



"Утверждаю"

Директор МБОУ "Гуринская СОШ"

/Н.С.Пономарев

Приказ №1/1-ОД от 09.01.2025 г.

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

филиал "Детский сад д.Мижужева"

I неделя

Понедельник

Сезон: зимне - весенний

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.					
	I завтрак																								
268	Каша манная	200		200		6,2		6,2		7,46		7,46		30,86		30,86		215,4		215,4		1,38		1,38	
100	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	-	-	-	-
503	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																									
71	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	
160	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	
386	Котлета мясная	60		70		10,68		12,46		10,5		12,25		8,58		10,01		171,6		200		-		-	
428	(капуста тушеная)	100		110		3,7		4,07		3,6		3,96		3,9		4,29		63		69,3		17		18,7	
203	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
465	Соус красный	10		25		0,145		0,362		0,242		0,605		0,927		2,317		6,47		16,18		-		1	
	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		-		-	
527	Компот из сухофруктов	150		200		0,375		0,5		-		-		20,25		27		82,5		110		0,375		0,5	
Полдник																									
	Печенье	35		50		0,98		1,4		1,15		1,65		27,05		38,65		122,5		175		-		-	
507	Чай с сахаром	180		200		0,09		0,1		-		-		13,5		15		54		60		-		-	
						31,280		37,262		43,478		53,530		163,597		234,487		1160,860		1396,690		48,915		63,080	

филиал "Детский сад д.Мижужева"

I неделя

Вторник

Сезон: зимне - весенний

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.	ясельн.	дошкольн.						
	1 завтрак																						
262	Каша пшеничная	200	200	7,4	7,4	7,48	7,48	36,5	36,5	243	243	1,34	1,34										
100	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	####	13	37,4	47	37,4	58,75	0	0
503	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																							
68	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										
147	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
411	Плов из курицы	160	180	12,19	13,7	12,12	13,63	28,88	32,49	273,52	307,7	0,99	1,11										
527	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																							
327	Сырники из творога запечёные	50	60	8	9,6	8,4	10,8	7,97	9,56	141,66	170	0,2	0,24										
503	Чай с сахаром	180	200	5,22	5,8	4,5	5	8,64	9,6	95,4	106	2,34	2,6										

		40,985	47,760	44,910	54,480	160,300	185,740	1218,790	1424,660	28,945	35,830
--	--	--------	--------	--------	--------	---------	---------	----------	----------	--------	--------

филиал "Детский сад д.Мижужева"

I неделя

Среда

Сезон: зимне - весенний

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.					
	I завтрак																								
274	Каша рисовая	200		200		5,54		5,54		8,6		8,6		32,4		32,4		229,4		229,4		1,54		1,54	
100	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	37,8	47	44,8	58,75	0		0	
503	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																									
72	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	
137	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	
343	Котлета рыбная любительская	60		70		9,54		11,13		4,68		5,46		1,92		2,24		88,2		102,9		0,3		0,35	
434	Картофельное пюре	100		120		2,31		2,52		4,84		5,28		11,99		13,08		101,2		110,4		3,4		4,08	
527	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																									
549	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	
556	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
516	Кисель из плодово-ягодного кон	150		200		1,05		1,4		0		0		21,75		29		91,5		122		0		0	

		30,205	36,830	35,290	42,550	169,020	207,450	1169,210	1447,160	28,305	36,020
		30,855	37,060	34,000	40,410	179,440	217,900	1155,840	1395,920	27,205	34,270

филиал "Детский сад д.Мижужева"

I неделя

Четверг

Сезон: зимне - весенний

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																								
141	Суп молочный с макарон. изд.	200	200	5,7	5,7	5,26	5,26	18,98	18,98	146	146	0,92	0,92												
100	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	-	-	-	-
503	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																									
2	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												
152	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												
386	Биточки мясные	60	70	10,68	12,46	10,5	12,25	8,58	10,01	171,6	200	-	-												
434	Картофельное пюре	100	110	2,1	2,31	4,4	4,84	10,9	11,99	92	101,2	3,4	3,74												
465	Соус красный	10	25	0,145	0,362	0,242	0,605	0,927	2,317	6,47	16,18	-	1												
526	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																									
589	Сдоба	45	60	3,82	5,1	2,09	2,8	26,47	35,3	140	187	-	-												
598	Коржик молочный	45	60	3,07	4,1	5,47	7,3	29,47	39,3	179,24	239	-	-												
514	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												

		34,775	41,412	34,532	41,905	170,147	205,547	1086,130	1312,380	23,250	35,210
		34,025	40,412	37,912	46,405	173,147	209,547	1125,370	1364,380	23,250	35,210

филиал "Детский сад д.Мижужева"

I неделя

Пятница

Сезон: зимне - весенний

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																								
273	Каша пшенная молочная жидкая	200		200		7,8		7,8		9,46		9,46		35,8		35,8		257		257		10,3		10,3	
100	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	-	-	-	-
503	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																									
70	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	
133	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		
355	Тефтели рыбные	60		70		5,22		6,09		3,18		3,71		5,76		6,72		72,6		84,7		0,42		0,49	
434	Картофельное пюре	100		120		2,31		2,52		4,84		5,28		11,99		13,08		101,2		110,4		3,74		4,08	
457	Соус белый	10		25		0,114		0,285		0,4		1		0,49		1,24		6,05		15,12		-		-	
527	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																									
306	Яйца вареные	1		1		5,1		5,1		4,6		4,6		0,3		0,3		63		63		-		-	
307	Омлет натуральный	50		65		4,3		5,6		6,6		8,7		1,15		1,5		81,53		106		0,15		0,2	
507	Чай с сахаром	180		200		0,09		0,1		-		-		13,5		15		54		60		-		-	

		28,269	32,035	34,620	41,000	154,600	178,910	1024,010	1190,380	26,075	31,730
		27,469	32,535	36,620	45,100	155,450	180,110	1042,540	1233,380	26,225	31,930

филиал "Детский сад д.Мижужева"

2 неделя

Понедельник

Сезон: зимне - весенний

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.	ясельн.	дошкольн.										
	1 завтрак																								
268	Каша манная	200	200	6,2	6,2	7,46	7,46	30,86	30,86	215,4	215,4	1,38	1,38												
100	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	-	-	-	-
503	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																									
71	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												
161	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												
394	Тефтели мясные	60	70	8,28	9,66	7,62	8,89	5,22	6,09	122,4	142,8	-	-												
419	Рис отварной	110	140	2,73	3,23	4,47	5,29	27,58	32,6	165,54	195,67	-	-												
465	Соус красный (масло сливочное)	10	25	0,145	0,362	0,242	0,605	0,927	2,317	6,47	16,18	-	1												
		3	4	0,015	0,02	2,47	3,3	0,024	0,032	22,44	29,92	-	-												
527	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	-	-												
	Чай с сахаром	180	200	0,09	0,1	-	-	13,5	15	54	60	-	-												

		27,010	32,262	32,577	39,295	194,737	236,137	1166,420	1411,750	8,135	13,010
		26,880	31,920	34,805	41,990	193,834	233,852	1182,390	1425,490	8,135	12,340

филиал "Детский сад д.Мижужева"

2 неделя

Вторник

Сезон: зимне - весенний

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																								
254	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	-	-	-	-
	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	
503	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																									
19	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	
147	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	
410	Курица в томатном соусе	60		70		6,8		7,9		6,75		7,88		2,05		2,39		96		112		1,15		1,34	
434	Картофельное пюре (масло сливочное)	100	110	3	4	2,2	2,42	0,015	0,02	6,6	7,26	2,47	3,3	9,1	10,01	0,024	0,032	104,5	114,95	22,44	29,92	8,55		9,405	
527	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																									
327	Сырники из творога запечённые	50		60		8		9,6		8,4		10,08		7,97		9,56		141,66		170		0,2		0,24	
516	Кисель из плодово-ягодного кон	150		200		1,05		1,4		0		0		21,75		29		91,5		122		0		0	
507	Чай с молоком	150		200		1,13		1,5		0,98		1,3		13,05		17,4		65,25		87		0,98		1,3	

		33,305	38,810	42,490	50,664	162,080	195,430	1173,590	1400,180	34,605	40,765
		33,890	39,580	35,290	46,104	152,954	185,402	1091,930	1322,550	26,105	31,436

филиал "Детский сад д.Мижужева"

2 неделя

Среда

Сезон: зимне - весенний

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.					
	1 завтрак																								
261	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		
503	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																									
69	Салат из картофеля с кукурузой и 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	
68		30		60		0,57		1,14		1,62		3,24		4,02		8,04		33		66		3,66		7,32	
139	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		
341	Суфле рыбное	60		70		9,6		11,2		2,88		3,36		1,56		1,82		70,8		82,6		0,24		0,28	
428	Капуста тушеная	100		110		3,7		4,07		3,6		3,96		3,9		4,29		63		69,3		17		18,7	
457	Соус белый (масло сливочное)	10	25	3	4	0,114	0,015	0,285	0,02	0,4	1	2,47	3,3	0,49	0,024	1,24	0,032	6,05	22,44	15,12	29,92	-	-		
527	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																									
583	Булочка домашняя	45		60		3,37		4,5		5,85		7,8		27,14		36,2		174,74		233		-		-	
598	Коржик молочный	50		50		4,8		4,8		1,1		1,1		28,1		28,1		142		142		0,1		0,1	
514	Кофейный 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

филиал "Детский сад д.Мижужева"

2 неделя

Четверг

Сезон: зимне - весенний

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.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.								
	1 завтрак																								
262	Каша пшеничная	200		200		7,8		7,8		9,46		9,46		35,8		35,8		257		257		10,3		10,3	
100	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	-	-	-	-
503	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																									
82	Винегрет овощной	30		60		0,39		0,78		3,24		6,48		2,04		4,08		39		78		2,52		5,04	
149	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	
386	Шницель мясной	60		70		10,68		12,46		10,5		12,25		8,58		10,01		171,6		200		-		-	
297	Макаронные изделия	100		120		3,77		4,52		0,45		0,54		19,36		23,23		0,96		115,92		1		1,2	
465	Соус красный	10		25		0,145		0,362		0,242		0,605		0,927		2,317		6,47		16,18		-		1	
516	Кисель	150		200		1,05		1,4		-		-		21,75		29		91,5		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																									
320	Запеканка морковная	45		60		2		2,4		2,86		3,43		10,13		12,16		111,5		133,8		1,13		1,7	
616, 562	Пирожки морковные	60		60		3,84		3,84		4,71		4,71		22,975		22,975		149,4		149,4		0,675		0,675	
507	Чай с сахаром	180		200		0,09		0,1		-		-		13,5		15		54		60		-		-	

		31,685	37,112	33,942	40,999	176,707	222,157	995,650	1286,080	37,910	49,730
		33,525	38,552	35,792	42,279	189,552	232,972	1033,550	1301,680	37,455	48,705

филиал "Детсий сад д.Мижужева"

2 неделя

Пятница

Сезон: зимне - весенний

Возраст: 1,5 - 3 года: 3 - 7 лет

	Наименование блюд	объем порции		химический состав, г.								энергетическая ценность, ккал.				витамины "С", мг.								
				белки		жиры		углеводы				энергетическая ценность, ккал.		витамины "С", мг.										
		ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.					ясельн.	дошк ольн.							
	1 завтрак																							
266	Каша "Дружба"	200	200	5,26	5,26	11,6	11,6	25,06	25,06	226,2	226,2	1,32	1,32											
100	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	-	-	-
503	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																								
70	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	7,02											
133	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	5	200	5	1,305	0,14	1,74	0,14	2,67	1	3,56	1	7,21	0,2	9,62	0,2	58,2	10,3	77,6	10,3	5,5	7,34	
352	Котлета рыбная любительская	60	70	7,32	8,54	2,16	2,52	3,72	4,34	63,6	74,2	0,6	0,7											
434	Картофельное пюре	110	120	2,31	2,52	4,84	5,28	11,99	13,08	101,2	110,4	3,74	4,08											
457	Соус белый	10	25	0,114	0,285	0,4	1	0,49	1,24	6,05	15,12	-	-											
527	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	1	1	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	-	-											
516	Кисель из плодово-ягодного конд	180	200	1,26	1,4	0	0	26,1	29	109,8	122	0,09	0,1											
				29,124	33,325	34,120	38,730	155,270	180,910	1029,510	1187,220	17,135	23,060											