

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ посёлка Азиаская
Шерстобитова Н.М.



УТВЕРЖДЕНО

Управляющий ООО «ОЛЕС»
Васьков Е.Л.



**ПРИМЕРНОЕ 2-Х
НЕДЕЛЬНОЕ
ВСЕСЕЗОННОЕ МЕНЮ
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ ДЕТСКИХ
ДОШКОЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЙ**

ТВЕРЖДЕНО Управление
ОО "ОЛЕС"
асьяков Е.Л.

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	P9,мкг	T3,мг	B1,мг	C,мг	
	ЗАВТРАК																	
43/8	Каша ячневая на молоке с маслом	200	10,10	10,10	18,28	0,00	0,41	206,49	28,6	15,3	114	1,5	0	0	0,41	0,11	0	13,86
6/2	Напиток кофейный на молоке	180	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04	7,45
7/1	Хлеб пшеничный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	1,96
7/2	Масло сливочное порционно	10	0,85	0,06	82,00	0,47	5,28	500,00	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0	7,62
	Итого за прием		19,33	10,20	23,76	2,34	65,26	562,56	151	42,6	196	3,4	12,6	23,8	2,8	0,42	5,04	
	Нектар фруктовый	100	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	5,52
	ОБЕД																	
19/2	Суп картофельный с горохом с морковью	200	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,8	33,4	93,2	1,7	0	201,9	2,45	0,17	4,6	12,37
	Салат из отварного картофеля с морковью	50	1,14	0,07	0,49	0,04	6,69	36,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5,90
32/8	Ежики из говядины в соусе	100	9,40	9,40	10,20	0,12	5,92	153,08	33,6	26,8	195	2,9	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16	32,37
3/3	Макароны отварные	150	3,06	0,69	4,28	0,51	20,04	136,25	39,3	28,6	84,3	1,1	14,7	31,3	0,18	0,12	10,4	4,82
14/1	Компот из сухофруктов	180	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	3,82
7/1	Хлеб пшеничный	36	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	2,34
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,16
	Итого за прием		28,68	15,10	26,15	8,69	104,04	791,47	146	118	407	9,8	57,5	325,49	4,9	0,51	35,9	
	ПОЛДНИК																	
19/2	Яйцо отварное	50	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,8	33,4	93,2	1,7	0	201,9	2,45	0,17	4,6	8,52
14/1	Кефир	150	4,01	2,32	3,31	1,20	4,16	68,13	93,5	39,3	108	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42	12,19
7/1	Хлеб пшеничный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	1,77
7/2	Булочка Веснушка	50	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0	6,73
	Итого за прием		31,88	13,07	32,38	10,53	125,35	920,34	278	176	615	13	119	439,33	5,73	0,63	38,7	
	Итого за день		79,89	38,37	82,29	21,56	294,65	2274,37	575	337	1217	26	189	788,62	13,4	1,56	79,6	128,40
	Содержание, % от калорийности		14,00		35,00		50,00											



Васьков Е.Л.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	ЗАВТРАК																	
43/8	Запеканка рисовая с творогом	150	10,10	10,10	18,28	0,00	0,41	206,49	28,6	15,3	114	1,5	0	0	0,41	0,11	0	23,12
57/3	Джем фруктовый	10	5,31	0,04	3,77	0,66	32,41	191,21	12,8	7,29	40,6	0,7	12	22,5	0,82	0,06	0	1,92
6/2	Напиток какао на молоке	180	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04	5,48
7/1	Хлеб пшеничный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	1,96
	Итого за прием		19,33	10,20	23,76	2,34	65,26	562,56	151	42,6	196	3,4	12,6	23,8	2,8	0,42	5,04	
	ОБЕД																	
	Яблоко свежее	100	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	12,00
19/2	Суп Крестьянский (без крупы)	200	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,8	33,4	93,2	1,7	0	201,9	2,45	0,17	4,6	8,57
32/8	Голубцы ленивые с соусом	70/20	9,40	9,40	10,20	0,12	5,92	153,08	33,6	26,8	195	2,9	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16	38,01
3/3	Каша гречневая вязкая	130	3,06	0,69	4,28	0,51	20,04	136,25	39,3	28,6	84,3	1,1	14,7	31,3	0,18	0,12	10,4	7,96
14/1	Кисель	180	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	4,38
7/1	Хлеб пшеничный	21	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	1,38
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	22	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,27
	Итого за прием		28,68	15,10	26,15	8,69	104,04	791,47	146	118	407	9,8	57,5	325,49	4,9	0,51	35,9	
	ПОЛДНИК																	
19/2	Пюре картофельное розовое	100	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,8	33,4	93,2	1,7	0	201,9	2,45	0,17	4,6	12,29
7/3	Булочка Домашняя	50	1,14	0,07	0,49	0,04	6,69	36,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4,38
14/1	Чай с лимоном	180	4,01	2,32	3,31	1,20	4,16	68,13	93,5	39,3	108	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42	2,86
7/1	Хлеб пшеничный	43	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	2,82
	Итого за прием		31,88	13,07	32,38	10,53	125,35	920,34	278	176	615	13	119	439,33	5,73	0,63	38,7	
	Итого за день		79,89	38,37	82,29	21,56	294,65	2274,37	575	337	1217	26	189	788,62	13,4	1,56	79,6	128,40
	Содержание, % от калорийности		14,00		35,00		50,00											



Васьков Е.Л.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	P3,мкг	T3,мг	B1,мг	C,мг		
	ЗАВТРАК																		
43/8	Каша (рис, греча) на молоке	150	10,10	10,10	18,28	0,00	0,41	206,49	28,6	15,3	114	1,5	0	0	0,41	0,11	0	11,84	
57/3	Сыр порционно	10	10,10	10,10	18,28	0,00	0,41	206,49	28,6	15,3	114	1,5	0	0	0,41	0,11	0	7,16	
6/2	Чай с молоком	180	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04	5,06	
7/1	Хлеб витаминизированный	20	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	1,18	
	Итого за прием		19,33	10,20	23,76	2,34	65,26	562,56	151	42,6	196	3,4	12,6	23,8	2,8	0,42	5,04		
	Нектар фруктовый	100	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	5,52	
19/2	Борщ с капустой и картофелем	200	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,8	33,4	93,2	1,7	0	201,9	2,45	0,17	4,6	8,28	
7/3	Салат из свеклы	50	1,14	0,07	0,49	0,04	6,69	36,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,10	
32/8	Жаркое с курой	180	9,40	9,40	10,20	0,12	5,92	153,08	33,6	26,8	195	2,9	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16	54,40	
14/1	Компот из кураги	180	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	9,54	
7/1	Хлеб витаминизированный	20	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	1,30	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,16	
	Итого за прием		28,68	15,10	26,15	8,69	104,04	791,47	146	118	407	9,8	57,5	325,49	4,9	0,51	35,9		
	ПОЛДНИК																		
19/2	Капуста отварная с маслом	100	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,8	33,4	93,2	1,7	0	201,9	2,45	0,17	4,6	9,76	
7/3	Сдоба обыкновенная	60	1,14	0,07	0,49	0,04	6,69	36,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,80	
14/1	Чай с сахаром	180	4,01	2,32	3,31	1,20	4,16	68,13	93,5	39,3	108	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42	1,00	
7/1	Хлеб витаминизированный	20	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	1,30	
	Итого за прием		31,88	13,07	32,38	10,53	125,35	920,34	278	176	615	13	119	439,33	5,73	0,63	38,7		
	Итого за день		79,89	38,37	82,29	21,56	294,65	2274,37	575	337	1217	26	189	788,62	13,4	1,56	79,6	128,40	
	Содержание. % от калорийности		14,00		35,00		50,00												

УТВЕРЖДЕНО Управлением
"ОЛЕС"
СОВ Е.Л.

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	ЗАВТРАК																	
43/8	Омлет натуральный с маслом	100	10,10	10,10	18,28	0,00	0,41	206,49	28,6	15,3	114	1,5	0	0	0,41	0,11	0	20,28
57/3	Масло порционно	5	5,31	0,04	3,77	0,66	32,41	191,21	12,8	7,29	40,6	0,7	12	22,5	0,82	0,06	0	3,80
6/2	Напиток кофейный на молоке	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04	7,45
7/1	Хлеб пшеничный	20	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	1,17
	Итого за прием		19,33	10,20	23,76	2,34	65,26	562,56	151	42,6	196	3,4	12,6	23,8	2,8	0,42	5,04	
	Банан свежий	100	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	13,80
	ОБЕД																	
19/2	Суп-пюре из овощей	200	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,8	33,4	93,2	1,7	0	201,9	2,45	0,17	4,6	10,58
32/8	Тетели рыбные в соусе	70/20	9,40	9,40	10,20	0,12	5,92	153,08	33,6	26,8	195	2,9	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16	35,52
3/3	Рис рассыпчатый	150	3,06	0,69	4,28	0,51	20,04	136,25	39,3	28,6	84,3	1,1	14,7	31,3	0,18	0,12	10,4	10,42
14/1	Компот из сухофруктов	180	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	3,82
7/1	Хлеб пшеничный	20	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	1,17
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,16
	Итого за прием		28,68	15,10	26,15	8,69	104,04	791,47	146	118	407	9,8	57,5	325,49	4,9	0,51	35,9	
	ПОЛДНИК																	
19/2	Котлета картофельная	100	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,8	33,4	93,2	1,7	0	201,9	2,45	0,17	4,6	16,50
14/1	Чай с сахаром	180	4,01	2,32	3,31	1,20	4,16	68,13	93,5	39,3	108	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42	1,16
7/1	Хлеб пшеничный	24	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	1,57
	Итого за прием		31,88	13,07	32,38	10,53	125,35	920,34	278	176	615	13	119	439,33	5,73	0,63	38,7	
	Итого за день		79,89	38,37	82,29	21,56	294,65	2274,37	575	337	1217	26	189	788,62	13,4	1,56	79,6	128,40 </



Васьков Е.Л.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
	ЗАВТРАК																	
43/8	Каша пшенная на молоке	150	10,10	10,10	18,28	0,00	0,41	206,49	28,56	15,3	113,5	1,47	0	0	0,41	0,11	0	
57/3	Сыр порционно	10	10,10	10,10	18,28	0,00	0,41	206,49	28,56	15,3	113,5	1,47	0	0	0,41	0,11	0	
6/2	Чай с лимоном	180	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04	
7/1	Хлеб витаминизированный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	
	Итого за прием		19,33	10,20	23,76	2,34	65,26	562,56	151	42,6	195,5	3,4	12,6	23,8	2,8	0,42	5,04	
	Нектар фруктовый	100	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
19/2	Суп-лапша	200	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,79	33,39	93,21	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6	
7/3	Горошек консервированный	10	1,14	0,07	0,49	0,04	6,69	36,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
32/8	Котлета Пожарская	80	9,40	9,40	10,20	0,12	5,92	153,08	33,62	26,8	195,1	2,85	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16	
16/2	Пюре картофельное	130	9,40	9,40	10,20	0,12	5,92	145,00	33,62	26,8	195,1	2,85	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16	
14/1	Напиток из шиповника	180	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
7/1	Хлеб витаминизированный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	
	Итого за прием		28,68	15,10	26,15	8,69	104,04	791,47	145,8	117,7	406,9	9,76	57,49	325,49	4,9	0,51	35,87	
	ПОЛДНИК																	
19/2	Запеканка рисовая с творогом	100	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,79	33,39	93,21	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6	
	Джем порционно	10	1,14	0,07	0,49	0,04	6,69	36,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
14/1	Чай с сахаром	180	4,01	2,32	3,31	1,20	4,16	68,13	93,49	39,32	108,2	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42	
7/1	Хлеб витаминизированный	47	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	
	Итого за прием		31,88	13,07	32,38	10,53	125,35	920,34	278,1	176,3	615	12,6	118,6	439,33	5,73	0,63	38,69	
	Итого за день		79,89	38,37	82,29	21,56	294,65	2274,37	574,9	336,6	1217	25,8	188,7	788,62	13,43	1,56	79,6	
	Содержание, % от калорийности		14,00		35,00		50,00											



Васьков Е.Л.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг		
	ЗАВТРАК																		
43/8	Каша геркулесовая на молоке с	150	10,10	10,10	18,28	0,00	0,41	206,49	28,6	15,3	114	1,5	0	0	0,41	0,11	0	11,76	
6/2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04	1,00	
7/1	Хлеб пшеничный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	1,96	
7/2	Сыр порционнo	10	0,85	0,06	82,00	0,47	5,28	500,00	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0	6,60	
	Итого за прием		19,33	10,20	23,76	2,34	65,26	562,56	151	42,6	196	3,4	12,6	23,8	2,8	0,42	5,04		
	Нектар фруктовый	100	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	5,52	
	ОБЕД																		
19/2	Суп-пюре гороховый с гренкам	200	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,8	33,4	93,2	1,7	0	201,9	2,45	0,17	4,6	4,92	
7/3	Горошек консервированный	10	1,14	0,07	0,49	0,04	6,69	36,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,87	
32/8	Котлета Детская с соусом	70/20	9,40	9,40	10,20	0,12	5,92	153,08	33,6	26,8	195	2,9	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16	49,37	
3/3	Рис рассыпчатый	150	3,06	0,69	4,28	0,51	20,04	136,25	39,3	28,6	84,3	1,1	14,7	31,3	0,18	0,12	10,4	10,52	
14/1	Напиток из шиповника	180	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	6,15	
7/1	Хлеб пшеничный	12	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	0,78	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,74	
	Итого за прием		28,68	15,10	26,15	8,69	104,04	791,47	146	118	407	9,8	57,5	325,49	4,9	0,51	35,9		
	ПОЛДНИК																		
19/2	Салат из припущенной моркови	90	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,8	33,4	93,2	1,7	0	201,9	2,45	0,17	4,6	11,75	
14/1	Чай с молоком	180	4,01	2,32	3,31	1,20	4,16	68,13	93,5	39,3	108	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42	5,03	
7/1	Хлеб пшеничный	10	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	0,66	
7/2	Булочка Веснушка	50	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0	6,77	
	Итого за прием		31,88	13,07	32,38	10,53	125,35	920,34	278	176	615	13	119	439,33	5,73	0,63	38,7		
	Итого за день		79,89	38,37	82,29	21,56	294,65	2274,37	575	337	1217	26	189	788,62	13,4	1,56	79,6	128,40	
	Содержание. % от калорийности		14,00		35,00		50,00												

РЖДЕНО Управляющий
ОЛЕС"
ов Е.Л.

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мкг	В1,мг	C,мг	
	ЗАВТРАК																	
43/8	Запеканка морковная	100	10,10	10,10	18,28	0,00	0,41	206,49	28,6	15,3	114	1,5	0	0	0,41	0,11	0	16,88
57/3	Молоко сгущеное	10	5,31	0,04	3,77	0,66	32,41	191,21	12,8	7,29	40,6	0,7	12	22,5	0,82	0,06	0	4,15
6/2	Напиток кофейный без молока	180	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04	1,75
7/1	Хлеб пшеничный	25	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	1,63
	Итого за прием		19,33	10,20	23,76	2,34	65,26	562,56	151	42,6	196	3,4	12,6	23,8	2,8	0,42	5,04	
	Яблоко свежее	100	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	12,00
	ОБЕД																	
19/2	Суп-лапша	200	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,8	33,4	93,2	1,7	0	201,9	2,45	0,17	4,6	6,54
7/3	Салат из отварной свеклы	50	1,14	0,07	0,49	0,04	6,69	36,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,10
32/8	Тефтели рыбные в соусе	70/20	9,40	9,40	10,20	0,12	5,92	153,08	33,6	26,8	195	2,9	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16	35,03
3/3	Пюре картофельное	130	3,06	0,69	4,28	0,51	20,04	136,25	39,3	28,6	84,3	1,1	14,7	31,3	0,18	0,12	10,4	19,06
14/1	Кисель	180	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	4,87
7/1	Хлеб пшеничный	15	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	0,98
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,16
	Итого за прием		28,68	15,10	26,15	8,69	104,04	791,47	146	118	407	9,8	57,5	325,49	4,9	0,51	35,9	
	ПОЛДНИК																	
19/2	Омлет натуральный с капустой	65	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,8	33,4	93,2	1,7	0	201,9	2,45	0,17	4,6	13,45
7/3	Булочка Домашняя	50	1,14	0,07	0,49	0,04	6,69	36,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4,36
14/1	Чай с лимоном	180	4,01	2,32	3,31	1,20	4,16	68,13	93,5	39,3	108	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42	2,78
7/1	Хлеб пшеничный	10	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	0,66
	Итого за прием		31,88	13,07	32,38	10,53	125,35	920,34	278	176	615	13	119	439,33	5,73	0,63	38,7	
	Итого за день		79,89	38,37	82,29	21,56	294,65	2274,37	575	337	1217	26	189	788,62	13,4	1,56	79,6	128,40
	Содержание, % от калорийности		14,00		35,00		50,00											

УТВЕРЖДЕНО Управляющий
"ОЛЕС"
ов Е.Л.

Витамины

мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	Цел

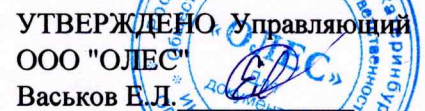
МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
	ЗАВТРАК																		
43/8	Суп молочный	200	10,10	10,10	18,28	0,00	0,41	206,49	28,6	15,3	114	1,5	0	0	0,41	0,11	0	15,72	
57/3	Масло порционно	10	10,10	10,10	18,28	0,00	0,41	206,49	28,6	15,3	114	1,5	0	0	0,41	0,11	0	7,62	
6/2	Чай с молоком	180	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04	5,03	
7/1	Хлеб витаминизированный	16	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	1,39	
	Итого за прием		19,33	10,20	23,76	2,34	65,26	562,56	151	42,6	196	3,4	12,6	23,8	2,8	0,42	5,04		
	Нектар фруктовый	100	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	5,52	
19/2	Борщ с капустой и картофелем	200	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,8	33,4	93,2	1,7	0	201,9	2,45	0,17	4,6	8,12	
7/3	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	40	1,14	0,07	0,49	0,04	6,69	36,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,17	
32/8	Каша "Парская" с курой	200	9,40	9,40	10,20	0,12	5,92	153,08	33,6	26,8	195	2,9	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16	42,96	
14/1	Компот из кураги	180	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	9,51	
7/1	Хлеб витаминизированный	16	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	1,04	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,16	
	Итого за прием		28,68	15,10	26,15	8,69	104,04	791,47	146	118	407	9,8	57,5	325,49	4,9	0,51	35,9		
	ПОЛДНИК																		
19/2	Яйцо отварное	50	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,8	33,4	93,2	1,7	0	201,9	2,45	0,17	4,6	11,34	
7/3	Сдоба обыкновенная	60	1,14	0,07	0,49	0,04	6,69	36,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,78	
14/1	Чай с сахаром	180	4,01	2,32	3,31	1,20	4,16	68,13	93,5	39,3	108	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42	1,00	
7/1	Хлеб витаминизированный	16	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	1,04	
	Итого за прием		31,88	13,07	32,38	10,53	125,35	920,34	278	176	615	13	119	439,33	5,73	0,63	38,7		
	Итого за день		79,89	38,37	82,29	21,56	294,65	2274,37	575	337	1217	26	189	788,62	13,4	1,56	79,6	128,40	
	Содержание, % от калорийности		14,00		35,00		50,00												



Васьков Е.Л.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг		
	ЗАВТРАК																		
43/8	Каша рисовая молочная	150	10,10	10,10	18,28	0,00	0,41	206,49	28,6	15,3	114	1,5	0	0	0,41	0,11	0	14,10	
57/3	Масло порционно	10	5,31	0,04	3,77	0,66	32,41	191,21	12,8	7,29	40,6	0,7	12	22,5	0,82	0,06	0	7,97	
6/2	Напиток какао на молоке	180	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04	5,45	
7/1	Хлеб пшеничный	20	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	1,30	
	Итого за прием		19,33	10,20	23,76	2,34	65,26	562,56	151	42,6	196	3,4	12,6	23,8	2,8	0,42	5,04		
	Банан свежий	100	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	13,80	
	ОБЕД																		
19/2	Суп картофельный вегетарианс	200/10	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,8	33,4	93,2	1,7	0	201,9	2,45	0,17	4,6	14,00	
32/8	Фрикадельки куриные	90	9,40	9,40	10,20	0,12	5,92	153,08	33,6	26,8	195	2,9	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16	34,34	
3/3	Макароны отварные	150	3,06	0,69	4,28	0,51	20,04	136,25	39,3	28,6	84,3	1,1	14,7	31,3	0,18	0,12	10,4	4,83	
14/1	Компот из сухофруктов	180	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	3,78	
7/1	Хлеб пшеничный	16	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	1,04	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витамин	18	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,04	
	Итого за прием		28,68	15,10	26,15	8,69	104,04	791,47	146	118	407	9,8	57,5	325,49	4,9	0,51	35,9		
	ПОЛДНИК																		
19/2	Котлета картофельная	100	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,8	33,4	93,2	1,7	0	201,9	2,45	0,17	4,6	17,85	
14/1	Чай с сахаром	180	4,01	2,32	3,31	1,20	4,16	68,13	93,5	39,3	108	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42	1,00	
7/1	Хлеб пшеничный	20	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	1,30	
	Сыр порционно	10	9,40	9,40	10,20	0,12	5,92	153,08	33,6	26,8	195	2,9	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16	6,60	
	Итого за прием		31,88	13,07	32,38	10,53	125,35	920,34	278	176	615	13	119	439,33	5,73	0,63	38,7		
	Итого за день		79,89	38,37	82,29	21,56	294,65	2274,37	575	337	1217	26	189	788,62	13,4	1,56	79,6	128,40	
	Содержание. % от калорийности		14,00		35,00		50,00												



Васьков Е.Л.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
	ЗАВТРАК																	
43/8	Каша кукурузная на молоке	150	10,10	10,10	18,28	0,00	0,41	206,49	28,6	15,3	114	1,5	0	0	0,41	0,11	0	11,28
57/3	Сыр порционно	10	10,10	10,10	18,28	0,00	0,41	206,49	28,6	15,3	114	1,5	0	0	0,41	0,11	0	6,60
6/2	Чай с лимоном	180	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0,14	5,04	2,78	
7/1	Хлеб витаминизированный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	1,96
	Итого за прием		19,33	10,20	23,76	2,34	65,26	562,56	151	42,6	196	3,4	12,6	23,8	2,8	0,42	5,04	
	Нектар фруктовый	100	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	5,52
19/2	Суп крестьянский (без крупы)	200	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,8	33,4	93,2	1,7	0	201,9	2,45	0,17	4,6	8,39
32/8	Зразы картофельные с мясом	150	9,40	9,40	10,20	0,12	5,92	153,08	33,6	26,8	195	2,9	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16	61,20
16/2	Соус молочный с овощами	20	9,40	9,40	10,20	0,12	5,92	145,00	33,6	26,8	195	2,9	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16	2,53
14/1	Компот из изюма	180	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	5,05
7/1	Хлеб витаминизированный	15	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	0,98
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витамин	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,16
	Итого за прием		28,68	15,10	26,15	8,69	104,04	791,47	146	118	407	9,8	57,5	325,49	4,9	0,51	35,9	
	ПОЛДНИК																	
19/2	Запеканка пшениная с яблоками	100	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,8	33,4	93,2	1,7	0	201,9	2,45	0,17	4,6	11,80
	Джем порционно	15	1,14	0,07	0,49	0,04	6,69	36,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,37
14/1	Чай с молоком	180	4,01	2,32	3,31	1,20	4,16	68,13	93,5	39,3	108	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42	5,03
7/1	Хлеб витаминизированный	25	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	1,75
	Итого за прием		31,88	13,07	32,38	10,53	125,35	920,34	278	176	615	13	119	439,33	5,73	0,63	38,7	
	Итого за день		79,89	38,37	82,29	21,56	294,65	2274,37	575	337	1217	26	189	788,62	13,4	1,56	79,6	128,40
	Содержание, % от калорийности		14,00		35,00		50,00											