



"Утверждаю"

Директор МБОУ

"Гуринская СОШ"
Н.С.Пономарева

Приказ №1/1-ОД от 09.01.2025 г.

Десятидневное примерное циклическое меню
МБОУ "Гуринская средняя общеобразовательная школа"
филиал "Детский сад д.Мижужева"
на летне-осенний период
для детей 1,5 - 3 лет; 3 - 7 лет.

филиал "Детский сад д.Мижужева"

I неделя

Понедельник

Сезон: летне - осенний

Возраст: 1,5 - 3 года: 3 - 7 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 /фрукты	100	100	100	100	0,36	0,4	0,36	0,4	-	-	-	-	15,74	11,3	15,74	11,3	47	46	47	46	2	2		
Обед	Салат из свежих помидор	30		60		0,3		0,6		3,06		6,12		1,05		2,1		33		66		4,95		9,9	
	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	
	Шницель мясной	60		70		10,68		12,46		10,5		12,25		8,58		10,01		171,6		200		-		-	
	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
	Компот из сухофруктов	150		200		0,375		0,5		-		-		20,25		27		82,5		110		0,375		0,5	
	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	Вафли	35		50		0,98		1,4		1,15		1,65		27,05		38,65		122,5		175		-		-	
	Молоко	180		200		5,22		5,8		4,5		5		8,64		9,6		95,4		106		2,34		2,6	
						32,865		37,950		44,565		52,659		181,760		217,160		1241,940		1457,460		22,335		24,700	

филиал "Детский сад д.Мижужева"

I неделя

Вторник

Сезон: летне - осенний

Возраст: 1,5 - 3 года: 3 - 7 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 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 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	5	10,5	5	16	0,03	2,8	0,03	3,2	4,12	1,05	4,12	3,52	-	-	-	-	37,4	37,8	37,4	44,8	-	0,05	-	0,076
	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	
2 завтрак	Сок/Яблоки	100		100		0,4		0,4		-		-		11,3		11,3		46		46		-		-	
Обед	Салат из белокочанной капусты	30		60		0,63		1,26		3,03		6,06		2,79		5,58		40,8		81,6		7,68		15,36	
	Суп картофельный с мак.изд.	150		200		1,62		2,16		1,71		2,28		11,29		15,06		66,75		89		4,95		6,6	
	Котлета куриная	60		70		9		10,5		6,42		7,5		5,57		6,5		113,1		132		0,5		0,6	
	Свекла, тушеная в сметане	100		110		2,2		2,42		6,6		7,26		9,1		10,01		104,5		114,95		8,55		9,405	
	Компот из сухофруктов	150		200		0,375		0,5		-		-		20,25		27		82,5		110		0,375		0,5	
	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 из творога со сгущ. мол.	50	10	60	10	8		9,6		8,4		10,08		7,97		9,56		141,66		170		0,2		0,24	
	Запеканка из творога с повидлом	50	10	60	10	0,72		0,72		0,85		0,85		5,55		5,55		32,8		32,8		0,1		0,1	
	Молоко	180		200		5,22		5,8		4,5		5		8,64		9,6		95,4		106		2,34		2,6	
						44,165		51,140		55,150		65,604		155,190		181,120		1290,670		1493,650		40,115		50,981	

филиал "Детский сад д.Мижужева"

I неделя

Среда

Сезон: летне - осенний

Возраст: 1,5 - 3 года; 3 - 7 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 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	0,076		
	Чай с сахаром	180		200		0,09		0,1		-		-		13,5		15		54		60		-		-	
2 завтрак	Сок / фрукты	100	100	100	100	0,36	0,4	0,36	0,4	-		-		15,74	11,3	15,74	11,3	47	46	47	46	2	-	2	-
Обед	Рассольник Ленинградский со смет.	150	5	200	6	1,24	0,14	1,66	0,16	3,12	1	4,16	1,2	7,68	0,2	10,2	0,24	63,75	10,3	85	12,36	7,48	9,98		
	Салат из свежих огурцов	30		60		0,21		0,42		3,03		6,06		0,6		1,2		30,6		61,2		1,5		3	
	Рыбная котлета (биточки)	60		70		8,34		9,73		1,26		1,47		5,76		6,72		67,8		79,1		0,24		0,28	
	Картофельное пюре	100		120		2,31		2,52		4,84		5,28		11,99		13,08		101,2		110,4		3,4		4,08	
	Соус	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	10		13		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	Морковная запеканка с мол. соусом	45	15	60	20	2	0,51	2,4	0,68	2,86	1,04	3,43	1,39	10,13	1,33	12,16	1,77	111,5	16,75	133,8	22,3	1,13	0,09	1,7	0,13
	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		-		-	
	Молоко	180		200		5,22		5,8		4,5		5		8,64		9,6		95,4		106		2,34		2,6	
						41,159		48,625		39,860		52,000		223,640		266,590		1455,050		1753,480		20,145		25,886	

филиал "Детский сад д.Мижужева"

I неделя

Четверг

Сезон: летне - осенний

Возраст: 1,5 - 3 года: 3 - 7 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 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	-	-	-	-
	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	
2 завтрак	Сок/Фрукты	100		100		0,4		0,4		-		-		11,3		11,3		46		46		2		2	
Обед	Салат из моркови	30		60		0,33		0,66		3,03		6,06		2,73		5,46		39,6		79,2		0,96		1,92	
	Щи из свеж.капусты с картоф. со	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	
	Биточки / котлета мясная	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		0,01		0,012	
	Соус томатный	20		25		0,21		0,27		0,74		0,93		1,38		1,73		13,12		16,4		0,36		0,39	
	Кисель	150		200		1,05		1,4		-		-		21,75		29		9,15		122		-		-	
	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	Блины с повидом / сгущен.мол.	50	10	75	10	3,66	4	5,5	4,8	3,75	4,25	5,63	5,1	17,3	49,7	26	59,7	117,8	165	176,8	198	1,54	0	2,27	0
	чай с сахаром	180		200		0,09		0,1		0		0		13,5		15		54		60		0		0	
						39,220		46,860		43,070		52,484		215,460		260,810		1122,140		1573,580		18,610		24,132	

филиал "Детский сад д.Мижужева"

I неделя

Пятница

Сезон: летне - осенний

Возраст: 1,5 - 3 года; 3 - 7 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.	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		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 молоком	180		200		1,35		1,5		1,17		1,3		14,3		15,9		72,9		81		1,17		1,3	
2 завтрак	Сок / фрукты	100		100		0,36		0,36		-		-		15,74		15,74		47		47		2		2	
Обед	Салат из овощей	30		60		0,78		1,56		2,34		4,68		0,9		1,8		27,9		55,8		4,8		9,6	
	Картофель с зеленым горошком	30		60		0,93		1,86		3,42		6,84		2,94		5,88		46,2		92,4		3,06		6,12	
	Свекольник со сметаной	5	150	6	200	0,14	1,305	0,16	1,74	1	2,67	1,2	3,56	0,2	7,21	0,24	9,62	10,3	58,2	12,36	77,6	5,5	7,34		
	Рыба, припущенная в молоке	60		70		8,04		9,38		4,32		5,04		1,86		2,17		77,4		90,3		0,72		0,84	
	Картофельное пюре	100		120		2,31		2,52		4,84		5,28		11,99		13,08		101,2		110,4		3,74		4,08	
	Компот из сухофруктов	150		200		0,375		0,5		-		-		20,25		27		82,5		110		0,375		0,5	
	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	Яйца вареные	1		1		5,1		5,1		4,6		4,6		0,3		0,3		63		63		-		-	
	Молоко	180		200		5,22		5,8		4,5		5		8,64		9,6		95,4		106		2,34		2,6	
						38,070		44,440		45,330		54,210		155,960		185,880		1158,610		1377,460		27,495		39,000	

филиал "Детский сад д.Мижужева"

2 неделя

Понедельник

Сезон: летне - осенний

Возраст: 1,5 - 3 года; 3 - 7 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 манная	200		200		6,42		6,42		11,6		11,6		44,2		44,2		307,4		307,4		1,38		1,38	
	Молочный суп	200		200		5,76		5,76		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	0	0	0	0
	Чай с сахаром	180		200		0,09		0,1		0		0		13,5		15		54		60		0		0	
2 завтрак	Сок / фрукты	100		100		0,36		0,36		0		0		15,74		15,74		47		47		2		2	
Обед	Салат из белокоч.капусты с яблоком	30		60		0,33		0,66		3		6		1,89		3,78		36		72		5,67		11,34	
	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 / биточки	60		70		10,68		12,46		10,5		12,25		8,58		10,01		171,6		200		0		0	
	Свекла, тушеная в молочном соусе	100		110		2,05		2,25		4,2		4,62		9,9		10,89		85,5		94,05		8,4		9,24	
	Соус белый/ томатный	10		25		0,114		0,28		0,4		1		0,49		1,24		6,05		15,12		0		0	
	Картофельное пюре	100		110		1,8		1,98		4,5		4,95		8,5		9,35		82		90,2		2,6		2,86	
	Компот из сухофруктов	150		200		0,375		0,5		0		0		20,25		27		82,5		110		0,375		0,5	
	Хлеб пшеничный	10		13		0,76		0,99		0,08		0,104		4,92		6,39		23,5		30,55		0		0	
	Хлеб ржаной	24		30		1,58		1,98		0,28		0,36		8,01		10,02		41,76		52,2		0		0	
Полдник	Печенье	35		50		2,62		3,75		3,43		4,9		26,04		37,2		145		208,5		0		0	
	молоко	180		200		5,22		5,8		4,5		5		8,64		9,6		95,4		106		2,34		2,6	
						40,979		46,970		52,640		61,634		200,400		267,350		1409,310		1636,860		35,585		47,440	

филиал "Детский сад д.Мижужева"

2 неделя

Вторник

Сезон: летне - осенний

Возраст: 1,5 - 3 года: 3 - 7 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 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	-	-	-	-	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 / сок	100	100	100	100	0,4	0,36	0,4	0,36	-		-		11,3	15,74	11,3	15,74	46	47	46	47	2	2		
Обед	Салат из свежих огурцов	30		60		0,21		0,42		3,03		6,06		0,6		1,2		30,6		61,2		1,5		3	
	Щи из свеж.капусты с картоф. со	150		200		1,05		1,4		2,98		3,98		4,66		6,22		49,8		66,4		11,08		14,78	
	Птица отварная / плов	60		70		14,1		16,5		9,77		11,4		0,34		0,4		145,7		170		2,8		3,3	
	Рис рассыпчатый	100		110		2,46		2,7		4,05		4,45		22,54		24,79		136,4		150,04		-		-	
	Соус томатный	10		25		0,114		0,28		0,4		1		1,49		1,74		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	Творожная запеканка со слад.мол.соус	50	15	60	20	8	0,39	9,6	0,52	8,4	0,95	10,08	1,27	7,97	2,35	9,56	3,14	141,7	19,57	170	26,1	0,3	0,109	0,24	0,146
	Молоко	180		200		5,22		5,8		4,5		5		8,64		9,6		95,4		106		2,34		2,6	

		47,589	54,850	43,210	55,030	163,730	183,530	1271,240	1480,660	21,894	27,982
--	--	--------	--------	--------	--------	---------	---------	----------	----------	--------	--------

филиал "Детский сад д.Мижужева"

2 неделя

Среда

Сезон: летне - осенний

Возраст: 1.5 - 3 года: 3 - 7 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					
	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	5	10,5	5	16	0,03	2,8	0,03	3,2	4,12	1,05	4,12	3,52	-	-	-	-	37,4	37,8	37,4	44,8	-	0,05	-	0,076
	Какао	180		200		3,39		3,77		3,53		3,93		23,36		25,95		138,53		153,92		-		-	
2 завтрак	Сок / яблоки	100	100	100	100	0,56	0,4	0,56	0,4	0,066	-	0,066	-	12	11,3	12	11,3	53,66	46	53,66	46	3,33		3,33	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидор	30		60		0,27		0,54		1,53		3,06		1,08		2,16		19,2		38,4		4,23		8,46	
	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		9,98	
	Рыба тушеная в томате с овощами	70		80		6,65		7,6		3,6		4,11		3,15		3,6		71,5		81,7		2,35		2,68	
	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		0,5	
	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	Омлет натуральный	50		65		4,3		5,6		6,6		8,7		1,15		1,5		81,53		106		0,15		0,2	
	Молоко	180		200		5,22		5,8		4,5		5		8,64		9,6		95,4		106		2,34		2,6	

		40,275	45,980	46,886	56,266	163,670	186,190	1258,100	1434,210	23,705	31,906
--	--	--------	--------	--------	--------	---------	---------	----------	----------	--------	--------

филиал "Детский сад д.Мижужева"

2 неделя

Четверг

Сезон: летне - осенний

Возраст: 1,5 - 3 года; 3 - 7 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	Молочный суп	200		200		5,76		5,76		5,26		5,26		18,98		18,98		146		146		0,92		0,92	
	Каша из овсяных хлопьев	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	-	-	-	-
	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	
2 завтрак	Сок/фрукты	100		100		0,4		0,4		-		-		11,3		11,3		46		46		-		-	
Обед	Салат картофельный	30		60		0,57		1,14		1,62		3,24		4,02		8,04		33		66		3,66		7,32	
	Салат витаминный	30		60		0,33		0,66		3,03		6,06		3,18		6,36		41,4		82,8		4,62		9,24	
	Суп картофельный с бобовыми	150		200		1,38		1,84		2,55		3,4		18,5		36,3		12,96		17,28		12,96		20,82	
	Овощное рагу с мясом	143		158		3,6		4		9,63		10,7		15,3		17		162		180		13,7		15,3	
	Рагу из птицы	37		42		5,29		6		1,85		2,1		-		-		37,74		42,84		-		-	
	Тефтели с тушеной капустой	60	100	70	100	8,28	3,7	9,66	3,7	7,62	3,6	8,89	3,6	5,22	3,9	6,09	3,9	122,4	63	142,8	63	0,15	17	1,75	17
	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	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	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	0,1
	Молоко	180		200		5,22		5,8		4,5		5		8,64		9,6		95,4		106		2,34		2,6	
						55,390		63,540		61,190		71,924		203,280		255,880		1467,440		1722,480		61,130		81,890	

филиал "Детский сад д.Мижужева"

2 неделя

Пятница

Сезон: летне - осенний

Возраст: 1,5 - 3 года; 3 - 7 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 молоком	180		200		1,35		1,5		1,17		1,3		14,3		15,9		72,9		81		1,17		1,3	
2 завтрак	Сок/фрукты	100		100		0,36		0,36		-		-		15,74		15,74		47		47		2		2	
Обед	Салат витаминный	30		60		0,33		0,66		3,03		6,06		3,18		6,36		41,4		82,8		4,62		9,24	
	Борщ 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		
	Рыба запеченная с картоф. по-русск	150		200		9,99		13,33		5,56		7,41		14,19		18,92		146,87		195,83		5,5		7,33	
	Компот из сухофруктов	150		200		0,375		0,5		-		-		20,25		27		82,5		110		0,375		0,5	
	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	Яйцо	1		1		5,1		5,1		4,6		4,6		0,3		0,3		63		63		-		-	
	Молоко	180		200		5,22		5,8		4,5		5		8,64		9,6		95,4		106		2,34		2,6	

		35,645	41,620	36,960	43,864	141,810	167,840	1023,030	1209,890	32,485	41,510
--	--	--------	--------	--------	--------	---------	---------	----------	----------	--------	--------