"Утверждаю"
ИП Гуту Анастасия Эдуардовна
Директор _____ /Гуту А.Э./

"Согласовано"
МАДОУ "Конструктор Успеха"
Заведующая _____ /Пынзарь М.В./

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК (День 6,)														
232/21	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	3,07	6,07	5,77	30,71	199,08	0,13	0,16	1,08	32,60	113,92	162,29	31,48	1,56
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,48	2,90	2,50	14,78	93,22	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
	Итого по подменю:		5,54	10,54	16,68	55,41	413,95	0,19	0,33	2,38	92,60	240,62	268,29	48,28	1,93
	2-ОЙ ЗАВТРАК (День 6,)														
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
	Итого по подменю:		1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
	ОБЕД (День 6,)														
2/21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,30	0,64	2,58	3,00	37,74	0,02	0,02	12,88		16,79	15,28	9,32	0,46
129/21	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,33	1,93	3,87	13,25	95,53	0,07	0,04	8,57		8,52	35,34	13,28	0,58
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	0,42	9,24	3,01	4,16	80,60	0,07	0,11	1,44	26,88	37,28	146,51	33,62	0,77
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	1,82	2,70	5,78	18,15	135,38	0,14	0,11	21,31	27,50	35,35	80,39	26,95	0,98
486/21	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	1,08	0,07	0,07	10,75	43,92	0,01		1,80		3,15	1,98	1,62	0,42
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подменю:		7,80	20,00	16,17	77,80	536,55	0,39	0,31	46,00	54,38	116,59	345,50	100,09	4,98

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ПОЛДНИК (День 6,)														
579/21	СУХАРИ	30	0,10	0,13	0,16	1,00	5,97					0,33	1,20	0,21	0,02
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	1,98	14,00	8,00	19,80	207,20	0,14	0,64	2,60	60,00	488,00	370,00	58,00	0,40
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 180	180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96
	Итого по подменю:		3,84	14,85	8,88	38,44	293,09	0,19	0,68	20,60	60,00	517,13	391,00	74,41	4,38
	УЖИН (День 6,)														
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	3,45	14,88	20,06	34,50	378,04	0,09	0,12	2,53	44,10	19,94	182,71	39,27	1,60
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,36	0,04	0,03	0,03
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого по подменю:		6,91	18,68	20,46	69,08	535,16	0,15	0,14	2,53	44,10	30,30	215,25	46,30	2,18

Зав. производ. _____ */Костарева М.В./* *Калькулятор* _____ */Язева Н.А./*

"Утверждаю"
ИП Гуту Анастасия Эдуардовна
Директор _____ /Гуту А.Э./

"Согласовано"
МАДОУ "Конструктор Успеха"
Заведующая _____ /Пынзарь М.В./

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК (День 7,)															
213/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	170	2,76	7,56	6,66	27,55	200,36	0,21	0,21	4,02	31,92	104,78	196,51	94,14	2,87
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,45	1,25	12,38	66,57	0,02	0,08	0,65	10,00	60,36	45,04	7,03	0,08
	Итого по подменю:		4,98	13,09	10,68	49,77	347,54	0,25	0,34	4,74	64,92	259,14	313,55	108,97	3,26
2-ОЙ ЗАВТРАК (День 7,)															
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
	Итого по подменю:		1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД (День 7,)															
149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	50	0,41	1,85	0,15	4,10	25,15	0,03	0,03	25,00		40,50	45,00	22,50	1,00
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	0,24	0,76	3,65	2,38	45,39	0,02	0,02	14,61		17,77	16,22	8,16	0,28
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	1,07	12,53	12,42	10,72	204,81	0,06	0,13	0,20	3,08	26,67	135,51	18,10	1,80
388/21	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	130	3,25	13,37	1,30	32,47	195,08	0,53	0,10			74,98	214,51	69,76	4,43
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	1,96	0,40	0,02	19,60	80,15		0,01	0,36		20,25	13,86	5,40	1,11
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подменю:		9,82	34,59	19,90	98,12	709,94	0,72	0,33	40,20	18,08	204,27	497,10	140,02	10,41
	ПОЛДНИК (День 7,)														
542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,16	5,13	9,95	41,56	276,27	0,09	0,04		43,50	11,56	47,73	7,87	0,64
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (180)	180	1,78	12,60	7,20	17,82	186,48	0,13	0,58	2,34	54,00	439,20	333,00	52,20	0,36
	Итого по подменю:		5,94	17,73	17,15	59,38	462,75	0,22	0,62	2,34	97,50	450,76	380,73	60,07	1,00
	УЖИН (День 7,)														
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	2,31	32,64	9,04	23,08	304,27	0,07	0,39	0,29	53,55	175,92	271,68	35,82	0,70
437/21	СОУС ИЗ КУРАГИ (2-Й ВАРИАНТ)	50	0,93	0,26	0,02	9,26	38,23	0,01	0,01	0,20		9,03	8,99	5,25	0,18
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (200)	200	1,52	0,32	0,21	15,23	64,16	0,02	0,01	10,70		13,95	8,59	6,16	1,20
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого по подменю:		7,22	37,02	9,67	72,17	523,86	0,16	0,43	11,19	53,55	208,90	321,76	54,23	2,63

Зав. производ. _____ */Костарева М.В./* *Калькулятор* _____ */Язева Н.А./*

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор _____ /Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАДОУ "Конструктор Успеха"

Заведующая _____ /Пынзарь М.В./

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК (День 8,)															
234/21	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	170	2,45	5,99	7,33	24,48	187,81	0,15	0,18	1,27	35,56	131,70	172,86	46,59	1,04
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,48	2,86	15,02	99,77	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
	Итого по подменю:		4,94	11,04	18,60	49,42	409,23	0,21	0,36	2,57	95,56	261,47	294,58	73,59	1,94
2-ОЙ ЗАВТРАК (День 8,)															
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
	Итого по подменю:		1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД (День 8,)															
26/21	САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,42	0,72	3,05	4,22	47,18	0,01	0,02	4,80		17,76	20,70	10,56	0,67
100/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,45	1,84	3,91	14,51	100,55	0,08	0,05	11,68		11,42	54,74	19,29	0,69
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
368/21	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	0,19	9,83	15,57	1,87	186,92	0,05	0,13	0,82	80,78	18,64	101,23	10,08	1,04
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (130)	130	0,87	1,87	3,61	8,68	74,71	0,07	0,06	19,31	16,64	28,36	49,38	24,23	0,68
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	180	1,51	0,45	0,20	15,11	64,09	0,02	0,02	24,62		17,65	11,82	7,60	0,86
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подменю:		7,33	20,39	28,70	73,24	632,81	0,31	0,32	61,26	112,42	117,93	309,87	87,86	5,73
	ПОЛДНИК (День 8,)														
535/21	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА	50	1,93	3,70	4,55	19,29	132,95	0,06	0,05	11,60	27,49	20,58	41,57	8,92	0,59
469/21	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого по подменю:		2,89	9,50	9,55	28,89	239,55	0,14	0,35	14,20	67,49	260,58	221,57	36,92	0,79
	УЖИН (День 8,)														
21/21	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,32	0,58	3,04	3,17	42,37	0,02	0,03	1,70		12,11	22,91	15,23	0,27
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,34	13,40	23,98	3,39	283,02	0,09	0,50	0,72	288,44	120,01	230,76	18,84	2,39
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,07	0,01	10,20	41,11			2,88		3,24	1,62	0,89	0,08
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого по подменю:		4,14	17,85	27,43	41,36	483,70	0,17	0,55	5,30	288,44	145,36	287,79	41,96	3,29

Зав. производ. _____ */Костарева М.В./* *Калькулятор* _____ */Язева Н.А./*

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор _____ /Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАДОУ "Конструктор Успеха"

Заведующая _____ /Пынзарь М.В./

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК (День 9,)															
235/21	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	3,01	6,24	6,47	30,09	203,56	0,17	0,14	1,08	32,60	109,64	153,26	39,18	1,00
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,48	2,90	2,50	14,78	93,22	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
	Итого по подменю:		5,47	13,22	11,74	54,71	377,39	0,23	0,34	2,45	75,60	323,94	315,26	60,98	1,44
2-ОЙ ЗАВТРАК (День 9,)															
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
	Итого по подменю:		1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД (День 9,)															
150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО	50	0,04	0,06	0,24	0,39	3,90			0,48		1,60	1,50	0,65	0,04
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	0,90	1,36	3,72	8,98	74,81	0,04	0,04	15,10		23,96	35,30	17,59	0,80
433/21	СМЕТАНА (ПОРЦ)	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
350/21	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЁЖИКИ"	70	1,56	8,88	11,20	15,63	198,86	0,09	0,09	8,78	8,91	35,85	137,04	24,96	1,85
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3,12	4,89	4,86	31,20	188,15	0,08	0,02		20,80	9,65	40,01	7,07	0,72
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	1,77	0,61	0,25	17,68	75,42	0,01	0,05	180,00		11,07	3,06	3,06	0,57
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подменю:		10,28	21,48	22,63	102,73	700,50	0,30	0,24	204,39	44,71	106,23	288,91	69,43	5,77
	ПОЛДНИК (День 9,)														
581/21	ПРЯНИК	30	1,88	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,01		1,80	2,40	12,60	1,80	0,18
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	1,98	14,00	8,00	19,80	207,20	0,14	0,64	2,60	60,00	488,00	370,00	58,00	0,40
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 180	180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96
	Итого по подменю:		5,62	15,89	17,90	56,19	449,42	0,21	0,69	20,60	61,80	519,20	402,40	76,00	4,54
	УЖИН (День 9,)														
282/21	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	150	4,38	12,93	6,16	43,76	282,22	0,06	0,16	0,09	48,47	59,32	149,52	30,53	0,76
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,31	2,61	8,20	61,59	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,36	0,04	0,03	0,03
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого по подменю:		8,66	18,04	9,17	86,54	500,93	0,14	0,24	0,58	63,97	115,67	218,13	43,13	1,42

Зав. производ. _____ */Костарева М.В./* *Калькулятор* _____ */Язева Н.А./*

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор _____ /Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАДОУ "Конструктор Успеха"

Заведующая _____ /Пынзарь М.В./

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 2-Я СТУПЕНЬ (3-7 ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК (День 10,)															
139/21	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	1,70	4,96	5,96	17,02	141,56	0,07	0,19	1,55	37,40	146,25	119,95	18,84	0,35
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,45	1,25	12,38	66,57	0,02	0,08	0,65	10,00	60,36	45,04	7,03	0,08
	Итого по подменю:		3,93	7,98	15,62	39,32	329,78	0,11	0,29	2,20	87,40	213,01	180,99	28,67	0,67
2-ОЙ ЗАВТРАК (День 10,)															
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
	Итого по подменю:		1,15			11,50	46,00	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД (День 10,)															
149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	50	0,41	1,85	0,15	4,10	25,15	0,03	0,03	25,00		40,50	45,00	22,50	1,00
118/21	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	180	0,91	1,80	4,15	9,14	81,07	0,07	0,04	14,21		20,22	49,10	19,20	0,66
333/21	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	1,02	22,40	17,65	10,20	289,19	0,09	0,19	28,26	36,00	43,72	232,24	37,87	3,30
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,16	0,26	0,84	1,64	15,12	0,01	0,01	1,35	4,00	1,03	3,20	1,66	0,08
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	1,37	0,29	0,19	13,71	57,74	0,02	0,01	9,63		12,56	7,73	5,55	1,08
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,98	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подменю:		6,72	32,02	23,84	67,28	611,65	0,30	0,31	78,45	40,00	133,53	403,27	102,08	7,89

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ПОЛДНИК (День 10,)														
583/21	ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	30	2,09	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0,02		19,50	12,30	26,10	4,50	0,30
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (180)	180	1,78	12,60	7,20	17,82	186,48	0,13	0,58	2,34	54,00	439,20	333,00	52,20	0,36
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 180	180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96
	Итого по подменю:		5,63	15,87	11,31	56,37	390,75	0,21	0,64	20,34	73,50	480,30	378,90	72,90	4,62
	УЖИН (День 10,)														
303/21	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	0,23	10,48	5,21	2,30	97,98	0,08	0,14	0,53	46,61	53,06	166,96	32,78	0,76
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	1,82	2,70	5,78	18,15	135,38	0,14	0,11	21,31	27,50	35,35	80,39	26,95	0,98
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВ	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (200)	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
	Итого по подменю:		6,69	17,42	11,41	66,83	439,62	0,28	0,28	22,24	74,11	120,91	295,25	72,73	3,52

Зав. производ. _____ ***/Костарева М.В./*** ***Калькулятор*** _____ ***/Язева Н.А./***