

**Циклическое меню учреждения
БДОУ г.Омска "ЦРР-Детский сад №139", 1-3 г., 2 недели 5 дней
(10 дней).**

День		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал
Прием пищи						
Блюдо	№ рецептуры (код сборника)	Состав блюда				
	День 1 (Понедельник) из10					
ЗАВТРАК		330	7.0	8.4	43.6	268.9
Каша пшенная молочная с маслом сливочным на сгущ.мол.	11/4(1)	150	5.0	4.5	24.5	154.5
Хлеб пшеничный	701(3)	25	2.0	0.3	12.1	53.4
Масло сливочное (порциями)	6(3)	5	0.0	3.6	0.1	33.0
Чай с сахаром №392.	392(3)	150	0.0	0.0	7.0	28.0
ЗАВТРАК 2		200	1.0		20.2	85.3
Сок фруктовый	399г(3)	200	1.0		20.2	85.3
ОБЕД		538	18.6	15.4	72.3	504.1
Салат из свеклы с изюмом	37(21)	45	0.6	2.5	4.7	43.6
Рассольник с крупой и сметаной (на бульоне мясном).	11/2(1)	150	1.4	3.3	10.4	73.5
Запеканка картофельная (из печени говяжьей, с соусом сметанным с томатом)	284(2)	150	13.6	9.1	18.4	217.1
Компот из апельсинов	374(3)	150	0.3	0.1	25.5	104.0
Хлеб ржаной	2(1)	40	2.6	0.5	13.4	66.0
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	3				
УПЛ. ПОЛДНИК		495	30.2	26.5	71.5	634.5
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	продукт(13)	190	5.5	6.1	8.9	114.0
Сдоба обыкновенная	436(21)	50	3.6	2.5	30.7	161.3
Рагу из овощей с соусом молочным (капуста цветная).	19/3(1)	160	3.4	5.8	17.9	128.0
Суфле из мяса говядины	26/8(1)	70	15.8	11.9	2.0	177.8
Хлеб пшеничный	701(3)	25	2.0	0.3	12.1	53.4
День 2 (Вторник) из10		1,668	65.2	73.3	262.6	1,954.2
ЗАВТРАК		350	16.7	30.2	25.8	436.9
Салат из горошка зеленого	10(3)	35	1.2	2.1	2.5	33.4
Омлет с сыром	194(21)	115	12.0	24.0	2.4	273.5
Хлеб пшеничный	701(3)	25	2.0	0.3	12.1	53.4
Масло сливочное (порциями)	6(3)	5	0.0	3.6	0.1	33.0
Чай с молоком №394. без сахара	394(3)	180	2.7	2.3	11.3	77.0
ЗАВТРАК 2		100	4.5	0.1	6.0	60.0
Кефир	4(1)	100	4.5	0.1	6.0	60.0
ОБЕД		603	24.3	20.9	79.5	611.9
Салат из картофеля с солеными огурцами .	22(3)	45	0.6	2.3	3.9	39.0
Суп с рыбными консервами (на воде)	87(3)	150	5.2	5.0	8.6	100.4
Макаронные изделия отварные с маслом д.с.	205(3)	130	4.8	3.7	22.9	143.4
Котлеты, биточки, шницели рубленые (говядина на молоке)	282(3)	70	10.9	8.2	11.2	162.2
Соус молочный с морковью	337(21)	15	0.2	1.0	1.2	14.8
Кисель из смородины черной	350(2)	150	0.1	0.1	18.4	86.0
Хлеб ржаной	700(3)	40	2.6	0.5	13.4	66.2
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	3				
УПЛ. ПОЛДНИК		620	19.6	22.2	151.2	845.5
Булочка домашняя	187(5)	50	3.5	5.9	26.7	174.4
Фрукт	368г(3)	150	2.3	0.8	31.5	144.0
Каша рисовая рассыпчатая с овощами	44/3(1)	190	10.8	8.7	57.8	317.3
Чай без сахара №392.	392(3)	180	0.1	0.0	8.4	33.6
Конфеты шоколадные		25	1.0	6.6	14.8	122.8
Хлеб пшеничный	701(3)	25	2.0	0.3	12.1	53.4
День 3 (Среда) из10		1,543	58.9	57.0	227.4	1,644.8

ЗАВТРАК		305	24.6	17.6	47.0	440.7
Запеканка из творога (крупа манная)	9/5(1)	115	19.4	11.0	15.4	240.4
Какао с молоком	397(3)	150	3.2	2.7	13.0	89.0
Повидло яблочное	продукт(13)	10	0.0		6.5	25.0
Хлеб пшеничный	701(3)	25	2.0	0.3	12.1	53.4
Масло сливочное (порциями)	6(3)	5	0.0	3.6	0.1	33.0
ЗАВТРАК 2		200	1.0		20.2	85.3
Сок фруктовый	399г(3)	200	1.0		20.2	85.3
ОБЕД		588	19.7	22.3	85.7	609.8
Салат из белокочанной капусты с морковью	3(21)	45	0.7	4.1	4.3	50.4
Борщ (с капустой квашеной и картофелем на бульоне)	36(5)	150	1.1	2.9	7.1	59.3
Каша гречневая рассыпчатая	297(21)	100	1.3	4.6	25.8	149.9
Соус молочный (для подачи к блюду)	350(3)	30	0.6	1.6	2.1	25.1
Суфле рыбное (горбуша) филе	59(7)	70	11.5	8.6	2.0	130.7
Компот из смеси сухофруктов .	205(5)	150	1.8	0.1	31.1	128.3
Хлеб ржаной	700(3)	40	2.6	0.5	13.4	66.2
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	3				
УПЛ. ПОЛДНИК		450	13.5	17.0	74.5	508.9
Шанежка наливная с яйцом	459(21)	50	4.1	1.6	21.9	118.3
Картофель отварной с луком.	126(2)	160	3.3	7.5	22.2	178.1
Хлеб пшеничный	701(3)	30	2.4	0.3	14.5	64.1
Чай с молоком №394.	394(3)	150	2.7	2.3	11.3	77.0
Икра из кабачков. Консервы	продукт(13)	60	1.1	5.3	4.6	71.4
День 4 (Четверг) из10		1,608	79.9	72.6	189.4	1,724.7
ЗАВТРАК		340	8.9	6.7	34.2	236.1
Суп молочный с макаронными изделиями	120(2)	160	3.3	2.8	10.8	90.0
Хлеб пшеничный	701(3)	25	2.0	0.3	12.1	53.4
Сыр голландский (порциями)	7(3)	5	1.2	1.5		18.0
Кофейный напиток с молоком жирность 3,2%	395(3)	160	2.5	2.1	11.3	74.7
ЗАВТРАК 2		100	4.5	1.5	6.0	56.0
Кефир	401а(3)	100	4.5	1.5	6.0	56.0
ОБЕД		553	37.6	38.0	60.3	725.6
Огурцы соленые	309(21)	45	0.4	0.0	1.0	6.0
Суп картофельный с клецками	69(21)	150	1.4	1.7	5.2	41.7
Плов из курицы	304(3)	165	33.1	35.7	24.9	548.0
Напиток (компот) клюквенный	410(21)	150	0.1	0.0	15.8	63.7
Хлеб ржаной	700(3)	40	2.6	0.5	13.4	66.2
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	3				
УПЛ. ПОЛДНИК		565	28.9	26.4	88.9	707.1
Печенье сахарное	продукт(13)	35	2.2	5.9	24.0	157.9
Фрукт		130	1.0	0.3	9.8	49.4
Пудинг из творога с яблоками	240(3)	140	19.1	14.9	20.5	292.6
Соус молочный (сладкий)	327(2)	50	1.0	2.3	6.6	50.8
Хлеб пшеничный	701(3)	30	2.4	0.3	14.5	64.1
Чай с молоком №394.	394(3)	180	3.2	2.8	13.6	92.4
День 5 (Пятница) из10		1,618	55.6	46.7	194.4	1,414.6
ЗАВТРАК		350	9.9	10.4	54.6	347.2
Каша ячневая жидкая молочная с маслом д/с	182(2)	150	5.2	7.8	28.0	204.3
Хлеб пшеничный	701(3)	25	2.0	0.3	12.1	53.4
Повидло яблочное	продукт(13)	5	0.0		3.3	12.5
Чай с молоком №394. без сахара	394(3)	180	2.7	2.3	11.3	77.0
ЗАВТРАК 2		100	4.5	0.1	6.0	60.0
Кефир	4(1)	100	4.5	0.1	6.0	60.0
ОБЕД		598	17.7	19.1	64.0	497.6
Винегрет овощной (лук репка)	45(3)	45	0.6	2.8	3.5	41.2
Соус молочный (для подачи к блюду)	350(3)	20	0.4	1.0	1.4	16.8
Щи из свежей капусты с картофелем (на бульоне)	33(5)	150	1.2	2.9	4.4	48.8

Рыба, запеченная в омлете (горбуша , филе)	218(21)	70	10.2	8.0	4.0	128.9
Пюре картофельное	321(3)	120	2.4	3.8	16.4	109.8
Компот из свежих груш	342(2)	150	0.1	0.1	21.1	86.0
Хлеб ржаной	700(3)	40	2.6	0.5	13.4	66.2
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	3				
УПЛ. ПОЛДНИК		540	23.6	17.1	69.7	509.8
Фрукт	368(3)	120	0.5	0.5	11.8	52.8
Пряники сырцовые из муки в/с	продукт(13)	20	1.3	0.4	15.1	69.2
Гарнир овощной сборный.(фасоль	36/3(1)	155	4.0	4.0	20.3	122.5
Суфле из мяса говядины	26/8(1)	70	15.8	11.9	2.0	177.8
Чай с лимоном №393	393(3)	150	0.1	0.0	8.5	34.2
Хлеб пшеничный	701(3)	25	2.0	0.3	12.1	53.4
День 6 (Понедельник) из10		1,563	55.4	54.2	181.3	1,424.7
ЗАВТРАК		300	5.1	6.5	36.1	217.9
Каша рисовая молочная жидкая сгущ.мол.	167(21)	120	3.0	2.6	17.0	103.5
Хлеб пшеничный	701(3)	25	2.0	0.3	12.1	53.4
Масло сливочное (порциями)	6(3)	5	0.0	3.6	0.1	33.0
Чай с сахаром №392.	392(3)	150	0.0	0.0	7.0	28.0
ЗАВТРАК 2		200	1.0		20.2	85.3
Сок фруктовый	399г(3)	200	1.0		20.2	85.3
ОБЕД		598	22.5	22.1	74.3	584.6
Борщ (с капустой квашеной и картофелем на бульоне)	36(5)	150	1.1	2.9	7.1	59.3
Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	13/1(1)	25	0.3	1.7	3.1	26.0
Бефстроганов из отварного мяса (в соусе сметанном №354)	278(3)	110	14.2	11.4	3.0	171.4
Компот из смеси сухофруктов .	205(5)	150	1.8	0.1	31.1	128.3
Картофель отварной с луком.	126(2)	120	2.5	5.6	16.7	133.6
Хлеб ржаной	700(3)	40	2.6	0.5	13.4	66.2
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	3				
УПЛ. ПОЛДНИК		465	26.8	25.6	50.7	536.8
Пицца «Детская».*	465(3)	50	8.0	6.7	14.0	148.0
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	продукт(13)	180	5.2	5.8	8.5	108.0
Капуста тушеная с овощами.	311(21)	160	4.2	5.2	11.2	108.3
Биточки рубленые из кур (филе) (на молоке паровые)	306(3)	50	7.4	7.7	5.0	119.2
Хлеб пшеничный	701(3)	25	2.0	0.3	12.1	53.4
День 7 (Вторник) из10		1,728	67.6	98.6	189.1	1,955.3
ЗАВТРАК		350	16.3	23.3	27.5	379.6
Омлет натуральный	188(21)	120	10.7	15.3	2.2	189.8
Салат из горошка зеленого консервированного	10(3)	20	1.2	2.1	2.5	33.4
Хлеб пшеничный	701(3)	25	2.0	0.3	12.1	53.4
Кофейный напиток с молоком жирность 3,2%	395(3)	180	2.3	2.0	10.6	70.0
Масло сливочное (порциями)	6(3)	5	0.0	3.6	0.1	33.0
ЗАВТРАК 2		100	5.4	0.1	7.2	72.0
Кефир	4(1)	100	5.4	0.1	7.2	72.0
ОБЕД		638	21.9	51.6	69.4	856.1
Суп гороховый (на бульоне)	119(2)	180	5.6	34.6	11.5	397.6
Свекла, тушенная в сметане .	134(3)	150	3.1	9.2	14.4	153.0
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	27/1(1)	45	0.8	3.1	6.0	53.6
Пудинг рыбный запеченный (горбуша , филе)	269(3)	70	9.6	4.2	5.8	99.9
Кисель из смородины черной	350(2)	150	0.1	0.1	18.4	86.0
Хлеб ржаной	700(3)	40	2.6	0.5	13.4	66.2
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	3				
УПЛ. ПОЛДНИК		570	24.0	23.6	85.0	647.5
Фрукт	368г(3)	150	2.3	0.8	31.5	144.0
Вафли с молочно-жировой начинкой	продукт(13)	20	0.7	6.0	8.9	106.0

Рагу из овощей (брокколи)	18/3(1)	160	2.6	4.0	17.1	104.0
Суфле из мяса говядины	26/8(1)	60	13.5	10.2	1.7	152.4
Чай с молоком №394.	394(3)	150	2.7	2.3	11.3	77.0
Хлеб пшеничный	701(3)	30	2.4	0.3	14.5	64.1
День 8 (Среда) из10		1,548	61.1	45.9	221.2	1,513.5
ЗАВТРАК		360	9.0	10.1	44.9	300.0
Каша манная молочная с маслом сливочным	5/4(1)	150	3.2	3.0	17.2	106.8
Хлеб пшеничный	701(3)	25	2.0	0.3	12.1	53.4
Масло сливочное (порциями)	6(3)	5	0.0	3.6	0.1	33.0
Какао с молоком д\с	397(3)	180	3.8	3.3	15.6	106.8
ЗАВТРАК 2		200	1.0		20.2	85.3
Сок фруктовый	399г(3)	200	1.0		20.2	85.3
ОБЕД		558	17.2	18.9	72.5	513.1
Суп из овощей со сметаной (на бульоне мясном)	14/2(1)	150	1.2	3.9	7.4	66.0
Гуляш из отварного мяса (на воде)	277(3)	70	9.0	7.1	2.3	109.4
Салат витаминный	1(21)	45	0.5	4.1	4.8	51.9
Пюре картофельное	321(3)	100	2.0	3.2	13.6	91.5
Компот из смеси сухофруктов .	205(5)	150	1.8	0.1	31.1	128.3
Хлеб ржаной	700(3)	40	2.6	0.5	13.4	66.2
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	3				
УПЛ. ПОЛДНИК		460	33.8	16.9	83.7	615.0
Булочка ванильная	428(21)	50	3.5	3.9	28.3	161.2
Чай с молоком №394.	394(3)	180	3.2	2.8	13.6	92.4
Запеканка из печени с рисом	294(3)	200	24.8	9.9	27.3	297.3
Хлеб пшеничный	701(3)	30	2.4	0.3	14.5	64.1
День 9 (Четверг) из10		1,593	62.0	45.4	172.0	1,330.3
ЗАВТРАК		360	8.8	6.6	33.8	233.7
Суп молочный с макаронными изделиями	120(2)	180	3.3	2.8	10.8	90.0
Хлеб пшеничный	701(3)	25	2.0	0.3	12.1	53.4
Сыр голландский (порциями)	7(3)	5	1.2	1.5		18.0
Кофейный напиток с молоком жирность 3,2%	395(3)	155	2.4	2.1	11.0	72.3
ЗАВТРАК 2		100	4.5	1.5	6.0	56.0
Кефир	401а(3)	100	4.5	1.5	6.0	56.0
ОБЕД		578	18.5	15.2	60.7	443.7
Свекольник со сметаной	5/2(1)	150	1.4	3.3	10.4	69.0
Винегрет овощной (лук репка)	45(3)	45	0.6	2.8	3.5	41.2
Кнели рыбные припущенные (горбуша филе)	57(8)	70	11.4	6.3	3.4	115.7
Овощи в молочном соусе	332(3)	120	2.5	2.3	10.6	72.7
Кисель из плодов или ягод свежих (1 вариант, облепиха)	378(3)	150	0.1	0.0	19.6	78.9
Хлеб ржаной	700(3)	40	2.6	0.5	13.4	66.2
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	3				
УПЛ. ПОЛДНИК		530	30.1	22.0	71.4	596.9
Фрукт	368(3)	130	0.5	0.5	12.7	57.2
Пудинг из творога с бананами	240(3)	170	23.1	18.1	24.9	355.3
Чай с молоком №394. без сахара	394(3)	180	3.2	2.8	13.6	92.4
Соус шоколадный	376(21)	15	0.5	0.2	3.3	17.2
Хлеб пшеничный	701(3)	35	2.8	0.4	16.9	74.8
День10 (Пятница) из10		1,563	61.5	55.4	162.0	1,397.2
ЗАВТРАК		350	13.3	18.6	24.6	314.6
Салат из горошка зеленого	10(3)	30	1.2	2.1	2.5	33.4
Омлет натуральный	188(21)	110	9.0	12.8	1.8	158.2
Хлеб пшеничный	701(3)	25	2.0	0.3	12.1	53.4
Масло сливочное (порциями)	6(3)	5	0.0	3.6	0.1	33.0
Кофейный напиток с молоком жирность 3,2%	395(3)	180	2.3	2.0	10.6	70.0
ЗАВТРАК 2		100	6.0	0.1	8.0	80.0
Кефир	4(1)	100	6.0	0.1	8.0	80.0
ОБЕД		628	24.3	19.6	58.7	501.6

Уха рыбацкая (горбуша, филе) с крупой вс	30/2(1)	150	5.1	1.7	8.3	64.5
Котлеты, биточки, шницели рубленные (говядина на молоке)	282(3)	70	10.9	8.2	11.2	162.2
Капуста тушеная с овощами.	311(21)	140	3.7	4.5	9.8	94.7
Овощи отварные, свекла	310(21)	45	0.5	1.7	2.2	25.9
Соус молочный (для запекания)	3/11(1)	30	1.1	2.8	3.3	42.6
Компот из вишни	398(21)	150	0.4	0.2	10.6	45.5
Хлеб ржаной	700(3)	40	2.6	0.5	13.4	66.2
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	3				
УПЛ. ПОЛДНИК		455	17.9	17.1	70.7	501.1
Булочка «Осенняя»	478(3)	50	3.4	5.0	24.4	155.8
Пюре картофельное	321(3)	150	3.1	4.8	20.4	137.3
Хлеб пшеничный	701(3)	30	2.4	0.3	14.5	64.1
Рыба соленая (порциями) (сельдь тихоокеанская,филе)	8(3)	35	8.5	3.4		64.4
Салат луковый	30(8)	40	0.5	3.6	2.8	45.3
Чай с лимоном №393	393(3)	150	0.1	0.0	8.5	34.2

--

Витамин С, мг
48.2
0.3
0.3
0.0
4.0
4.0
30.1
1.9
4.1
14.5
9.7
13.7
2.5
11.2
0.1
47.9
1.6
4.4
0.4
1.2
1.1
1.1
29.0
5.4
5.5
0.1
0.1
18.0
16.2
15.0
1.1
0.0
46.2

1.5
0.2
1.2
0.1
4.0
4.0
12.4
6.9
4.8
0.1
0.0
0.6
28.4
23.0
1.2
4.2
66.6
1.6
0.5
0.0
1.0
1.2
1.2
11.0
2.3
1.6
6.6
0.6
52.8
49.4
1.9
0.2
1.4
51.9
2.0
0.8
0.0
1.2
1.1
1.1
27.4
6.0
0.1
6.0

0.1
14.5
0.7
21.4
12.0
7.0
0.1
2.4
59.3
0.7
0.7
0.0
4.0
4.0
23.4
4.8
0.8
0.0
0.6
17.2
31.2
0.3
2.3
28.3
0.3
57.2
5.7
0.3
4.4
1.0
1.3
1.3
22.7
0.7
2.0
1.5
0.5
18.0
27.6
15.0

11.4
0.1
1.2
39.6
1.7
0.2
1.4
4.0
4.0
20.9
5.1
0.5
2.6
12.1
0.6
13.0
1.4
11.6
40.7
1.5
0.5
0.0
1.0
1.2
1.2
21.3
4.1
6.0
0.1
9.8
1.4
16.7
13.0
2.3
1.4
0.0
56.6
1.2
4.4
0.2
1.0
1.4
1.4
31.9

4.1
0.1
24.8
0.9
0.2
2.0
22.1
0.1
18.2
1.5
2.4



Циклическое меню учреждения
БДОУ г.Омска "ЦРР-Детский сад №139", 3-7 л., 2 недели 5
дней (10 дней),

День		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал
Прием пищи						
Блюдо	№ рецептуры (код сборника)	Состав блюда				
	День 1 (Понедельник) из10					
ЗАВТРАК		420	9.5	10.0	58.0	347.4
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным на сгущ.мол.	11/4(1)	200	6.6	6.0	32.6	206.0
Хлеб пшеничный	701(3)	35	2.8	0.4	16.9	74.8
Масло сливочное (порциями)	6(3)	5	0.0	3.6	0.1	33.0
Чай с сахаром №392.	392(3)	180	0.1	0.0	8.4	33.6
ЗАВТРАК 2		200	1.0		20.2	85.3
Сок фруктовый	399г(3)	200	1.0		20.2	85.3
ОБЕД		715	27.1	21.8	94.5	686.5
Салат из свеклы с изюмом	37(21)	50	0.7	2.8	5.2	48.4
Рассольник с крупой и сметаной (на бульоне мясном).	11/2(1)	200	1.8	4.4	13.8	98.0
Запеканка картофельная (из печени говяжьей, с соусом сметанным с томатом)	284(2)	230	20.9	13.9	28.2	332.8
Компот из апельсинов	374(3)	180	0.4	0.1	30.6	124.7
Хлеб ржаной	2(1)	50	3.3	0.6	16.7	82.5
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	5				
УПЛ. ПОЛДНИК		570	32.6	29.4	86.8	728.8
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	продукт(13)	200	5.8	6.4	9.4	120.0
Сдоба обыкновенная	436(21)	65	4.7	3.3	39.8	209.6
Рагу из овощей с соусом молочным (капуста цветная).	19/3(1)	210	4.4	7.6	23.5	168.0
Суфле из мяса говядины	26/8(1)	70	15.8	11.9	2.0	177.8
Хлеб пшеничный	701(3)	25	2.0	0.3	12.1	53.4
День 2 (Вторник) из10		2,015	76.6	82.2	312.2	2,281.9
ЗАВТРАК		400	18.4	31.1	34.4	483.9
Салат из горошка зеленого	10(3)	45	1.8	3.1	3.8	50.2
Омлет с сыром	194(21)	115	12.0	24.0	2.4	273.5
Хлеб пшеничный	701(3)	35	2.8	0.4	16.9	74.8
Масло сливочное (порциями)	6(3)	5	0.0	3.6	0.1	33.0
Чай с молоком №394. без сахара	394(3)	200	3.5	3.1	15.1	102.7
ЗАВТРАК 2		100	6.0	0.1	8.0	80.0
Кефир	4(1)	100	6.0	0.1	8.0	80.0
ОБЕД		810	30.5	27.1	105.3	799.5
Салат из картофеля с солеными огурцами .	22(3)	60	0.8	3.1	5.1	52.0
Суп с рыбными консервами (на воде)	87(3)	200	6.9	6.7	11.5	133.8
Макаронные изделия отварные с маслом	205(3)	180	6.6	5.1	31.6	198.6
Котлеты, биточки, шницели рубленые (говядина на молоке)	282(3)	80	12.4	9.4	12.9	185.3
Соус молочный с морковью	337(21)	30	0.4	2.1	2.4	29.7
Кисель из смородины черной	350(2)	205	0.2	0.1	25.1	117.5
Хлеб ржаной	700(3)	50	3.3	0.6	16.7	82.7
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	5				
УПЛ. ПОЛДНИК		650	21.7	24.0	164.5	918.5
Булочка домашняя	187(5)	60	4.2	7.1	32.1	209.3
Фрукт	368г(3)	150	2.3	0.8	31.5	144.0
Каша рисовая рассыпчатая с овощами	44/3(1)	200	11.4	9.2	60.8	334.0
Чай без сахара №392.	392(3)	180	0.1	0.0	8.4	33.6
Конфеты шоколадные		25	1.0	6.6	14.8	122.8
Хлеб пшеничный	701(3)	35	2.8	0.4	16.9	74.8
День 3 (Среда) из10		1,985	75.4	70.4	308.0	2,156.3
ЗАВТРАК		410	32.4	22.0	67.4	589.9
Запеканка из творога (крупя манная)	9/5(1)	150	25.4	14.4	20.1	313.5
Какао с молоком	397(3)	200	4.2	3.6	17.3	118.7
Повидло яблочное	продукт(13)	20	0.1		13.0	50.0

Хлеб пшеничный	701(3)	35	2.8	0.4	16.9	74.8
Масло сливочное (порциями)	6(3)	5	0.0	3.6	0.1	33.0
ЗАВТРАК 2		200	1.0		20.2	85.3
Сок фруктовый	399г(3)	200	1.0		20.2	85.3
ОБЕД		810	24.7	28.2	125.2	845.1
Салат из белокочанной капусты, с морковью	3(5)	60	1.2	2.7	5.5	51.0
Борщ (с капустой квашеной и картофелем на бульоне)	36(5)	200	1.5	3.9	9.5	79.0
Каша гречневая рассыпчатая	297(21)	200	2.7	9.2	51.5	299.9
Соус молочный (для подачи к блюду)	350(3)	35	0.7	1.8	2.5	29.3
Суфле рыбное (горбуша) филе	59(7)	80	13.1	9.8	2.2	149.3
Компот из смеси сухофруктов .	205(5)	180	2.2	0.1	37.3	153.9
Хлеб ржаной	700(3)	50	3.3	0.6	16.7	82.7
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	5				
УПЛ. ПОЛДНИК		565	17.3	20.3	95.2	635.9
Шанежка наливная с яйцом	459(21)	65	5.3	2.1	28.4	153.8
Картофель отварной с луком.	126(2)	200	4.1	9.3	27.8	222.6
Хлеб пшеничный	701(3)	40	3.2	0.4	19.3	85.4
Чай с молоком №394.	394(3)	200	3.5	3.1	15.1	102.7
Икра из кабачков. Консервы	продукт(13)	60	1.1	5.3	4.6	71.4
День 4 (Четверг) из10		1,993	101.7	92.3	230.1	2,151.1
ЗАВТРАК		400	13.3	10.6	45.4	334.9
Суп молочный с макаронными изделиями	120(2)	180	4.4	3.8	14.4	120.0
Хлеб пшеничный	701(3)	35	2.8	0.4	16.9	74.8
Сыр голландский (порциями)	7(3)	13	3.0	3.8		46.8
Кофейный напиток с молоком жирность 3,2%	395(3)	180	3.1	2.7	14.2	93.3
ЗАВТРАК 2		100	6.0	2.0	8.0	74.7
Кефир	401а(3)	100	6.0	2.0	8.0	74.7
ОБЕД		695	45.9	46.3	74.2	887.0
Огурцы соленые	309(21)	60	0.5	0.1	1.4	8.0
Суп картофельный с клецками	69(21)	200	1.8	2.3	6.9	55.6
Плов из курицы д\с	304(3)	200	40.2	43.3	30.2	664.2
Напиток (компот) клюквенный	410(21)	180	0.1	0.0	19.0	76.5
Хлеб ржаной	700(3)	50	3.3	0.6	16.7	82.7
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	5				
УПЛ. ПОЛДНИК		650	36.5	33.4	102.5	854.5
Печенье сахарное	продукт(13)	40	2.6	6.7	27.4	180.4
Фрукт		130	1.0	0.3	9.8	49.4
Пудинг из творога с яблоками	240(3)	190	25.9	20.3	27.8	397.1
Соус молочный (сладкий)	327(2)	60	1.2	2.7	8.0	60.9
Хлеб пшеничный	701(3)	30	2.4	0.3	14.5	64.1
Чай с молоком №394.	394(3)	200	3.5	3.1	15.1	102.7
День 5 (Пятница) из10		2,055	68.2	56.8	276.8	1,883.2
ЗАВТРАК		450	13.3	13.9	79.1	487.3
Каша ячневая жидкая молочная с маслом	182(2)	180	7.0	10.5	37.3	272.4
Хлеб пшеничный	701(3)	35	2.8	0.4	16.9	74.8
Повидло яблочное	продукт(13)	15	0.1		9.8	37.5
Чай с молоком №394. без сахара	394(3)	180	3.5	3.1	15.1	102.7
ЗАВТРАК 2		200	6.0	0.1	8.0	80.0
Кефир	4(1)	100	6.0	0.1	8.0	80.0
ОБЕД		760	21.3	24.1	79.9	619.7
Винегрет овощной (лук репка)	45(3)	60	0.8	3.7	4.6	55.0
Соус молочный (для подачи к блюду)	350(3)	35	0.7	1.8	2.5	29.3
Щи из свежей капусты с картофелем (на бульоне)	33(5)	200	1.6	3.9	5.8	65.0
Рыба, запеченная в омлете (горбуша ,филе)	218(21)	80	11.7	9.1	4.6	147.4
Пюре картофельное	321(3)	150	3.1	4.8	20.4	137.3
Компот из свежих груш	342(2)	180	0.1	0.1	25.3	103.1
Хлеб ржаной	700(3)	50	3.3	0.6	16.7	82.7
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	5				
УПЛ. ПОЛДНИК		645	27.6	18.7	109.8	696.2
Фрукт	368(3)	120	0.5	0.5	11.8	52.8
Пряники сырцовые из муки в/с	продукт(13)	60	3.8	1.3	45.4	207.6
Гарнир овощной сборный.(фасоль)	36/3(1)	180	4.7	4.7	23.6	142.2

Суфле из мяса говядины	26/8(1)	70	15.8	11.9	2.0	177.8
Чай с лимоном №393	393(3)	180	0.1	0.0	10.2	41.0
Хлеб пшеничный	701(3)	35	2.8	0.4	16.9	74.8
День 6 (Понедельник) из10		1,895	67.9	64.2	226.1	1,734.8
ЗАВТРАК		440	7.9	8.4	54.6	317.6
Каша рисовая молочная жидкая сгущ.мол.	167(21)	180	5.0	4.4	28.3	172.5
Хлеб пшеничный	701(3)	35	2.8	0.4	16.9	74.8
Масло сливочное (порциями)	6(3)	5	0.0	3.6	0.1	33.0
Чай с сахаром №392.	392(3)	180	0.1	0.0	9.3	37.3
ЗАВТРАК 2		200	1.0		20.2	85.3
Сок фруктовый	399г(3)	200	1.0		20.2	85.3
ОБЕД		685	24.9	23.7	84.3	645.1
Борщ (с капустой квашеной и картофелем на бульоне)	36(5)	200	1.5	3.9	9.5	79.0
Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	13/1(1)	30	0.3	2.0	3.7	31.2
Бефстроганов из отварного мяса (в соусе сметанном №354)	278(3)	120	15.5	12.4	3.3	187.0
Компот из смеси сухофруктов .	205(5)	180	2.2	0.1	37.3	153.9
Картофель отварной с луком.	126(2)	100	2.1	4.7	13.9	111.3
Хлеб ржаной	700(3)	50	3.3	0.6	16.7	82.7
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	5				
УПЛ. ПОЛДНИК		570	34.2	32.1	67.0	686.7
Пицца «Детская».*	465(3)	60	9.6	8.0	16.8	177.6
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	продукт(13)	180	5.2	5.8	8.5	108.0
Капуста тушеная с овощами.	311(21)	220	5.8	7.1	15.5	148.9
Биточки рубленые из кур (филе) (на молоке паровые)	306(3)	70	10.4	10.8	6.9	166.8
Хлеб пшеничный	701(3)	40	3.2	0.4	19.3	85.4
День 7 (Вторник) из10		2,040	75.4	113.0	235.6	2,316.0
ЗАВТРАК		410	17.6	23.8	36.9	425.2
Омлет натуральный	188(21)	140	9.8	14.0	2.0	174.0
Салат из горошка зеленого консервированного	10(3)	20	1.8	3.1	3.8	50.2
Хлеб пшеничный	701(3)	35	2.8	0.4	16.9	74.8
Кофейный напиток с молоком жирность 3,2%	395(3)	200	3.1	2.7	14.2	93.3
Масло сливочное (порциями)	6(3)	5	0.0	3.6	0.1	33.0
ЗАВТРАК 2		100	6.0	0.1	8.0	80.0
Кефир	4(1)	100	6.0	0.1	8.0	80.0
ОБЕД		735	25.1	57.8	81.5	976.4
Суп гороховый (на бульоне)	119(2)	200	6.2	38.4	12.8	441.8
Свекла, тушенная в сметане .	134(3)	160	3.3	9.8	15.3	163.2
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	27/1(1)	60	1.1	4.1	8.0	71.4
Лудинг рыбный запеченный (горбуша , филе)	269(3)	80	11.0	4.8	6.6	114.1
Кисель из смородины черной	350(2)	180	0.1	0.1	22.0	103.1
Хлеб ржаной	700(3)	50	3.3	0.6	16.7	82.7
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	5				
УПЛ. ПОЛДНИК		695	26.7	31.3	109.2	834.4
Фрукт	368г(3)	180	2.7	0.9	37.8	172.8
Вафли с молочно-жировой начинкой	продукт(13)	40	1.4	12.1	17.8	212.0
Рагу из овощей (брокколи)	18/3(1)	200	3.2	5.0	21.4	130.0
Суфле из мяса говядины	26/8(1)	60	13.5	10.2	1.7	152.4
Чай с молоком №394.	394(3)	180	3.2	2.8	13.6	92.4
Хлеб пшеничный	701(3)	35	2.8	0.4	16.9	74.8
День 8 (Среда) из10		1,810	68.9	54.7	261.8	1,777.7
ЗАВТРАК		440	12.4	12.6	62.9	404.4
Каша манная молочная с маслом	5/4(1)	200	5.4	5.0	28.6	178.0
Хлеб пшеничный	701(3)	35	2.8	0.4	16.9	74.8
Масло сливочное (порциями)	6(3)	5	0.0	3.6	0.1	33.0
Какао с молоком	397(3)	200	4.2	3.6	17.3	118.7
ЗАВТРАК 2		200	1.0		20.2	85.3
Сок фруктовый	399г(3)	200	1.0		20.2	85.3
ОБЕД		715	23.1	25.4	89.8	659.8

Суп из овощей со сметаной (на бульоне мясном)	14/2(1)	200	1.6	5.2	9.8	88.0
Гуляш из отварного мяса (на воде)	277(3)	100	12.9	10.2	3.3	156.3
Салат витаминный	1(21)	60	0.7	5.5	6.4	69.1
Пюре картофельное	321(3)	120	2.4	3.8	16.4	109.8
Компот из смеси сухофруктов .	205(5)	180	2.2	0.1	37.3	153.9
Хлеб ржаной	700(3)	50	3.3	0.6	16.7	82.7
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	5				
УПЛ. ПОЛДНИК		455	32.4	16.7	89.0	628.2
Булочка ванильная	428(21)	60	4.2	4.7	33.9	193.4
Чай с молоком №394.	394(3)	180	3.2	2.8	13.6	92.4
Запеканка из печени с рисом	294(3)	180	22.3	8.9	24.6	267.6
Хлеб пшеничный	701(3)	35	2.8	0.4	16.9	74.8
День 9 (Четверг) из10		1,985	73.4	55.2	210.0	1,614.6
ЗАВТРАК		430	13.7	11.2	45.4	342.1
Суп молочный с макаронными изделиями	120(2)	180	4.4	3.8	14.4	120.0
Хлеб пшеничный	701(3)	35	2.8	0.4	16.9	74.8
Сыр голландский (порциями)	7(3)	15	3.5	4.4		54.0
Кофейный напиток с молоком жирность 3,2%	395(3)	200	3.1	2.7	14.2	93.3
ЗАВТРАК 2		100	6.0	2.0	8.0	74.7
Кефир	401a(3)	100	6.0	2.0	8.0	74.7
ОБЕД		715	21.5	18.3	75.7	539.8
Свекольник со сметаной	5/2(1)	200	1.8	4.4	13.8	92.0
Винегрет овощной (лук репка)	45(3)	60	0.8	3.7	4.6	55.0
Кнели рыбные припущенные (горбуша филе)	57(8)	80	13.0	7.3	3.8	132.3
Овощи в молочном соусе	332(3)	120	2.5	2.3	10.6	72.7
Кисель из плодов или ягод свежих (1 вариант, облепиха)	378(3)	200	0.1	0.0	26.1	105.2
Хлеб ржаной	700(3)	50	3.3	0.6	16.7	82.7
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	5				
УПЛ. ПОЛДНИК		540	32.2	23.7	80.9	658.0
Фрукт	368(3)	130	0.7	0.7	18.1	81.4
Пудинг из творога с бананами	240(3)	180	24.5	19.2	26.3	376.2
Чай с молоком №394. без сахара	394(3)	200	3.5	3.1	15.1	102.7
Соус шоколадный	376(21)	20	0.6	0.3	4.4	23.0
Хлеб пшеничный	701(3)	35	2.8	0.4	16.9	74.8
День10 (Пятница) из10		1,825	72.5	65.1	197.8	1,665.5
ЗАВТРАК		350	15.8	20.7	33.2	375.1
Салат из горошка зеленого	10(3)	30	1.8	3.1	3.8	50.2
Омлет натуральный	188(21)	110	9.8	14.0	2.0	174.0
Хлеб пшеничный	701(3)	35	2.8	0.4	16.9	74.8
Масло сливочное (порциями)	6(3)	5	0.0	3.6	0.1	33.0
Кофейный напиток с молоком жирность	395(3)	200	3.1	2.7	14.2	93.3
ЗАВТРАК 2		100	6.0	0.1	8.0	80.0
Кефир	4(1)	100	6.0	0.1	8.0	80.0
ОБЕД		725	28.8	22.3	68.1	579.2
Уха рыбацкая (горбуша, филе) с крупой в/с	30/2(1)	200	6.8	2.2	11.0	86.0
Котлеты, биточки, шницели рубленые (говядина на молоке)	282(3)	80	12.4	9.4	12.9	185.3
Капуста тушеная с овощами.	311(21)	160	4.2	5.2	11.2	108.3
Овощи отварные, свекла	310(21)	50	0.6	1.9	2.4	28.8
Соус молочный (для запекания)	3/11(1)	30	1.1	2.8	3.3	42.6
Компот из вишни	398(21)	150	0.4	0.2	10.6	45.5
Хлеб ржаной	700(3)	50	3.3	0.6	16.7	82.7
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	5				
УПЛ. ПОЛДНИК		550	21.9	22.0	88.6	631.2
Булочка «Осенняя»	478(3)	60	4.0	6.0	29.3	187.0
Пюре картофельное	321(3)	200	4.1	6.4	27.3	183.0
Хлеб пшеничный	701(3)	40	3.2	0.4	19.3	85.4
Рыба соленая (порциями) (сельдь тихоокеанская,филе)	8(3)	40	9.7	3.8		73.6
Салат луковый	30(8)	60	0.8	5.4	4.2	68.0
Чай с лимоном №393	393(3)	150	0.1	0.0	8.5	34.2

--

Витамин С, мг
63.1
0.4
0.4
0.0
4.0
4.0
41.3
2.1
5.4
22.3
11.6
17.4
2.6
14.7
0.1
59.0
2.0
6.6
0.4
1.6
1.4
1.4
39.3
7.2
7.3
0.1
0.1
24.6
16.2
15.0
1.2
0.0
53.3
2.0
0.3
1.6
0.1

4.0
4.0
12.8
5.6
6.4
0.1
0.0
0.7
34.5
28.7
1.6
4.2
71.2
2.1
0.7
0.1
1.3
1.6
1.6
13.8
3.0
2.1
8.1
0.7
53.7
49.4
2.5
0.2
1.6
62.4
2.8
1.1
0.1
1.6
1.4
1.4
35.2
8.0
0.1
8.0
0.1
18.2
0.8
23.0
12.0
8.1

0.1
2.8
69.5
1.2
1.2
0.0
4.0
4.0
22.4
6.4
0.9
0.0
0.7
14.4
42.0
0.3
2.3
39.0
0.4
70.3
8.2
0.3
6.6
1.3
1.4
1.4
27.1
0.8
2.2
2.0
0.5
21.6
33.7
18.0
14.2
0.1
1.4
44.0
2.0
0.4
1.6
4.0
4.0
26.2

6.8
0.7
3.4
14.5
0.7
11.9
1.4
10.5
51.3
2.1
0.7
0.1
1.3
1.6
1.6
25.1
5.4
8.0
0.1
9.8
1.8
22.5
18.5
2.4
1.6
0.0
68.8
1.6
6.6
0.3
1.3
1.4
1.4
37.0
5.4
0.1
28.3
1.0
0.2
2.0
28.9
0.1
24.2
2.2
2.4

