



Десятидневное примерное циклическое меню
МБОУ "Гуринская средняя общеобразовательная школа"
структурного подразделения "Детский сад д. Гурина"
на зимне-весенний период
для детей 1,5-3 года ; 3 - 7 лет.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение "Гуринская средняя общеобразовательная школа"
структурное подразделение "Детский сад д. Гурина"

I неделя

Понедельник

Сезон: зимне - весенний

Возраст: 1,5-3года; 3 - 6 лет

	Наименование блюд	объем порции				химический состав, г.										энергетическая ценность, ккал.				витамины "С", мг.					
						белки				жиры				углеводы											
		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.	
1 завтрак	Молочный суп с макарон. издел.	200		200		5,7		5,7		5,26		5,26		18,98		18,98		146		146		0,92		0,92	
	Хлеб с маслом	5	20	5	25	0,03	1,52	0,03	1,95	4,12	0,16	4,12	0,25	0,05	9,84	0,05	13	37,4	47	37,4	58,75	-	-	-	-
	Чай с сахаром	180		200		0,09		0,1		-		-		13,5		15		54		60		-		-	
2 завтрак	Сок	100		100		0,56		0,56		0,066		0,066		12		12		53,66		53,66		3,33		3,33	
Обед	Салат картофельный с сол.огурц и зеленым горошком	30		60		0,54		1,08		1,86		3,72		2,67		5,34		29,7		59,4		3,03		6,06	
						0,93		1,86		3,42		6,84		2,94		5,88		46,2		92,4		3,06		6,12	
	Суп крестьянский со сметаной	150		200		1,27		1,7		0,61		1,22		0,87		34,9		1,2		1,69		11,9		16,6	
	Котлета мясная	60		70		10,68		12,46		10,5		12,25		8,58		10,01		171,6		200		-		-	
	(капуста тушеная)	100		110		3,7		4,07		3,6		3,96		3,9		4,29		63		69,3		17		18,7	
	Овощи в молочном соусе	100		110		2	1,41	2,2	1,7	6,75	3,46	7,425	3,86	8	3,74	9,68	4,12	100,5	52,23	105,5	51,46	8,6	0,24	9,46	0,26
	Соус белый	10		25		0,114		0,285		0,4		1		0,49		1,24		6,05		15,12		-		-	
	Хлеб пшеничный	10		13		0,76		0,99		0,08		0,104		4,92		6,39		23,5		30,55		-		-	
	Хлеб ржаной	24		30		1,58		1,98		0,28		0,36		8,01		10,02		41,76		52,2		-		-	
	Компот из сухофруктов	150		200		0,375		0,5		-		-		20,25		27		82,5		110		0,375		0,5	
Полдник	Вафли	35		50		0,98		1,4		1,15		1,65		27,05		38,65		122,5		175		-		-	
	Чай с молоком	150		180		1,08		1,3		0,94		1,12		13,08		15,69		65,34		78,4		0,49		0,58	
						31,739		37,885		42,376		52,845		150,860		222,220		1102,380		1344,630		48,945		62,530	

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение "Гуринская средняя общеобразовательная школа"
структурное подразделение "Детский сад д. Гурина"

I неделя

Вторник

Сезон: зимне - весенний

Возраст: 1.5-3 года: 3 - 6 лет

	Наименование блюд	объем порции				химический состав, г.										энергетическая ценность, ккал.				витамины 'С', мг.					
						белки				жиры				углеводы											
		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.					
1 завтрак	Каша пшеничная	200		200		7,4		7,4		7,48		7,48		36,5		36,5		243		243		1,34		1,34	
	Хлеб с сыром	10,5	20	16	25	2,8	1,52	3,2	1,95	1,05	0,16	3,52	0,25	-	9,84	-	13	37,8	47	44,8	58,75	0,05		0,076	
	Чай с сахаром	180		200		0,09		0,1		-		-		13,5		15		54		60		-		-	
2 завтрак	Яблоки	100		100		0,4		0,4		-		-		9,8		9,8		47		47		10		10	
Обед	Салат из сельди с картофелем	30		60		1,56		3,12		3,81		7,62		3,09		6,18		52,8		105,6		2,67		5,34	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	5	150	6	200	0,14	0,96	0,16	1,28	1	2,88	1,2	3,84	0,2	3,73	0,24	4,98	10,3	45,45	12,36	60,6	11,03		14,7	
	Колбаса отварная	40		50		9,08		11,36		6,8		8,5						105,28		131,6		0,93		1,17	
	Рис отварной	110		140		2,73		3,23		4,47		5,29		27,58		32,6		165,54		195,64					
	Соус белый	10		25		0,114		0,285		0,4		1		0,49		1,24		6,05		15,12		-		-	
	Компот из сухофруктов	150		200		0,375		0,5		-		-		20,25		27		82,5		110		0,375		0,5	
	Хлеб пшеничный	20		23		1,52		1,74		0,16		0,18		9,84		11,32		47		54,05		-		-	
	Хлеб ржаной	24		30		1,58		1,98		0,28		0,36		8,01		10,02		41,76		52,2		-		-	
Полдник	Сырники из творога запеченные	50		100		8,73		17		4,9		10,6		10,9		20,68		115,08		250,7		0,11		0,22	
	Чай с сахаром	180		200										13,53		15,04		54,1		60,12					

		38,999	53,705	33,390	49,840	167,260	203,600	1154,660	1501,540	26,505	33,346
--	--	--------	--------	--------	--------	---------	---------	----------	----------	--------	--------

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение "Гуринская средняя общеобразовательная школа"
структурное подразделение "Детский сад д. Гурина"

I неделя

Среда

Сезон: зимне - весенний

Возраст: 1.5-3 года: 3 - 6 лет

	Наименование блюд	объем порции				химический состав, г.										энергетическая ценность, ккал.				витамины "С", мг					
						белки				жиры				углеводы											
		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошк	
1 завтрак	Каша рисовая	200		200		5,54		5,54		8,6		8,6		32,4		32,4		229,4		229,4		1,54		1,54	
	Хлеб с сыром	10,5	20	16	25	2,8	1,52	3,2	1,95	1,05	0,16	3,52	0,25	-	9,84	-	13	37,8	47	44,8	58,75	0,05		0,05	
	Чай с сахаром	180		200		0,09		0,1		-		-		13,5		15		54		60		-			
2 завтрак	Яблоки	100		100		0,4		0,4		-		-		9,8		9,8		47		47		10		1	
Обед	Салат овощной с зеленым горош.	30		60		0,84		1,68		2,13		4,26		2,73		5,46		33,3		66,6		3,51		7,02	
	Рассольник Домашний со сметаной	150	5	200	6	1,24	0,14	1,66	0,16	3,12	1	4,16	1,2	7,68	0,2	10,24	0,24	63,75	10,3	85	12,36	7,48		9,96	
	Рыба, запеченная в омлете	60		70		9,54		11,13		4,68		5,46		1,92		2,24		88,2		102,9		0,3		0,3	
	Картофельное пюре	100		120		2,31		2,52		4,84		5,28		11,99		13,08		101,2		110,4		3,4		4,08	
	Компот из сухофруктов	150		200		0,375		0,5		-		-		20,25		27		82,5		110		0,375		0,375	
	Хлеб пшеничный	20		23		1,52		1,74		0,16		0,18		9,84		11,32		47		54,05		-			
	Хлеб ржаной	24		30		1,58		1,98		0,28		0,36		8,01		10,02		41,76		52,2		-			
Полдник	Блины с повидлом	50		75		4,03		6,04		6,2		8,68		19,06		28,6		194,5		291,7		1,7		2,55	
	Оладьи со сгущенным молоком	50	10	70	10	3,96	0,72	5,55	0,72	4,06	0,85	5,69	0,85	23,93	5,55	33,5	5,55	148,3	32,8	207,7	32,8	0,5	0,1	0,7	
	кисель из плодоваягодного концентрат	150		200		1,01		1,35						21,75		29,01		91,12		121,5					

		32,935	39,950	32,220	41,950	168,970	207,410	1168,830	1446,660	28,355	36,4
		33,585	40,180	30,930	39,810	179,390	217,860	1155,460	1395,420	27,255	34,4

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение "Гуринская средняя общеобразовательная школа"
структурное подразделение "Детский сад д. Гурина"

I неделя

Четверг

Сезон: зимне - весенний

Возраст: 1,5-3 года: 3 - 6 лет

	Наименование блюд	объем порции				химический состав, г.												энергетическая ценность, ккал.				витамины "С", мг.			
						белки				жиры				углеводы											
		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.	
1 завтрак	Каша манная жидкая	200		200		6,2		6,2		7,46		7,46		30,86		30,86		215,4		215,4		1,38		1,38	
	Хлеб с маслом	5	20	5	25	0,03	1,52	0,03	1,95	4,12	0,16	4,12	0,25	0,05	9,84	0,05	13	37,4	47	37,4	58,75	-	-	-	-
	Чай с сахаром	180		200		0,09		0,1		-		-		13,5		15		54		60		-		-	
2 завтрак	Сок	100		100		0,36		0,36		-		-		15,74		15,74		47		47		2		2	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	30		60		0,48		0,96		3,03		6,06		2,88		5,76		40,8		81,6		8,34		16,68	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150		200		1,62		2,16		1,71		2,28		11,29		15,06		66,75		89		4,95		6,6	
	Биточки мясные	60		70		10,68		12,46		10,5		12,25		8,58		10,01		171,6		200		-		-	
	Картофельное пюре с морковью	100		110		1,8		1,98		4,5		4,95		8,5		9,35		82		90,2		2,6		2,86	
	Соус белый	10		25		0,114		0,285		0,4		1		0,49		1,24		6,05		15,12		-		-	
	Компот из свежих яблок	150		200		2,25		3		0,15		0,2		18,83		25,1		77,25		103		2,47		3,3	
	Хлеб пшеничный	20		23		1,52		1,74		0,16		0,18		9,84		11,32		47		54,05		-		-	
	Хлеб ржаной	24		30		1,58		1,98		0,28		0,36		8,01		10,02		41,76		52,2		-		-	
Полдник	Сдоба	45		60		3,82		5,1		2,09		2,8		26,47		35,3		140		187		-		-	
	Коржик молочный	45		60		3,07		4,1		5,47		7,3		29,47		39,3		179,24		239		-		-	
	Кофейный напиток на молоке	180		200		2,88		3,2		2,43		2,7		14,31		15,9		71,1		79		1,17		1,3	

		34,944	41,505	36,990	44,610	179,190	213,710	1145,110	1369,720	22,910	34,120
		34,194	40,505	40,370	49,110	182,190	217,710	1184,350	1421,720	22,910	34,120

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение "Гуринская средняя общеобразовательная школа"
структурное подразделение "Детский сад д. Гурина"

1 неделя

Пятница

Сезон: зимне - весенний

Возраст: 1,5-3 года: 3 - 6 лет

	Наименование блюд	объем порции				химический состав, г.										энергетическая ценность, ккал.				витамины "С", мг.					
						белки				жиры				углеводы											
		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.	
1 завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200		200		7,8		7,8		9,46		9,46		35,8		35,8		257		257		10,3		10,3	
	Хлеб с маслом	5	20	5	25	0,03	1,52	0,03	1,95	4,12	0,16	4,12	0,25	0,05	9,84	0,05	13	37,4	47	37,4	58,75	-	-	-	-
	Чай с сахаром	180		200		0,09		0,1		-		-		13,5		15		54		60		-		-	
2 завтрак	Сок / напиток	100		100		0,36		0,36		-		-		15,74		15,74		47		47		2		2	
Обед	Салат с картофелем и зеленым горошком	30		60		0,93		1,86		3,42		6,84		2,94		5,88		46,2		92,4		3,06		6,12	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	5	200	6	1,09	0,14	1,46	0,16	3	1	4	1,2	6,39	0,2	8,52	0,24	57	10,3	76	12,36	6,18	8,24		
	Тефтели рыбные	60		70		5,22		6,09		3,18		3,71		5,76		6,72		72,6		84,7		0,42		0,49	
	Картофельное пюре	100		120		2,31		2,52		4,84		5,28		11,99		13,08		101,2		110,4		3,74		4,08	
	Соус белый	10		25		0,114		0,285		0,4		1		0,49		1,24		6,05		15,12		-		-	
	Компот из сухофруктов	150		200		0,375		0,5		-		-		20,25		27		82,5		110		0,375		0,5	
	Хлеб пшеничный	20		23		1,52		1,74		0,16		0,18		9,84		11,32		47		54,05		-		-	
	Хлеб ржаной	24		30		1,58		1,98		0,28		0,36		8,01		10,02		41,76		52,2		-		-	
Полдник	Яйца вареные	1		1		5,1		5,1		4,6		4,6		0,3		0,3		63		63		-		-	
	Омлет натуральный	50		65		4,3		5,6		6,6		8,7		1,15		1,5		81,53		106		0,15		0,2	
	Чай с сахаром	180		200										13,53		15,04		54,1		60,12					

		28,179	31,935	34,620	41,000	154,630	178,950	1024,110	1190,500	26,075	31,730
--	--	--------	--------	--------	--------	---------	---------	----------	----------	--------	--------

		27,379	32,435	36,620	45,100	155,480	180,150	1042,640	1233,500	26,225	31,930
--	--	--------	--------	--------	--------	---------	---------	----------	----------	--------	--------

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение "Гуринская средняя общеобразовательная школа"
структурное подразделение "Детский сад д. Гурина"

2 неделя

Понедельник

Сезон: зимне - весенний

Возраст: 1,5-3 года: 3 - 6 лет

	Наименование блюд	объем порции				химический состав, г.								энергетическая ценность, ккал.				витамины "С", мг.							
						белки				жиры												углеводы			
		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.	
1 завтрак	Каша гречневая на молоке	200		200		7,94		7,94		8,21		8,21		35,13		35,13		246,17		246,17		1,36		1,36	
	Хлеб с маслом	5	20	5	25	0,03	1,52	0,03	1,95	4,12	0,16	4,12	0,25	0,05	9,84	0,05	13	37,4	47	37,4	58,75	-	-	-	-
	Чай с сахаром	180		200		0,09		0,1		-		-		13,5		15		54		60		-		-	
2 завтрак	Сок	100		100		0,36		0,36		-		-		15,74		15,74		47		47		2		2	
Обед	Салат картофельный с солеными огурцами	30		60		0,51		1,02		1,59		3,18		3,15		6,3		28,8		57,6		3,93		7,86	
	Суп с крупой	150		200		0,96		1,28		3,045		4,06		10,23		13,64		72,15		96,2		0,45		0,6	
	Тефтели мясные	60		70		8,28		9,66		7,62		8,89		5,22		6,09		122,4		142,8		-		-	
	Рис отварной	110		140		2,73		3,23		4,47		5,29		27,58		32,6		165,54		195,64					
	Соус белый	10		25		0,114		0,285		0,4		1		0,49		1,24		6,05		15,12		-		-	
	(масло сливочное)	3		4		0,015		0,02		2,47		3,3		0,024		0,032		22,44		29,92		-		-	
	Компот из сухофруктов	150		200		0,375		0,5		-		-		20,25		27		82,5		110		0,375		0,5	
	Хлеб пшеничный	20		23		1,52		1,74		0,16		0,18		9,84		11,32		47		54,05		-		-	
	Хлеб ржаной	24		30		1,58		1,98		0,28		0,36		8,01		10,02		41,76		52,2		-		-	
Полдник	Печенье	35		50		2,62		3,75		3,43		4,9		26,04		37,2		145		208,5		-		-	
	Какао с молоком	150		180		2		2,34		0,34		0,4		19,46		23,35		88,7		106,46		0,48		0,58	

		30,629	36,165	33,825	40,840	204,530	247,680	1231,470	1487,890	8,595	12,900
		30,530	35,900	35,895	43,140	204,064	246,472	1247,860	1502,690	8,595	12,900

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение "Гуринская средняя общеобразовательная школа"
структурное подразделение "Детский сад д. Гурина"

2 неделя

Вторник

Сезон: зимне - весенний

Возраст: 1,5-3 года: 3 - 6 лет

	Наименование блюд	объем порции				химический состав, г.										энергетическая ценность, ккал.				витамины "С", мг					
						белки				жиры				углеводы											
		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошк	
1 завтрак	Каша манная жидкая	200		200		6,2		6,2		7,46		7,46		30,86		30,86		215,4		215,4		1,38		1,3	
	Хлеб с маслом	5	20	5	25	0,03	1,52	0,03	1,95	4,12	0,16	4,12	0,25	0,05	9,84	0,05	13	37,4	47	37,4	58,75	-	-	-	-
	Хлеб с сыром	10,5	20	16	25	2,8	1,52	3,2	1,95	1,05	0,16	3,52	0,25	-	9,84	-	13	37,8	47	44,8	58,75	0,05	-	0,0	-
	Чай с сахаром	180		200		0,09		0,1		-		-		13,5		15		54		60		-		-	
2 завтрак	Яблоки	100		100		0,4		0,4		-		-		9,8		9,8		47		47		10		1	
Обед	Салат из моркови	30		60		0,33		0,66		3,03		6,06		2,73		5,46		39,6		79,2		0,96		1,3	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	5	150	6	200	0,14	0,96	0,16	1,28	1	2,88	1,2	3,84	0,2	3,73	0,24	4,98	10,3	45,45	12,36	60,6	11,03	-	14	-
	Фрикадельки из кур	60		75		9,17		10,7		7,97		9,3		4,88		5,7		127,71		149		0,51		0,3	
	Картофельное пюре (масло сливочное)	110	3	140	4	2,25	0,015	2,86	0,02	4,65	2,47	5,9	3,3	10,3	0,024	13,1	0,032	106,53	22,44	135,8	29,92	3,74	-	9,4	-
	Компот из сухофруктов	150		200		0,375		0,5		-		-		20,25		27		82,5		110		0,375		0,3	
	Хлеб пшеничный	10		13		0,76		0,99		0,08		0,104		4,92		6,39		23,5		30,55		-		-	
	Хлеб ржаной	24		30		1,58		1,98		0,28		0,36		8,01		10,02		41,76		52,2		-		-	
Полдник	Сырники из творога запеченные	50		100		8,73		17		4,9		10,6		10,9		20,68		115,08		250,7		0,11		0,3	
	Кисель из плодово ягодного концентрат	150		200		1,01		1,35		-		-		21,75		29,01		91,12		121,5		-		-	
	Чай с молоком	150		180		1,08		1,3		0,94		1,12		13,08		15,69		65,34		78,4		0,49		0,3	
						34,625		47,460		37,470		50,314		164,800		206,980		1149,690		1498,860		28,595		39,3	
						35,160		47,790		32,220		47,114		154,474		193,862		1066,000		1400,380		24,905		29,3	

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение "Гуринская средняя общеобразовательная школа"
структурное подразделение "Детский сад д. Гурина"

2 неделя

Среда

Сезон: зимне - весенний

Возраст: 1,5-3 года: 3 - 6 лет

	Наименование блюд	объем порции				химический состав, г.								энергетическая ценность, ккал.				витами "С", мг.							
						белки				жиры												углеводы			
		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.					
1 завтрак	Каша ячневая	200		200		6,4		6,4		11,4		11,4		35,6		35,6		271,2		271,2		14,2		14,2	
	Хлеб с сыром	10,5	20	16	25	2,8	1,52	3,2	1,95	1,05	0,16	3,52	0,25	-	9,84	-	13	37,8	47	44,8	58,75	0,05	0,076		
	Чай с сахаром	180		200		0,09		0,1		-		-		13,5		15		54		60		-		-	
2 завтрак	Яблоки / фрукты	100		100		0,4		0,4		-		-		9,8		9,8		47		47		10		10	
Обед	Салат из картофеля с морковью (салат картофельный)	30		60		0,93		1,86		2,07		4,14		6,57		13,14		48,6		97,2		0,306		0,612	
		30		60		0,57		1,14		1,62		3,24		4,02		8,04		33		66		3,66		7,32	
	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	5	200	6	1,24	0,14	1,66	0,16	3,12	1	4,16	1,2	7,68	0,2	10,24	0,24	63,75	10,3	85	12,36	7,48	9,98		
	Суфле рыбное	60		70		9,6		11,2		2,88		3,36		1,56		1,82		70,8		82,6		0,24		0,28	
	Капуста тушеная	100		110		3,7		4,07		3,6		3,96		3,9		4,29		63		69,3		17		18,7	
	Соус белый (масло сливочное)	10	25	0,114		0,285		0,4		1		0,49		1,24		6,05		15,12		-		-		-	
		3	4	0,015		0,02		2,47		3,3		0,024		0,032		22,44		29,92		-		-		-	
	Компот из сухофруктов	150		200		0,375		0,5		-		-		20,25		27		82,5		110		0,375		0,5	
	Хлеб пшеничный	20		23		1,52		1,74		0,16		0,18		9,84		11,32		47		54,05		-		-	
	Хлеб ржаной	24		30		1,58		1,98		0,28		0,36		8,01		10,02		41,76		52,2		-		-	
Полдник	Булочка домашняя	45		60		3,37		4,5		5,85		7,8		27,14		36,2		174,74		233		-		-	
	Коржик молочный	50		50		4,8		4,8		1,1		1,1		28,1		28,1		142		142		0,1		0,1	
	Кофе напиток на молоке	150		180		1,05		1,76		0,015		0,02		13		15,6		56,4		67,7		0,09		0,11	
						34,829		41,765		31,985		41,350		167,380		204,510		1121,900		1360,280		49,741		54,458	

		35,800	41,080	28,855	36,050	165,324	190,102	1089,950	1252,880	53,195	61,266
--	--	--------	--------	--------	--------	---------	---------	----------	----------	--------	--------

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение "Гуринская средняя общеобразовательная школа"
структурное подразделение "Детский сад д. Гурина"

2 неделя

Четверг

Сезон: зимне - весенний

Возраст: 1.5-3 года; 3 - 6 лет

	Наименование блюд	объем порции				химический состав, г.								энергетическая ценность, ккал.				витами "С", мг.							
						белки				жиры												углеводы			
		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.	
1 завтрак	Каша геркулесовая	200		200		7,16		7,16		9,4		9,4		28,8		28,8		228,4		228,4		1,54		1,54	
	Хлеб с маслом	5	20	5	25	0,03	1,52	0,03	1,95	4,12	0,16	4,12	0,25	0,05	9,84	0,05	13	37,4	47	37,4	58,75	-	-	-	-
	Чай с сахаром	180		200		0,09		0,1		-		-		13,5		15		54		60		-		-	
2 завтрак	Яблоки / сок	100		100		0,4		0,4		-		-		9,8		9,8		47		47		10		10	
Обед	Винегрет овощной	30		60		0,39		0,78		3,24		6,48		2,04		4,08		39		78		2,52		5,04	
	Суп карт.с боб(гороховый)на к/б	150		200		2,2		2,95		2,9		3,95		5,9		8		66,29		88,4		7,46		9,95	
	Шницель мясной	60		70		10,68		12,46		10,5		12,25		8,58		10,01		171,6		200		-		-	
	Макаронные изделия	100		120		3,77		4,52		0,45		0,54		19,36		23,23		0,96		115,92		1		1,2	
	Соус белый	10		25		0,114		0,285		0,4		1		0,49		1,24		6,05		15,12		-		-	
	Кисель	150		200		1,05		1,4		-		-		21,75		29		9,15		1,22		-		-	
	Хлеб пшеничный	10		13		0,76		0,99		0,08		0,104		4,92		6,39		23,5		30,55		-		-	
	Хлеб ржаной	24		30		1,58		1,98		0,28		0,36		8,01		10,02		41,76		52,2		-		-	
Полдник	Запеканка морковная	45		60		2		2,4		2,86		3,43		10,13		12,16		111,5		133,8		1,13		1,7	
	Сладкий молочный соус	15		20		0,51		0,68		1,04		1,39		1,33		1,77		16,75		22,3		0,09		0,13	
	Пирожки морковные	60		60		3,84		3,84		4,71		4,71		22,975		22,975		149,4		149,4		0,675		0,675	
	Какао с молоком	150		180		2		2,34		0,34		0,4		19,46		23,35		88,7		106,46		0,48		0,58	
						34,254		40,425		35,770		43,674		163,960		195,900		989,060		1275,520		24,220		30,140	
						35,584		41,185		36,580		43,564		175,475		204,945		1010,210		1268,820		23,675		28,985	

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение "Гуринская средняя общеобразовательная школа"
структурное подразделение "Детский сад д. Гурина"

2 неделя

Пятница

Сезон: зимне - весенний

Возраст: 1.5-3 года; 3 - 6 лет

	Наименование блюд	объем порции				химический состав, г.										энергетическая ценность, ккал.				витамины			
						белки				жиры				углеводы									
		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.			
1 завтрак	Каша "Дружба"	200		200		5,26		5,26		11,6		11,6		25,06		25,06		226,2		226,2		1,32	
	Хлеб с маслом	5	20	5	25	0,03	1,52	0,03	1,95	4,12	0,16	4,12	0,25	0,05	9,84	0,05	13	37,4	47	37,4	58,75	-	-
	Чай с сахаром	180		200		0,09		0,1		-		-		13,5		15		54		60		-	
2 завтрак	Сок / напиток	100		100		0,36		0,36		-		-		15,74		15,74		47		47		2	
Обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	30		60		0,84		1,68		2,13		4,26		2,97		5,94		34,5		69		3,51	
	сметаной	150	5	200	5	1,06	0,14	1,42	0,14	3,08	1	4,11	1	6,74	0,2	8,99	0,2	60,93	10,3	81,25	10,3	20,22	
	Котлета рыбная любительская	60		70		7,32		8,54		2,16		2,52		3,72		4,34		63,6		74,2		0,6	
	Картофельное пюре	110		120		2,31		2,52		4,84		5,28		11,99		13,08		101,2		110,4		3,74	
	Соус белый	10		25		0,114		0,285		0,4		1		0,49		1,24		6,05		15,12		-	
	Компот из сухофруктов	150		200		0,375		0,5		-		-		20,25		27		82,5		110		0,375	
	Хлеб пшеничный	20		23		1,52		1,74		0,16		0,18		9,84		11,32		47		54,05		-	
	Хлеб ржаной	24		30		1,58		1,98		0,28		0,36		8,01		10,02		41,76		52,2		-	
Полдник	Вафли	30		40		0,84		1,12		0,99		1,32		23,19		30,9		106,2		141,6		-	
	Кисель из плодово ягодного концентрата	150		200		1,01		1,35						21,75		29,01		91,12		121,5			
						24,369		28,975		30,920		36,000		173,340		210,890		1056,760		1268,970		31,765	