образования  
Администрации Неклиновского района



УТВЕРЖДАЮ  
И.И. Сапрыка  
заведующий ИБДОУ "Гармокс с. Неклиновский"  
Приказ от 01.03.2023 года № 60

**Примерное меню приготавливаемых блюд  
(лето-осень)**

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ПН - 1 неделя</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,10	6,50	24,30	172,274/3	Уршп
	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	13,50	54,503/74	Уршп
	Бутерброд с маслом сливочным	23	1,53	2,63	9,74	70,16/1	Дели принт, 2005г
		353	5,73	9,13	47,54	296	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							
		100	1,50	0,50	21,00	96	118/Прм
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>							
		100	1,50	0,50	21,00	96	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из свежых отварной	40	0,50	1,70	2,50	26,7	51/84 Урц.п
	Суп картофельный с клецками	150	1,60	2,39	8,85	63,27	151/89;178/101/Уршп
	Гуляш из говядины	60	4,50	5,70	1,85	123,6	35/152/Уршп
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,30	4,47	28,34	178,2	3/13 Сборник рецептур 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,14	0,23	5,71	29,82	115/8/Уршп
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,18	9,82	46,7	114/7 Уршп
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	46	537/64 Уршп
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>							
		550	16,29	14,82	72,22	514,29	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Булочка молочная	50	4,80	1,10	28,10	142,585	Уршп
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75,535	7/61Прм
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>							
		200	9,15	4,85	34,10	217	
	Соль допозол	2	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
<b>ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО</b>							
		2	0,00	0,00	0,00	0	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		1205	32,67	29,30	174,86	1123,29	
<b>ВТ - 1 неделя</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	150	12,93	20,07	3,46	244,62	307/56 Уршп
	Тфтели из печени с рисом	50	3,21	3,70	5,46	67,81	284 Сборник рецептур/М.П.Могильный
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,40	14,30	71,1	514/1/66Уршп
	Бутерброд с сыром	25	2,65	3,82	8,08	82,3/3	Дели принт, 2011г
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							
		405	21,69	29,99	31,30	465,53	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>							
		100	0,50	0,10	10,10	46	537/64 Уршп
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>							
		100	0,50	0,10	10,10	46	
<b>ОБЕД</b>							
	Овоши свежие натуральные (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	6,6	70/70 Дели принт, 20015г

Снекольник со сметаной	150	1,31	2,67	7,21	58,2	136/91 Уршп
Капустя тушеная	110	4,10	4,00	4,30	69,3	428/16 Уршп
Птица отварная	50	12,80	8,14	0,29	121,42	409 Уршп
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,14	0,23	5,71	29,82	115/8Уршп
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,18	9,82	46,7	114/7 Уршп
Компот из смеси сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13/40Организ. Пвт. в ДЮУ г.Мос.2006г.
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>540</b>	<b>21,41</b>	<b>15,29</b>	<b>46,75</b>	<b>404,61</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>26</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>4,90</b>	<b>23,5</b>	<b>118/2/9Уршп</b>
Яблоки (плоды свежие)	180	5,22	4,50	7,20	90	535/76 Уршп
Ряженка	18	1,52	1,96	14,88	83,4	609/42 Уршп
Печенье	224	6,94	6,66	26,98	196,9	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>2</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	<b>Вне сбор-в</b>
Соль йодированная на весь день	2	0,00	0,00	0,00	0	
<b>ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО</b>	<b>2</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1271</b>	<b>50,54</b>	<b>52,04</b>	<b>115,13</b>	<b>1113,04</b>	
<b>СР - 1 неделя</b>	<b>150</b>	<b>3,92</b>	<b>8,77</b>	<b>18,80</b>	<b>170</b>	<b>266/54 Уршп</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>23</b>	<b>1,53</b>	<b>2,63</b>	<b>9,74</b>	<b>70</b>	<b>16/1 ДеЛи принтг.2005г</b>
Бутерброд с маслом сливочным	180	0,09	0,00	13,68	54,9	504/1/68 Уршп
Чай с лимоном и сахаром	353	5,54	11,40	42,22	294,9	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	<b>118/1/9Уршп</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>30</b>	<b>0,54</b>	<b>2,12</b>	<b>3,47</b>	<b>35,1</b>	<b>146/Уршп</b>
<b>ОБЕД</b>	<b>170</b>	<b>1,32</b>	<b>1,77</b>	<b>8,82</b>	<b>56,55</b>	<b>154/90 Уршп</b>
Икра кабачковая (промышленного производства)	110	2,08	5,39	13,97	112,2	434 Уршп
Суп картофельный с мясными фрикадельками	50	6,90	1,00	4,80	56,5	351/28 Уршп
Картофель отварной	150	0,23	0,01	18,28	72,57	17/874 Организ. Пвт. в ДЮУ г.Мос.2006г.
Котлеты или биточки рыбные	30	1,14	0,23	5,71	29,82	115/8Уршп
Кисель из яблок	20	1,50	0,18	9,82	46,7	114/7 Уршп
Хлеб ржано-пшеничный	560	13,71	10,70	64,87	474,31	
Хлеб пшеничный	50	3,92	4,00	23,58	146,08	556/52 Уршп
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>75</b>	<b>535/76 Уршп</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>8,27</b>	<b>7,75</b>	<b>29,58</b>	<b>221,08</b>	
Оладьи с повидлом	2	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
Ряженка	2	0,00	0,00	0,00	0	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>2</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	
Соль йодированная на весь день	2	0,00	0,00	0,00	0	
<b>ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО</b>	<b>2</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1215</b>	<b>27,92</b>	<b>30,25</b>	<b>146,47</b>	<b>1037,29</b>	
<b>ЧТ - 1 неделя</b>	<b>150</b>	<b>24,61</b>	<b>23,82</b>	<b>55,85</b>	<b>536,29</b>	<b>326 (490)/34 Уршп</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>180</b>	<b>3,20</b>	<b>3,00</b>	<b>22,50</b>	<b>129,6</b>	<b>508/1/69Уршп</b>
Какао с молоком	23	1,53	2,63	9,74	70	16/1 ДеЛи принтг.2005г
Бутерброд с маслом сливочным	353	4,73	29,45	88,09	735,89	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46</b>	<b>537/64Уршп</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>30</b>	<b>0,51</b>	<b>1,50</b>	<b>2,54</b>	<b>25,71</b>	<b>47/47ДеЛи принтг.20015г</b>
<b>ОБЕД</b>	<b>150</b>	<b>1,28</b>	<b>4,40</b>	<b>6,63</b>	<b>71,28</b>	<b>133/94 Уршп</b>
Салат из свежих огурцов	50	7,46	7,89	5,06	121,25	417/20 Уршп
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	110	4,10	0,50	21,30	106,3	297/14 Уршп
Биточки рубленые из птицы	10	0,00	0,00	0,00	0	507Уршп
Макаронные изделия отварные	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13/40Организ. Пвт. в ДЮУ г.Мос.2006г.
Напиток витаминный "Витошка" (к/к)	30	1,14	0,23	5,71	29,82	115/8Уршп
Компот из смеси сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13/40Организ. Пвт. в ДЮУ г.Мос.2006г.
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,14	0,23	5,71	29,82	115/8Уршп

	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,18	9,82	46,7	114/7 Уршп
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540</b>	<b>16,22</b>	<b>14,71</b>	<b>69,34</b>	<b>473,63</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535/76 Уршп
	Печенье	18	1,52	1,96	14,88	83,4	609/42 Уршп
	Яблоки (плоды свежие)	50	0,20	0,20	4,90	23,5	118/2/9/Уршп
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>248</b>	<b>6,94</b>	<b>6,66</b>	<b>26,98</b>	<b>196,9</b>	
	Соль йодированная на весь день	2	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
<b>ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО</b>		<b>2</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1243</b>	<b>28,39</b>	<b>50,92</b>	<b>194,51</b>	<b>1452,42</b>	
<b>ПН - 1 неделя</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная жидкая	130	4,00	4,80	20,10	140	268/59 Уршп
	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,5	306/10Уршп
	Бутерброд с маслом сливочным	23	1,53	2,63	9,74	70	16/1 Дели принт ,2005г
	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	13,50	54	503/74 Уршп
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>353</b>	<b>8,18</b>	<b>9,73</b>	<b>43,49</b>	<b>450,68</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Апельсин (плоды свежие)	100	0,90	0,20	8,10	43	118/1/9Уршп
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,90</b>	<b>0,20</b>	<b>2,70</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови	40	0,30	3,00	2,70	39,6	19/83 Уршп
	Ши из свежей капусты с картофелем	150	1,23	4,38	4,91	64,08	147/92Уршп
	Картофельное пюре	110	2,30	4,80	12,00	101,2	434/12 Уршп
	Тертыели из печени с рисом	50	3,21	3,70	5,46	67,81	284 Сборник рецептов/М.П.Могильный
	Кисель из яблок	150	0,23	0,01	18,28	72,57	17/874 Организ. Питг. в ДООУ г. Мос.2006г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,14	0,23	5,71	29,82	115/8Уршп
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,18	9,82	46,7	114/7 Уршп
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>550</b>	<b>22,62</b>	<b>23,51</b>	<b>73,25</b>	<b>318,1</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535/1/76 Уршп
	Пирожки печеные из слобного теста с овшным фаршем	50	2,92	3,08	17,50	109,17	562/1 Уршп
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>14,45</b>	<b>11,60</b>	<b>40,92</b>	<b>184,17</b>	
	Соль йодированная на весь день	2	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
<b>ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО</b>		<b>2</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1205</b>	<b>53,48</b>	<b>50,55</b>	<b>185,17</b>	<b>995,95</b>	
<b>ПН - 2 неделя</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога со стуженным молоком	150	26,16	27,75	40,50	584,1	319 /490 /48Уршп
	Бутерброд с сыром	30	4,01	5,07	11,63	108	3 /3 Дели принт ,2011г
	Кофейный напиток с молоком	170	2,72	2,26	13,48	67,2	514/1/66 Уршп
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>32,89</b>	<b>35,08</b>	<b>65,61</b>	<b>759,3</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46	537/64Уршп
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи свежие натуральные (огурцы)	30	0,33	0,06	1,14	6,6	70 /70 Дели принт ,20015г
	Суп картофельный с бобовыми	150	1,38	2,55	9,07	64,8	149 /96 Уршп
	Рыба, запеченная в омете	50	7,90	3,90	1,60	73,5	343/26 Уршп
	Картофель отварной	110	2,08	5,39	13,97	112,2	431/Прм
	Напиток витаминный "Витюшка" (к/к)	0	0,00	0,00	0,00	0	507Уршп
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13/40Организ. Питг. в ДООУ г. Мос.2006г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,14	0,23	5,71	29,82	115/8Уршп
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,18	9,82	46,7	114/7 Уршп
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540</b>	<b>14,56</b>	<b>12,32</b>	<b>59,59</b>	<b>406,19</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535/76 Уршп

	Печенье	18	1,52	1,96	14,88	83,4	609/42 Уршп
	Яблоки (плоды свежие)	50	0,20	0,20	4,90	23,5	118/2/9/Уршп
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>248</b>	<b>6,94</b>	<b>6,66</b>	<b>26,98</b>	<b>196,9</b>	
	Соль йодированная на весь день	2	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
<b>ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО</b>		<b>2</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1240</b>	<b>54,89</b>	<b>54,16</b>	<b>162,28</b>	<b>1408,39</b>	
<b>ВТ - 2 неделя</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,75	6,45	24,30	172,05	274/3 Уршп
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,09	0,00	13,68	54,9	504/68 Уршп
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	117/3 Уршп
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>5,34</b>	<b>7,03</b>	<b>48,26</b>	<b>279,35</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Яблоки (плоды свежие)	100	0,40	0,40	9,80	47	118/1/9/Уршп
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежлы отварной	40	0,50	1,70	2,50	26,7	51/84 Уршп
	Рассольник ленинградский	150	1,41	4,55	9,99	87,03	139/93 Уршп
	Плов из отварной говядины	110	8,29	8,21	21,63	193,6	375/29/Уршп
	Кисель из яблок	150	0,23	0,01	18,28	72,57	17874 Организ. Пит. в ДООУ г. Мос. 2006г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,14	0,23	5,71	29,82	116/Прм
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,18	9,82	46,7	114/Прм
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>500</b>	<b>13,07</b>	<b>14,88</b>	<b>67,93</b>	<b>456,42</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Реженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535/1/76 Уршп
	Булочка домашняя	50	3,70	6,50	30,20	194,2	583/49 Уршп
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>8,05</b>	<b>10,25</b>	<b>36,20</b>	<b>269,2</b>	
	Соль йодированная на весь день	2	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
<b>ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО</b>		<b>2</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1152</b>	<b>26,86</b>	<b>32,56</b>	<b>162,19</b>	<b>1051,97</b>	
<b>СР - 2 неделя</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	150	12,93	20,07	3,46	244,62	307/56 Уршп
	Икра свекольная	40	2,38	8,10	12,58	134,09	№328 Перьямь 2011г
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,66	2,86	10,59	76	16/2 ДеЛи принтг.,2005г
	Какао с молоком	180	3,20	3,00	22,50	129,6	508/69 Уршп
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>395</b>	<b>18,67</b>	<b>25,75</b>	<b>20,57</b>	<b>584,31</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок фруктовый	100	0,95	0,19	19,19	87,4	537/Прм
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,95</b>	<b>0,19</b>	<b>19,19</b>	<b>87,4</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из зеленого горошка консервированного	30	0,33	0,06	1,14	6,6	70/70 ДеЛи принтг.,20015г
	Суп картофельный с клецками	150	1,60	2,39	8,85	63,27	151/89:178/101/Уршп
	Котлеты, биточки, шнцель из говядины	50	8,90	8,70	7,10	143	386/22 Уршп
	Рис отварной	110	2,70	4,40	24,80	150	419/11 Уршп
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13/40Организ. Пит. в ДООУ г. Мос/2006г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,14	0,23	5,71	29,82	115/8Уршп
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,18	9,82	46,7	114/7 Уршп
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540</b>	<b>30,18</b>	<b>20,67</b>	<b>117,88</b>	<b>511,96</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Реженка	180	5,80	5,00	8,00	100	535/Прм
	Печенье	18	1,52	1,96	14,88	83,4	609/42 Уршп
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>198</b>	<b>8,07</b>	<b>6,84</b>	<b>39,15</b>	<b>183,4</b>	
	Соль йодированная на весь день	2	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
<b>ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО</b>		<b>2</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1235</b>	<b>57,87</b>	<b>53,45</b>	<b>196,79</b>	<b>1377,07</b>	

<b>ЧТ - 2 неделя</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба"	150	3,92	8,77	18,80	170	266/54 Уршп		
	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,5	306/10Уршп		
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	117/3 Уршп		
	Чай с сахаром	160	0,10	0,00	11,30	45	503/74 Уршп		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>8,07</b>	<b>11,65</b>	<b>40,53</b>	<b>298,9</b>			
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Апельсин (плоды свежие)	100	0,90	0,20	8,10	43	118/1/9 Уршп		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,90</b>	<b>0,20</b>	<b>8,10</b>	<b>43</b>			
<b>ОБЕД</b>	Укра кабачковая (промышленного производства)	30	0,54	2,12	3,47	35,1	146/Уршп2004г.		
	Макаронные изделия с мясными фрикадельками	170	4,34	3,93	8,95	88,56	154/90 Уршп		
	Макаронные изделия отварные с сыром	120	4,10	0,50	21,30	106,3	297/1/14Уршп		
	Тефтели из печени с рисом	50	3,21	3,70	5,46	67,81	284 Сборник рецептов/М.П.Могильный		
	Сок фруктовый	150	0,95	0,19	19,19	87,4	537/Прм		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,14	0,23	5,71	29,82	115/8Уршп		
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,18	9,82	46,7	114/7 Уршп		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>570</b>	<b>15,78</b>	<b>10,85</b>	<b>73,90</b>	<b>461,69</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>	Ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535/76 Уршп		
	Блинчики с повидлом	50	3,47	3,07	21,44	127,65	267 Сборник рецептов 2011г.		
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>7,82</b>	<b>6,82</b>	<b>27,44</b>	<b>202,65</b>			
<b>Соль дополни</b>	Соль йодированная на весь день	2	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в		
<b>ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО</b>		<b>2</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1222</b>	<b>32,57</b>	<b>29,52</b>	<b>149,97</b>	<b>1006,24</b>			
<b>ПТ - 2 неделя</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Вареники ленивые с маслом сливочным	150	16,16	12,95	25,68	283,48	331/35 Уршп		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,40	14,30	71,1	2/253 Уршп		
	Бутерброд сырым	25	2,65	3,82	8,08	82	3/3 ДеЛи принт ,2011г		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>355</b>	<b>21,71</b>	<b>19,17</b>	<b>48,06</b>	<b>436,58</b>			
	Сок фруктовый	100	0,95	0,19	19,19	87,4	537/Прм		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,95</b>	<b>0,19</b>	<b>19,19</b>	<b>87,4</b>			
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидор	30	0,51	1,50	2,54	25,71	47/47ДеЛи принт ,20015г		
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,28	4,40	6,63	71,28	133/94 Уршп		
	Картофельное пюре	110	2,30	4,80	12,00	101,2	434/12 Уршп		
	Котлеты или биточки рыбные	50	6,90	1,00	4,80	56,5	351/28 Уршп		
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13/40Организ. Пит. в ДООУ г.Мос.2006г.		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,14	0,23	5,71	29,82	115/8Уршп		
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,18	9,82	46,7	114/7 Уршп		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>530</b>	<b>13,86</b>	<b>12,12</b>	<b>59,78</b>	<b>403,78</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье	18	1,52	1,96	14,88	83,4	609/42 Уршп		
	Яблока (плоды свежие)	50	0,20	0,20	4,90	23,5	118/2/9Уршп		
	Ряженка	180	5,80	5,00	8,00	100	535/Прм		
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>248</b>	<b>7,52</b>	<b>7,16</b>	<b>27,78</b>	<b>206,9</b>			
<b>Соль дополни</b>	Соль йодированная на весь день	2	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в		
<b>ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО</b>		<b>2</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1235</b>	<b>44,04</b>	<b>38,64</b>	<b>154,81</b>	<b>1134,66</b>			
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>12223</b>	<b>409,23</b>	<b>421,39</b>	<b>1642,18</b>	<b>11690,32</b>			
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1222,3</b>	<b>40,92</b>	<b>42,14</b>	<b>164,22</b>	<b>1169,032</b>			<b>10</b>