КГУ Актюбинский областной специальный комплекс «школа-интернат-колледж».

Утверждаю:

Директор_____Г.Шакенова

«___» сентября 2023г.

Перспективное меню

Зима-весна

ЗИМА- ВЕСНА

I ДЕНЬ

Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
...ша молочная рисовая	рис	25	35	35	200	200	250	5,01	5,01	6,27	7,06	7,06	8,83	26,8	26,8	33,5	201,6	201,6	252
	молоко	150	150	150															
	сл.масло	5	5	5															
	сахар	5	10	10															
...леб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл.масло	10	15	15	10	15	15												
...й сладкий с молоком	чай	0,1	0,1	0,1	180	200	200	1,36	2,25	2,25	2,72	2,25	2,25	18,92	22,9	22,9	145,24	124,5	124,5
	молоко	85	75	75															
	сахар	15	20	20															
Сыр	сыр	24	28	28	23	27	27	4,4	5,6	5,6	5,28	67,2	67,2	0,44	0,56	0,56	68,9	88	88
								15,9	**19,44**	**20,7**	**23,21**	**92,76**	**94,53**	**68,94**	**102,76**	**109,46**	**604,54**	**774,2**	**824,6**

2 Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
...натуральный	сок в тетрапакете	200	200	200	200	200	200	0	0	0	0	0	0	23	23	23	92	92	92
Яблоко	яблоко	220	190	190	220	190	190	0,3	0,36	0,5				15,2	18,2	25,25	63	75,6	105
								0,3	**0,36**	**0,5**	**0**	**0**	**0**	**38,2**	**41,2**	**48,25**	**155**	**167,6**	**197**

Обед	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
...а из свежей капусты с мясом в сметанным соусом	капуста	200	200	200	200/15	250/30	300/30	11,1	12,5	14,23	6,1	7,2	8,45	21,3	23,8	25,93	202	223,2	248,15
	картофель	80	100	100															
	морковь	10	20	20															
	лук	10	20	20															
	сл.масл	5	10	10															
	томат	3	5	5															
	мясо	35	67	67															
	сметана	10	10	10															
...ховое пюре (гарнир)	горох	20	40	40	130	150	200	6,54	8,6	9,52	4	4,8	5	20,2	23,9	25,025	158,3	174,8	188,7
	сл.масло	5	5	5															
...ивадельки в ...атном соусе	мясо	118	123	123	80	80	100	19,2	19,2	21,15	15,3	15,3	17,9	4,9	4,9	6,7	236,1	236,1	287,6
	яйцо	1/3	1/3	1/3															
	лук	30	30	30															
	раст.масло	4	7	7															
	мука	5	5	5															
	томат	2	5	5															

хлеб пшенич.	40	80	80	40	80	80	5,84	7,86	7,86	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298
хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
огурцы конс.	70	110	110	60гр	100гр	100гр	0,79	1,32	1,32	1,12	1,88	1,88	3,6	6	6	28,8	48,06	48,06
кисель	20	30	30	180	200	200	0,02	0,03	0,03	0	0	0	18,4	27,6	27,6	73,68	111	111
сахар	10	15	15															
							43,49	49,51	54,11	27,14	30,09	34,14	95,92	148,8	153,855	845,68	1091,16	1181,51

Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
творог	175	245	245	200	250	250	28,1	31,66	31,66	50,3	54,41	54,41	22,3	26,7	26,7	399,3	461,87	461,87
мука	20	20	20															
сахар	15	20	20															
сметана	10	10	10															
яйцо	1/3	1/3	1/3															
раст.масло	2	2	2															
кефир	180	200	200	180	200	200	5,6	5,8	5,8	4,8	5	5	17,6	17,8	17,8	112	124	124
							33,7	37,46	37,46	55,1	59,41	59,41	39,9	44,5	44,5	511,3	585,87	585,87

...ини	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
...тофель ...ный с ...ясом	картофель	220	300	320	200	200	250	2,02	6,44	8,05	4,8	7,74	12,68	16,5	20,4	45,01	128,46	205,53	256,92
	морковь	40	40	40															
	лук	40	40	40															
	мясо	95	100	100															
	раст.масло	6	9	9															
...леб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл.масло	10	15	15	10	15	15												
Чай сладкий с молоком	чай	0,1	0,1	0,1	180	200	200	1,29	1,62	1,62	1,28	1,6	1,6	16	20	20	52,39	65,49	65,49
	молоко	85	75	75															
	сахар	20	20	20															
								8,44	14,64	16,25	14,23	25,59	30,53	55,28	92,9	117,51	369,65	631,12	682,51
								101,83	121,41	129,02	119,68	207,85	218,61	298,24	438,16	473,575	2486,17	3249,95	3471,49

II ДЕНЬ

бор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
йцо	1	2	2	200	200	250	7,38	12,16	17,2	8,8	14,8	21,99	13,3	14	20,03	211	246,4	246,4
сахар	5	5	5															
молоко	150	150	150															
сл.масло	5	5	5															
леб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
леб ржаной	20	50	50	20	50	50												
сл.масло	10	15	15	10	15	15												
какао	2	2	2	180	200	200	1,49	1,9	1,9	1,04	1,88	1,88	17,52	22,66	22,66	101,2	117,3	117,3
молоко	60	50	50															
сахар	15	20	20															
							14	**20,64**	**25,68**	**17,99**	**32,93**	**40,12**	**53,6**	**89,16**	**95,19**	**501**	**723,8**	**723,8**

	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
ный	сок в тетрапакете	200	200	200	200	200	200							24	24	24	96	96	96
о	яблоко	260	250	250	260	250	250	1,04	0,36	0,5				29,4	18,3	25,25	120	105	105
								1,04	**0,36**	**0,5**				**53,4**	**42,3**	**49,25**	**216**	**201**	**201**

Обед	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
нина ошения с мясом	мука	25	25	25	200/51	250/63	300/63	13,28	16,6	19,92	11,8	14,8	17,8	24,7	30,9	37,195	171,3	239,2	307,05
	яйцо	1/6	1/6	1/6															
	картофель	100	120	120															
	морковь	10	20	20															
	лук	10	20	20															
	мясо	95	100	100															
	сл.масло	5	10	10															
Капуста тушеная	морковь	20	40	40	130	150	200	3,23	3,73	4,98	6,1	7,1	9,43	11,80	13,70	18,30	120,7	139,2	185,7
	лук	20	40	40															
	томат	3	3	5															
	раст.масло	6	8	8															
	капуста	200	300	300															
Мясо птицы	мясо птицы	285	346	346	151	184	184	31,35	38,06	38,06	23,94	29,064	29,064				259,1	335,96	335,96
Салат из свеклы с чесноком	свекла	70	120	120	60	100	100	4,38	7,3	7,3	2,088	3,48	3,48	12,84	21,4	21,4	90,6	150,19	150,19
	чеснок	0	0,01	0,01															
	рас.масло	2	3	3															

пот из фруктов		10	15	15	180	200	200							17,91	19,9	19,9	67,5	75	75
	сахар	15	20	20															
Хлеб	хлеб пшенич.	40	80	80	40	80	80	5,84	7,86	7,86	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
								50,47	62,52	65,84	36,36	44,77	47,77	70,13	113,40	119,70	644,70	948,16	1016,01

Полдник	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Булочка	мука	45	45	45	90	90	90	5,54	5,54	8,32	5,7	5,72	8,59	28	28	41,97	85,2	102,5	102,5
	яйцо	1/6	1/6	1/6															
	сл.масло	5	5	5															
	сахар	5	10	10															
	молоко	50	50	50															
	дрожжи	1	1	1															
Кефир	кефир	180	200	200	180	200	200	5,6	5,8	5,8	4,8	5	5	17,6	17,8	17,8	112	124	124
								11,14	11,34	14,12	10,5	10,72	13,59	45,6	45,8	59,77	197,2	226,5	226,5

Ужин	Набор продуктов	в граммах			выход гт.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Плов с мясом.	рис	45	65	65	200	200	250	18,16	18,16	22,7	16,5	16,5	20,63	38,08	38,08	47,6	285,04	285,04	381,3
	морковь	20	40	40															
	лук	20	40	40															
	раст.масло	3	7	7															
	мясо	117	123	123															
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл.масло	10	15	15	10	15	15												
Чай сладкий с молоком	чай	0,2	0,2	0,2	180	200	200	10,8	12	12	1,7	1,89	1,89	19,21	21,35	21,35	101,4	112,7	112,69
	молоко	60	50	50															
	сахар	15	20	20															
								34,09	37,18	41,28	26,35	34,64	38,77	80,07	111,93	121,45	575,24	757,84	854,09
								110,74	132,04	147,42	91,20	123,06	140,25	302,80	402,59	445,36	2134,14	2837,30	3021,40

III ДЕНЬ

Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Каша молочная пшенная	пшено	20	35	35	200	200	250	4,11	5,13	8,22	4,8	6	9,6	19	23,56	37,71	240,3	250,3	281,2
	молоко	150	150	150															
	сл.масло	5	5	5															
	сахар	5	10	10															
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл.масло	10	15	15	10	15	15												
Чай сладкий с молоком	чай	0,1	0,1	0,1	180	200	200	1,29	1,62	1,62	1,28	1,6	1,6	16	20	20	52,39	65,49	65,49
	молоко	85	75	75															
	сахар	20	20	20															
Сыр	сыр	23	28	28	22	27	27	4,4	5,4	5,4	5,28	6,48	6,48	0,44	0,54	0,54	68,9	84,5	84,5
								14,93	18,73	21,82	19,51	30,33	33,93	58,22	96,6	110,75	550,39	760,39	791,29

2 Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Сок натуральный	сок в тетрапакете	200	200	200	200	200	200							24	24	24	96	96	96
Яблоко	яблоко	260	250	250	260	250	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105
								1,04	0,36	0,5				53	42,26	49,25	215,6	201	201

Обед	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Свекольник с мясом со сметанным соусом	свекла	200	200	200	200/15	250/30	300/30	2,76	4,14	5,65	2,83	4,25	5,67	11	16,55	22,07	220,3	242,7	286,91
	картофель	50	80	80															
	морковь	20	20	20															
	лук	20	20	20															
	сл.масло	5	10	10															
	мясо	35	67	67															
	томат	2	5	5															
	сметана	10	10	10															
Гречневая каша (гарнир)	гречка	25	40	40	130	150	200	14,1	16,38	21,84	13,9	16,07	21,43	24,5	28,3	37,83	288,01	332,3	443,1
	сл.масло	5	5	5															
гуляш с мясом	мясо	117	123	123	70	80	80												
	морковь	40	40	40															
	лук	40	40	40															
	раст.масло	5	7	7															
	томат	3	5	5															
	мука	5	5	5															

IV ДЕНЬ

Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Каша молочная манная	манн.кр	15	25	25	200	250	250	4,93	7,67	7,67	5,76	9,165	9,165	22,62	42,5	42,5	168,7	299,1	299,1
	молоко	150	150	150															
	сл.масло	5	5	5															
	сахар	5	5	5															
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл.масло	10	15	15	10	15	15												
яйцо отварное	яйцо	1	1	1	1	1	1	4,5	4,5	4,5	4,85	4,85	4,85	0,15	0,15	0,15	63,5	63,5	63,5
Какао сладкий с молоком	какао	2	2	2	180	200	200	1,49	1,9	1,9	1,04	1,88	1,88	17,52	22,66	22,66	101,2	117,3	117,3
	молоко	60	50	50															
	сахар	15	20	20															
								11,55	**16,15**	**16,15**	**14,95**	**27,295**	**27,295**	**62,92**	**117,66**	**117,66**	**458,7**	**776,5**	**776,5**

2 Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Сок натуральный	сок в тетрапакете	200	200	200	200	200	200							24	24	24	96	96	96
Яблоко	яблоко	260	250	250	260	250	250	1,04	0,36	0,5				29,4	18,3	25,25	120	105	105
								1,04	**0,36**	**0,5**				**53,4**	**42,3**	**49,25**	**216**	**201**	**201**

Обед	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Уха из св.рыбы	рыба свеж.	121	240	240	200/75	250/130	300/130	13,28	16,6	19,92	11,8	14,8	17,8	24,7	30,9	37,195	171,3	239,2	307,05
	картофель	50	100	100															
	морковь	30	20	20															
	лук	30	20	20															
	пшен.кр.	15	35	35															
	сл.масло	5	10	10															
Картофельное пюре	картофель	20	40	40	130	150	200	3,06	3,56	4,95	4,2	4,8	6,73	18,85	21,89	30,41	107,0	124,3	172,5
	сл.масло	20	40	40															
	молоко	3	3	5															
мясо тушеное с овощами	мясо	117	123	123	80	80	100	7,22	8,62	10,78	4,16	4,96	6,21	14,7	17,5	21,83	127	127	127
	лук	40	40	40															
	томат	2	5	5															
	раст.масло	3	5	5															
	мука	5	5	5															
Салат из фасоли с луком	фасоль	15	30	30	60	100	100	4,38	7,3	7,3	2,088	3,48	3,48	12,84	21,4	21,4	90,6	150,19	150,19
	лук	50	80	80															
	рас.масло	2	3	3															

Компот из сухофруктов	сухофрукты сахар	10 15	15 20	15 20	180	200	200							17,91	19,9	19,9	67,5	75	75
Хлеб	хлеб пшенич. хлеб ржаной	40 20	80 50	80 50	40 20	80 50	80 50	5,84	7,86	7,86	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298
								22,56	**28,66**	**33,18**	**16,61**	**21,42**	**25,42**	**102,25**	**152,30**	**169,70**	**570,29**	**841,66**	**968,31**

Полдник	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Пирожки с капустой в духовке	мука яйцо сл.масло сахар молоко дрожжи капуста	50 1/6 5 5 50 1 45	50 1/6 5 5 50 1 60	50 1/6 5 5 50 1 60	90	90	90	5,54	5,54	8,32	5,7	5,72	8,59	28	28	41,97	85,2	102,5	102,5
Кефир	кефир	180	200	200	180	200	200	5,6	5,8	5,8	4,8	5	5	17,6	17,8	17,8	112	124	124
								11,14	**11,34**	**14,12**	**10,5**	**10,72**	**13,59**	**45,6**	**45,8**	**59,77**	**197,2**	**226,5**	**226,5**

Ужин	Набор продуктов	в граммах			выход гт.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Рагу овощное с мясом	картофель капуста морковь лук раст.масло мясо	140 130 30 30 5 95	150 150 40 40 5 100	150 150 40 40 5 100	200	200	250	18,16	18,16	22,7	16,5	16,5	20,63	38,08	38,08	47,6	285,04	285,04	381,3
Хлеб с маслом	хлеб пшенич. хлеб ржаной сл.масло	30 20 10	60 50 15	60 50 15	30 20 10	60 50 15	60 50 15	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
Чай сладкий с молоком	чай молоко сахар	0,2 60 15	0,2 50 20	0,2 50 20	180	200	200	10,8	12	12	1,7	1,89	1,89	19,21	21,35	21,35	101,4	112,7	112,69
Огурцы св. пор	огурцы св пор	70	110	110	70	100	100	0,32	0,7	0,7				1,6	2,7	2,7	8,4	11,2	11,2
								34,09	**36,74**	**41,28**	**26,35**	**34,64**	**38,77**	**80,07**	**111,93**	**121,45**	**575,24**	**757,84**	**854,09**
								80,38	93,25	105,23	68,41	94,08	105,08	344,24	469,99	517,83	2017,43	2803,50	3026,40

V ДЕНЬ

Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
...п молочный гречневый	гречка	20	25	25	200	250	300	5,01	5,01	6,27	7,06	7,06	8,83	26,8	26,8	33,5	201,6	201,6	252
	молоко	150	150	150															
	сл.масло	5	5	5															
	сахар	5	5	5															
...еб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл.масло	10	15	15	10	15	15												
...й сладкий с молоком	чай	0,1	0,1	0,1	180	200	200	1,49	1,656	1,66	17	15,4	19,2	17,5	21,9	21,9	37	46,26	46,26
	молоко	85	75	75															
	сахар	15	20	20															
Сыр	сыр	23	28	28	22	27	27	4,4	5,4	5,4	5,28	6,48	6,48	0,44	0,54	0,54	68,9	84,5	84,5
								16,03	**18,646**	**19,91**	**37,49**	**45,19**	**50,76**	**67,52**	**101,74**	**108,44**	**496,3**	**692,46**	**742,86**

Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Сок ...ктуральный	сок в тетрапакете	200	200	200	200	200	200							24	24	24	96	96	96
Банан	яблоко	260	250	250	260	250	250 гр/1 шт	1,04	0,36	0,5				29,4	18,3	25,25	120	105	105
								1,04	**0,36**	**0,5**	**0**	**0**	**0**	**53,4**	**42,3**	**49,25**	**216**	**201**	**201**

Обед	Набор продуктов	в граммах			выход гт.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
...ссольник с мясом со сметанным соусом	перловая крупа	5	10	10	200/15	250/30	300/30	8,48	10,6	12,72	10,94	13,68	16,42	16,83	21,04	25,25	155,6	207	258,3
	картофель	80	100	100															
	морковь	20	20	20															
	лук	10	20	20															
	сл масло	5	10	10															
	огурцы конс.	25	35	35															
	сметана	10	10	10															
	мясо	35	67	67															
	томат	3	5	5															
...артофель отварной	картофель	210	320	320	130	150	200	2,9	3,3	4,50	2,5	2,9	3,9	28,7	33,2	44,3	152,8	176,3	235,1
	сл.масло	5	5	5															
Котлета	мясо	117	123	123	80	100	100	16,9	21,17	21,17	17,3	21,71	21,71	5,43	6,79	6,79	207,7	272,2	272,2
	мука	10	10	10															
	лук	20	40	40															
	раст масло	5	9	9															
	яйцо	1/3	1/3	1/3															

Компот из сухофруктов	сухофрукты	10	15	15	180	200	200							17,91	19,9	19,9	67,5	75	75
	сахар	15	20	20															
Хлеб	хлеб пшенич.	40	80	80	40	80	80	5,84	7,86	7,86	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
Салат из св.помидоров и огурцов	огурцы св.	40	60	60	60	100	100	0,54	0,9	0,9	1,69	2,81	2,81	3,42	5,7	5,7	31,89	53,16	53,16
	помидоры св	30	50	50															
	раст.масло	1	2	2															
								34,7	**43,8**	**47,2**	**33,1**	**42,0**	**45,8**	**99,8**	**149,2**	**164,5**	**762,3**	**1081,7**	**1191,8**

Полдник	Набор продуктов	в граммах			выход гт.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Запеканка из творога	творог	175	245	245	200	250	250	11,1	20,2	20,2	4,5	15,3	15,3	14,1	28,28	28,28	276,3	352,7	352,7
	мука	20	20	20															
	сахар	10	10	10															
	сметана	10	10	10															
	яйцо	1/3	1/3	1/3															
	раст масло	1	2	2															
Кефир	кефир	180	200	200	180	200	200	5,2	5,8	5,8	4,5	5	5	7,2	8	8	112	124	124
								16,3	**26**	**26**	**9**	**20,3**	**20,3**	**21,3**	**36,28**	**36,28**	**388,3**	**476,7**	**476,7**

Ужин	Набор продуктов	в граммах			выход гт.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Ленивые голубцы	картофель	100	120	120	200	250	250	17,66	22,08	22,08	83,392	104,24	104,24	25,2	31,5	31,5	284,26	380,8	380,8
	капуста	100	120	120															
	морковь	30	40	40															
	томат	5	5	5															
	лук	30	40	40															
	раст.масло	4	4	4															
	рис	20	25	25															
	мясо	95	100	100															
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл.масло	10	15	15	10	15	15												
Чай сладкий с молоком	чай	0,1	0,1	0,1	180	200	200	3,3	12	12	1,7	1,89	1,89	19,3	21,35	21,35	101,42	112,69	112,69
	сахар	15	20	20															
	молоко	85	75	75															
								26,09	**40,66**	**40,66**	**93,242**	**122,38**	**122,38**	**67,28**	**105,35**	**105,35**	**574,48**	**853,59**	**853,59**
								94,1	**129,5**	**134,2**	**172,8**	**229,9**	**239,2**	**309,3**	**434,9**	**463,9**	**2437,4**	**3305,4**	**3465,9**

VI ДЕНЬ

Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гт.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
ша молочная овсянная	овсяная кр	15	30	30	200	200	250	5,02	5,02	6,27	220	66,6	83,3	22,8	22,8	28,5	201,6	201,6	252
	сахар	5	5	5															
	молоко	150	150	150															
	сл.масло	5	5	5															
леб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл.масло	10	15	15	10	15	15												
као сладкий с молоком	какао	2	2	2	180	200	200	1,49	1,9	1,9	1,04	1,88	1,88	17,52	22,66	22,66	101,2	117,3	117,3
	молоко	85	75	75															
	сахар	15	20	20															
								11,64	**13,5**	**14,75**	**229,19**	**84,73**	**101,43**	**63,1**	**97,96**	**103,66**	**491,6**	**679**	**729,4**

2 Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Сок згуральный	сок в тетропак.	200	200	200	200	200	200							24	24	24	96	96	96
Апельсин	Апельсин	260	260	250	250гр.	250гр.	250гр.	2,7	3,24	4,5				12,6	15,12	21	48,72	97,4	95
								2,7	**3,24**	**4,5**				**36,6**	**39,12**	**45**	**144,72**	**193,4**	**191**

Обед	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
щ с мясом со сметанным соусом	капуста	200	200	200	200/15	250/30	300/30	11,3	13,8	16,47	11,02	14,3	16,5	30	32,1	34,15	302,05	336,1	361,55
	картофель	75	80	80															
	морковь	10	20	20															
	лук	10	20	20															
	свекла	40	80	80															
	томат	3	5	5															
	фасоль	5	10	10															
	сл.масло	5	10	10															
	сметана	10	10	10															
	мясо	35	67	67															
лу с мясом	картофель	220	300	320	200	200	250	2,02	6,44	8,05	4,8	7,74	12,68	16,05	20,4	45,01	128,46	205,53	256,92
	морковь	40	40	40															
	лук	40	40	40															
	мясо	117	123	123															
	томат	3	5	5															
	огурцы конс.	10	20	30															
	раст.масло	5	8	8															

Хлеб	хлеб пшенич. хлеб ржаной	40 20	80 50	80 50	40 20	80 50	80 50	5,84	7,86	7,86	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298
Компот из сухофруктов	сухофрукты сахар	10 15	15 20	15 20	180	200	200							17,91	19,9	19,9	67,5	75	75
Салат из капусты с морковью	капуста морковь раст.масло	40 40 1	60 60 3	60 60 3	60	100	100	0,88	1,32	1,32	0,94	1,88	1,88	4	6	6	29,13	48,06	48,06
								20,04	**29,42**	**33,70**	**17,38**	**24,83**	**31,97**	**95,48**	**141,00**	**167,66**	**673,94**	**962,69**	**1039,53**

Полдник	Набор продуктов	в граммах			выход гт.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Печенье	печенье	75	75	75	75	75	75	1	0,74	0,74	1,18	1,18	1,18	2,36	2,36	2,36	41,6	41,6	41,6
Кефир	кефир	180	200	200	180гр	200гр	200гр	5,22	5,8	5,8	4,5	5	5	16	17,8	17,8	112	124	124
								6	**7**	**7**	**6**	**6**	**6**	**18**	**20**	**20**	**154**	**166**	**166**

Ужин	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Макароны отварные	макароны сл.масло	25 5	50 5	50 5	130/70	150/80	200/80	2,28	2,64	3,52	3,08	3,56	4,75	22,7	26,2	35,025	132,08	152,4	203,2
Гуляш с мясом	мясо морковь лук раст.масло томат мука	90 40 40 5 3 3	100 40 40 7 5 3	100 40 40 7 5 3				16,6	19,04	19,04	14,7	16,86	16,86	8,5	9,7	9,7	241,7	276,26	276,26
Хлеб с маслом	хлеб пшенич. хлеб ржаной сл.масло	30 20 10	60 50 15	60 50 15	30 20 10	60 50 15	60 50 15	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
помидоры св.порц	помидоры св.	70	110	110	60	100	100	0,24	0,28	0,28				2,04	2,12	2,12	9	10,5	10,5
Чай сладкий с молоком	чай молоко сахар	0,2 85 15	0,2 75 20	0,2 75 20	180	200	200	1,49	1,656	1,66	17	15,4	19,2	17,5	21,9	21,9	37	46,26	46,26
								24,28	**30,316**	**30,32**	**108,542**	**135,89**	**139,69**	**65,48**	**105,9**	**105,9**	**510,06**	**787,16**	**787,16**
								64,62	83,02	89,81	360,79	251,63	279,27	279,02	404,14	442,38	1973,92	2787,85	2912,69

VII ДЕНЬ

Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 ле	7 до 11 ле	11 до 18 ле	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
ша молочная манная	манная кр.	15	25	25	200	250	300	7,38	12,16	17,2	8,8	14,8	21,99	13,3	14	20,03	211	246,4	246,4
	сахар	5	5	5															
	молоко	150	150	150															
	сл.масло	5	5	5															
еб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл.масло	10	15	15	10	15	15												
яйцо отварное	яйцо	1	1	1	1	1	1	1,95	1,95	2,6	2,08	2,08	3,48	0,16	0,16	0,27	26,4	26,4	44
й сладкий с молоком	чай	0,1	0,1	0,1	180	200	200	1,49	1,656	1,66	17	15,4	19,2	17,5	21,9	21,9	37	46,26	46,26
	молоко	60	50	50															
	сахар	15	20	20															
								14	20,396	25,44	33,95	46,45	57,44	53,58	88,4	94,43	436,8	652,76	652,76

: Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 ле	7 до 11 ле	11 до 18 ле	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Сок ктуральный	сок в тетрапакете	200	200	200	200гр.	200гр.	200гр.							24	24	24	96	96	96
Банан	банан	220	190	190	220	190	190	3,9	3,75	3,75				58,2	56	56	237	227,5	227,5
								3,9	3,75	3,75				82,2	80	80	333	323,5	323,5

Обед	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 ле	7 до 11 ле	11 до 18 ле	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Лапша омашняя с мясом	мука	25	25	25	200/15	250/30	300/30	125,3	156,7	188,07	10,8	13,5	16,25	20,7	25,8	31,06	222,7	278,4	334,15
	картофель	50	100	100															
	морковь	20	20	20															
	лук	20	20	20															
	сл масло	5	5	5															
	мясо	35	67	67															
ртофельное пюре	картофель	205	220	320	130	150	200	30,60	3,56	4,95	4,17	4,84	6,73	18,9	21,89	30,41	107	124	172,5
	сл масло	5	5	5															
	молоко	25	25	25															
тели в томат соусе	мясо	117	123	123	80	80	100	7,22	8,62	10,8	4,16	4,96	6,21	14,7	17,46	21,83	180	180,2	190,3
	лук	60	40	40															
	мука	5	5	5															
	яйцо	1/3	1/3	1/3															
	раст.масло	5	10	10															
	рис	5	10	10															
	томат	5	5	5															

Кисель	кисель	20	30	30	180гр.	200гр.	200гр.	0,02	0,03	0,03	0	0	0	18,4	27,6	27,6	73,68	111	111
	сахар	10	15	15															
Хлеб	хлеб пшенич.	40	80	80	40	80	80	5,84	7,86	7,86	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
огурцы конс. порц	огурцы консерв	70	110	110	60	100	100	0,56	0,84	0,84	1,88	2,82	2,82	5,6	8,4	8,4	43,06	64,5	64,5
								169,54	**177,61**	**212,55**	**21,63**	**27,03**	**32,92**	**105,82**	**163,75**	**181,90**	**773,24**	**1056,10**	**1170,45**

Полдник	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Булочка с курагой	мука	45	45	45	90	90	90	6,42	6,42	6,42	5,72	5,72	5,72	31,97	31,97	31,97	186,42	186,42	186,42
	яйцо	1/3	1/3	1/3															
	сл.масло	4	5	5															
	сахар	5	5	5															
	молоко	25	25	25															
	дрожжи	1	1	1															
	курага	20	30	30															
Кефир	кефир	180	200	200	180	200	200	5,22	5,8	5,8	4,5	5	5	16,02	17,8	17,8	112	124	124
								11,64	**12,22**	**12,22**	**10,22**	**10,72**	**10,72**	**47,99**	**49,77**	**49,77**	**298,42**	**310,42**	**310,42**

Ужин	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Рисовая каша	гречка	25	40	40	130/50	150/60	200/80	4,19	4,96	6,45	2,86	3,3	4,4	30,9	36,59	47,57	170	201,06	271,7
	масло слив	4	5	5															
ляш с мясом	мясо	95	100	100	50	60	60	5,29	5,29	6,35	6,55	6,55	7,86	7,73	7,73	9,28	113	113,03	135,6
	морковь	40	40	40															
	лук	40	40	40															
	раст.масло	5	5	5															
	томат	5	5	5															
	мука	3	3	3															
леб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл.масло	10	15	15	10	15	15												
ат из свеклы с яблоком	свекла	40	60	60	60	100	100	0,48	0,5	0,8				4,62	4,81	7,7	21	21,87	35
	яблоко	40	60	60															
	масло раст	2	3	3															
й сладкий с молоком	чай	0,1	0,1	0,1	180	200	200	1,49	1,656	1,66	17	15,4	19,2	17,5	21,9	21,9	37	46,26	46,26
	молоко	60	50	50															
	сахар	15	20	20															
								16,1	**18,486**	**21,04**	**34,56**	**41,5**	**47,71**	**78,91**	**118,72**	**131,25**	**508,8**	**720,45**	**813,66**
Итого								215,18	232,46	275,00	100,36	125,70	148,79	368,50	500,64	537,35	2350,26	3063,23	3270,79

VIII ДЕНЬ

Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 ле	11 до 18 ле	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Каша молочная рисовая	рис	15	35	35	200	250	250	4,93	7,67	7,67	5,76	9,165	9,165	22,62	42,5	42,5	168,7	199,1	199,1
	молоко	150	150	150															
	сл.масло	5	5	5															
	сахар	5	10	10															
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл.масло	10	15	15	10	15	15												
Чай сладкий с молоком	чай	0,1	0,1	0,1	180	200	200	1,36	2,25	2,25	2,72	2,25	2,25	18,92	22,9	22,9	145,24	124,5	124,5
	молоко	85	75	75															
	сахар	15	20	20															
Сыр	сыр	24	28	28	23	27	27	4,4	5,6	5,6	5,28	67,2	67,2	0,44	0,56	0,56	68,9	88	88
								15,82	**22,1**	**22,1**	**21,91**	**94,865**	**94,865**	**64,76**	**118,46**	**118,46**	**571,64**	**771,7**	**771,7**

2 Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 ле	11 до 18 ле	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Сок	сок в	200	200	200	200	200	200							23	23	23	92	92	92
Яблоко	яблоко	260	250	250	260/гр.	250/гр.	250/гр	0,3	0,36	0,5				15,2	18,2	25,25	63	75,6	105
								0,3	**0,36**	**0,5**				**38,2**	**41,2**	**48,25**	**155**	**167,6**	**197**

Обед	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 ле	11 до 18 ле	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Щи из св.капусты с мясом со сметанным соусом	капуста,	200	200	200	200/15	250/30	300/30	6,26	7,82	12,52	7,9	9,872	15,8	30	40	60	180,9	226	301,6
	картофель,	75	80	80															
	морковь	10	20	20															
	лук	10	20	20															
	томат	3	5	5															
	мясо	35	67	67															
	сметана	10	10	10															
	слив.масло	5	10	10															
Гороховое пюре	горох	25	40	40	130	150	200	6,54	8,6	9,52	4	4,8	5	20,2	23,9	25,025	158,3	174,8	188,7
	сл.масло	5	5	5															
Мясо тушеное с овощами	мясо	117	123	123	80	80	100	1,17	1,53	1,53	10,05	13,07	13,07	42,1	54,85	54,85	169,7	220,65	220,65
	морковь	30	40	60															
	лук	30	40	60															
	раст.масло	3	5	5															
	мука	5	5	5															
	томат	2	5	5															

Хлеб	хлеб пшенич.	40	80	80	40	80	80	5,84	7,86	7,86	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	, 298	298
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
Огурцы	Огурц.конс	70	110	110	60	100	100	0,48	0,5	0,8				4,62	4,81	7,7	21	21,9	35
Компот из сухофруктов	сухофрукты	10	15	15	180	200	200	0,02	0,03	0,03	0	0	0	18,4	27,6	27,6	73,68	111	111
	сахар	15	20	20															
								20,31	**26,34**	**32,26**	**22,57**	**28,652**	**34,78**	**142,84**	**213,76**	**237,775**	**750,38**	**1052,35**	**1154,95**

Полдник	Набор продуктов	в граммах			выход гт.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 ле	11 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Запеканка из творога	творог	175	245	245	200	250	250	28,1	31,66	31,66	50,3	54,41	54,41	22,3	26,7	26,7	399,3	461,87	461,87
	мука	20	20	20															
	сахар	15	20	20															
	сметана	10	10	10															
	яйцо	1/3	1/3	1/3															
	раст.масло	1	2	2															
Кефир	кефир	180	200	200	180	200	200	5,6	5,8	5,8	4,8	5	5	17,6	17,8	17,8	120	124	124
								33,7	**37,46**	**37,46**	**55,1**	**59,41**	**59,41**	**39,9**	**44,5**	**44,5**	**519,3**	**585,87**	**585,87**

Ужин	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 ле	11 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Картофель тушеный с мясом	картофель	220	300	320	200	200	250	2,02	6,44	8,05	4,8	7, 74	12,68	16,5	20,4	45,01	128,46	205,53	256,92
	морковь	40	40	40															
	лук	40	40	40															
	мясо	95	100	100															
	раст.масло	3	5	5															
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	1,09	1,09	2,19	6,1	16,25	12,9	22,78	49,5	49,5	188,8	350	350
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл.масло	10	15	15	10	15	15												
Чай сладкий с молоком	чай	0,1	0,1	0,1															
	молоко	80	75	75															
	сахар	15	20	20	20	200	200	3,3	12	12	1,7	1, 6	1,6	17,14	21,44	21,44	93,3	107	107
								6,91	**19,53**	**22,24**	**12,6**	**23,74**	**27,18**	**56,42**	**91,34**	**115,95**	**410,56**	**662,53**	**713,92**
								77,04	105,79	114,56	112,18	25+1,6	216,235	342,12	509,26	564,935	2406,88	713	3423,44

IX ДЕНЬ

Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 ле	11 до 18 ле	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Омлет натуральный	яйцо	1	2	2	200	250	250	7,38	12,16	17,2	8,8	14,8	21,99	13,3	14	20,03	211	246,4	246,4
	молоко	150	150	150															
	сл.масло	5	5	5															
	сахар	5	5	5															
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл.масло	10	15	15	10	15	15												
Какао сладкий с молоком	какао	2	2	2	180	200	200	1,49	1,9	1,9	1,04	1,88	1,88	17,52	22,66	22,66	101,2	117,3	117,3
	молоко	60	50	50															
	сахар	15	20	20															
								14	**20,64**	**25,68**	**17,99**	**32,93**	**40,12**	**53,6**	**89,16**	**95,19**	**501**	**723,8**	**723,8**

2 Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 ле	11 до 18 ле	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Сок натуральный	сок в тетрапакете	200	200	200	200	200	200							24	24	24	96	96	96
Яблоко	яблоко	260	250	250	260/гр	250/гр.	250/гр.	0,3	0,36	0,5				15,2	18,2	25,25	63	75,6	105
								0,3	**0,36**	**0,5**				**39,2**	**42,2**	**49,25**	**159**	**171,6**	**201**

Обед	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 ле	11 до 18 ле	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Лапша домашняя с мясом птицы	мука	15	30	30	200/35	250/42	300/42	14,2	21,3	23,48	8,9	13,4	14,76	17,73	22,16	35,46	200,3	250,4	303,8
	картофель	50	100	100															
	морковь	30	20	20															
	лук	30	20	20															
	мясо пт.	95	100	100															
	сл.масло	3	10	10															
Капуста тушеная с мясом	капуста	250	300	300	75	110	110	28,1	32,22	40,35	10,5	10,6	14,63	3,1	4,14	6,21	240	291,1	291,1
	лук	20	40	40															
	мясо	10	10	10															
	раст.масло	8	10	10															
	морковь	40	40	40															
	томат	3	5	5															
Салат из свеклы с	свекла	70	120	120	60	100	100	0,24	0,28	0,4	0	0	0	2,04	2,12	3,4	9	10,5	15
	чеснок	0	0,01	0,01															

Хлеб	хлеб пшенич.	40	80	80	40	80	80	5,84	7,86	7,86	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50							21,33	23,7	23,7	76,5	85	85
Компот из сухофруктов	сухофрукты	10	15	15	180	200	200												
	сахар	15	20	20															
								48,38	89,38	36,09	20,02	24,91	30,3	71,72	114,72	131,37	672,6	935	992,9

Полдник	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 ле	11 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Булочка	мука	45	45	45	90	90	90	6,42	6,42	6,42	5,72	5,72	5,72	31,97	31,97	31,97	186,42	186,42	186,42
	яйцо	1/3	1/3	1/3															
	сл.масло	4	5	5															
	сахар	5	5	5															
	молоко	25	25	25															
	дрожжи	1	1	1															
Кефир	кефир	180	200	200	180	200	200	5,22	5,8	5,8	4,5	5	5	16,02	17,8	17,8	111,6	124	124
								11,64	12,22	12,22	10,22	10,72	10,72	47,99	49,77	49,77	298,02	310,42	310,42

Ужин	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 ле	11 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Плов	рис	45	60	60	200	250	250	19,8	27,8	27,8	12,6	15,51	15,51	23,11	27,58	27,58	292,58	370,33	370,33
	морковь	20	40	40															
	лук	20	40	40															
	раст.масло	6	10	10															
	мясо	95	100	100															
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл.масло	10	15	15	10	15	15												
Чай с молоком с сахаром	чай	0,2	0,2	0,2	180	200	200	1,68	1,4	1,4	1,92	1,6	1,6	17,14	21,44	21,44	93,3	107	107
	молоко	60	50	50															
	сахар	15	20	20															
								26,61	35,78	35,78	22,67	33,36	33,36	63,03	101,52	101,52	574,68	837,43	837,43
								100,93	158,38	110,27	70,9	101,82	114,5	275,54	397,37	427,1	2205,3	2978,25	3065,55

X ДЕНЬ

Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 ле	11 до 18 ле	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Каша молочная пшенная	пшено	20	35	35	200	200	250	4,11	5,13	8,22	4,8	6	9,6	19	23,56	37,71	240,3	250,3	281,2
	молоко	150	150	150															
	сл.масло	5	5	5															
	сахар	5	10	10															
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл.масло	10	15	15	10	15	15												
Чай сладкий с молоком	чай	0,1	0,1	0,1	180	200	200	1,68	1,4	1,4	1,92	1,6	1,6	17,14	21,44	21,44	93,3	107	107
	молоко	80	75	75															
	сахар	15	20	20															
Сыр	сыр	23	28	28	22	27	27	4,4	5,4	5,4	5,28	6,48	6,48	0,44	0,54	0,54	68,9	84,5	84,5
								15,32	**18,51**	**21,6**	**20,15**	**30,33**	**33,93**	**59,36**	**98,04**	**112,19**	**591,3**	**901,9**	**832,8**

2 Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 ле	11 до 18 ле	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Сок натуральный	сок в тетрапакете	200	200	200	200/гр.	200.гр	200/гр.							24	24	24	96	96	96
Апельсин	апельсин	260	250	250	260	250	250	2,7	3,24	4,5				12,6	15,1	21	57	68,4	95
								2,7	**3,24**	**4,5**				**36,6**	**39,1**	**45**	**153**	**164,4**	**191**

Обед	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 ле	11 до 18 ле	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Свекольник с мясом со сметанным соусом	свекла	200	200	200	200/15	250/30	300/30	125,3	156,7	188,07	10,8	13,5	16,25	20,7	25,8	31,06	222,7	278,4	334,15
	картофель	50	80	80															
	морковь	20	20	20															
	лук	20	20	20															
	сл.масло	5	10	10															
	мясо	35	67	67															
	томат	2	5	5															
	сметана	10	10	10															
Гречневая гарнир	гречка	25	40	40	130	150	200	1,83	2,12	2,82	3	3,44	4,58	18,2	21	28,03	110,4	127,4	169,9
	сл.масло	5	5	5															
Котлета	мясо	117	123	123	80	100	100	11,3	14,12	14,12	11,1	13,96	13,96	13,5	16,86	16,86	205,1	256,4	256,4
	мука	10	10	10															
	лук	40	40	40															
	раст масло	6	9	9															
	яйцо	1/3	1/3	1/3															
Огурцы свежие порц.	огурцы свежие	70	110	110	60	100	100	0,32	0,7	0,7				1,6	2,7	2,7	8,4	11,2	11,2

Хлеб	хлеб пшенич.	40	80	80	40	80	80	5,84	7,86	7,86	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
Компот из сухофруктов	сухофрукты	10	15	15	180	200	200							17,91	19,9	19,9	67,5	75	75
	сахар	15	20	20															
								144,59	**181,5**	**213,57**	**25,52**	**31,81**	**35,7**	**99,43**	**148,86**	**161,15**	**760,9**	**1046,4**	**1144,65**

Полдник	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 ле	11 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Кефир	кефир	180	200	200	180	200	200	5,22	5,8	5,8	4,5	5	5	16	17,8	17,8	111,6	124	124
Печенье	печенье	100	100	100	100	100	100	1,12	1,12	1,12	1,18	1,18	1,18	5,9	5,9	5,9	104	104	104
								6,34	**6,92**	**6,92**	**5,68**	**6,18**	**6,18**	**21,9**	**23,7**	**23,7**	**215,6**	**228**	**228**

Ужин	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 ле	11 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Жаркое по домашнему с мясом	картофель	250	250	300	200	200	250	3,02	5,44	8,25	3,84	6,85	8,28	17	26,4	33,01	280,5	305,2	320,19
	морковь	40	40	40															
	лук	40	40	40															
	мясо	95	100	100															
	раст.масло	5	5	5															
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл.масло	10	15	15	10	15	15												
Чай сладкий с молоком	чай	0,1	0,1	0,1	180	200	200	1,68	1,4	1,4	1,92	1,6	1,6	17,14	21,44	21,44	93,3	107	107
	молоко	85	75	75															
	сахар	15	20	20															
								9,83	**13,42**	**16,23**	**13,91**	**24,7**	**26,13**	**56,92**	**100,34**	**106,95**	**562,6**	**772,3**	**787,49**
								178,78	223,59	262,82	65,26	93,02	101,94	274,21	410,04	448,99	2283,4	3013	3184,74

XI ДЕНЬ

Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 ле	11 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Каша молочная манная	крупа манная	15	25	25	200	200	250	7,38	12,16	17,2	8,8	14,8	21,99	13,3	14	20,03	211	246,4	246,4
	сахар	5	5	5															
	молоко	150	150	150															
	сл.масло	5	5	5															
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл.масло	10	15	15	10	15	15												
Какао сладкий с молоком	какао	2	2	2	180	200	200	1,49	1,9	1,9	1,04	1,88	1,88	17,52	22,66	22,66	101,2	117,3	117,3
	молоко	60	50	50															
	сахар	15	20	20															
								14	**20,64**	**25,68**	**17,99**	**32,93**	**40,12**	**53,6**	**89,16**	**95,19**	**501**	**723,8**	**723,8**

2 Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 ле	11 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Сок натуральный	сок в тетрапакете	200	200	200	200/гр	200/гр	200/гр							24	24	24	96	96	96
Апельсин	апельсин	260	250	250	260	250	250	2,7	3,24	4,5				12,6	15,12	21	57	68,4	95
								2,7	**3,24**	**4,5**				**36,6**	**39,12**	**45**	**153**	**164,4**	**191**
										12,6									

Обед	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 ле	11 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Уха из свеж.рыбы	рыба св.	121	200	200	200/70	250/100	300/100	13,28	16,6	19,92	11,8	14,8	17,8	24,7	30,9	37,195	271,3	339,2	407,05
	пшенная кр.	10	30	30															
	картофель	80	100	100															
	морковь	25	20	20															
	лук	25	20	20															
	сл.масло	3	5	5															
Картофельное пюре гарнир	картофель	205	220	320	130	150	200	3,06	3,56	4,95	4,17	4,84	6,73	18,9	21,9	30,4	107	124	172,5
	масло сл.	3	5	5															
	молоко	25	25	25															
мясо тушеное с овощами	мясо	117	123	123	80	80	100	7,22	8,62	10,78	4,16	4,96	6,21	14,7	17,5	21,83	127	127	127
	лук	40	40	40															
	томат	2	5	5															
	раст.масло	3	5	5															
	мука	5	5	5															
Компот из сухофруктов	сухофрукты	10	15	15	180	200	200	5,8	5,8	5,8	5	5	5	17,8	17,8	17,8	124	124	124
	сахар	15	20	20															

Хлеб	хлеб пшенич.	40	80	80	40	80	80	5,84	7,86	7,86	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
Салат из фасоли с луком	фасоль	20	30	30	60	100	100	4,38	7,3	7,3	2,088	3,48	3,48	12,84	21,4	21,4	90,6	150,19	150,19
	лук	50	80	80															
	рас.масло	1	2	2															
								35,59	**44,85**	**50,81**	**29,78**	**4115,29**	**43,35**	**113,56**	**168,30**	**162,70**	**860,40**	**1227,59**	**1340,44**

Полдник	Набор продуктов	в граммах			выход гот.пред.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 ле	11 до 18 ле	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Пирожки с капустой в духовке	мука	50	50	50	90	90	90	5,54	5,54	8,32	5,7	5,72	8,59	28	28	41,97	85,2	102,5	102,5
	яйцо	1/6	1/6	1/6															
	сл.масло	5	5	5															
	сахар	5	5	5															
	молоко	50	50	50															
	дрожжи	1	1	1															
	капуста	45	60	60															
Кефир	кефир	180	200	200	180	200	200	5,6	5,8	5,8	4,8	5	5	17,6	17,8	17,8	120	124	124
								11,14	**11,34**	**14,12**	**10,5**	**10,72**	**13,59**	**45,6**	**45,8**	**59,77**	**205,2**	**226,5**	**226,5**

Ужин	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 ле	11 до 18 ле	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Рагу овощное с мясом	картофель	140	150	150	200	200	250	18,16	18,16	22,7	16,5	16,5	20,63	38,08	38,08	47,6	285,04	285,04	381,3
	капуста	130	150	150															
	морковь	30	40	40															
	лук	30	40	40															
	раст.масло	5	5	5															
	мясо	117	123	123															
Рыба жареная	рыба св.	121	200	200	56	93	93												
	мука	10	10	10															
	раст.масло	5	10	10															
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл.масло	10	15	15	10	15	15												
Чай сладкий с молоком	чай	0,2	0,2	0,2	180	200	200	1,68	1,4	1,4	1,92	1,6	1,6	17,14	21,44	21,44	93,3	107	107
	молоко	60	50	50															
	сахар	15	20	20															
Огурцы св. пор	огурцы св пор	70	110	110	70	100	100	0,32	0,7	0,7				1,6	2,7	2,7	8,4	11,2	11,2
								25,29	**26,84**	**31,38**	**26,57**	**34,35**	**38,48**	**79,6**	**114,72**	**124,24**	**575,54**	**763,34**	**859,6**
								88,72	106,91	126,49	84,84	4193,29	135,54	328,96	457,10	486,90	2295,14	3105,63	3341,34

XII ДЕНЬ

Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Суп молочный гречневый	гречка	20	25	25	200	250	300	5,01	5,01	6,27	7,06	7,06	8,83	26,8	26,8	33,5	201,6	201,6	252
	молоко	150	150	150															
	сл.масло	5	5	5															
	сахар	5	5	5															
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл.масло	10	15	15	10	15	15												
Чай сладкий с молоком	чай	0,1	0,1	0,1	180	200	200	1,68	1,4	1,4	1,92	1,6	1,6	17,14	21,44	21,44	93,3	107	107
	молоко	85	75	75															
	сахар	15	20	20															
Сыр	сыр	23	28	28	22	27	27	4,4	5,4	5,4	5,28	6,48	6,48	0,44	0,54	0,54	68,9	84,5	84,5
								15,32	**18,51**	**21,6**	**20,15**	**30,33**	**33,93**	**59,26**	**98,05**	**112,19**	**491,6**	**777,53**	**853,8**

2 Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Сок натуральный	сок в тетрапакете	200	200	200	200/гр	200/гр.	200/гр.							24	24	24	96	96	96
Банан	банан	220	190	190	260	250	250/1 шт.	0,3	0,36	0,5				15,2	18,18	25,25	63	75,6	105
								0,3	**0,36**	**0,5**				**39,2**	**42,18**	**49,25**	**159**	**171,6**	**201**

Обед	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Рассольник с мясом со сметанным соусом	перловая крупа	3	10	10	200/15	250/30	300/30	8,48	10,6	12,72	10,94	13,68	16,42	16,83	21,04	25,25	205,6	257	308,4
	картофель	80	100	100															
	морковь	20	20	20															
	лук	10	20	20															
	сл.масло	5	10	10															
	огурцы конс.	25	35	35															
	сметана	10	10	10															
	мясо	95	100	100															
	томат	3	5	5															
Картофель отварной	картофель	210	320	320	130	150	200	2,9	3,3	4,50	2,5	2,9	3,9	28,7	33,2	44,3	102,8	126,3	165,1
	сл.масло	5	5	5															
Котлета	мясо	117	123	123	80	100	100	16,9	21,17	21,17	17,3	21,71	21,71	5,43	6,79	6,79	257,7	322,2	322,2
	мука	5	9	9															
	лук	40	40	40															
	раст масло	5	10	10															
	яйцо	1/3	1/3	1/3															

Компот из сухофруктов	сухофрукты	10	15	15	180	200	200							17,91	19,9	19,9	67,5	75	75
	сахар	15	20	20															
Хлеб	хлеб пшенич.	40	80	80	40	80	80	5,84	7,86	7,86	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
Салат из свежих помидоров и	помидоры св.	70	60	60	60	100	100	0,24	0,25	0,4				2,04	2,12	3,4	9	15	15
	огурцы св.	70	60	60															
	раст.масло	2	3	3															
								34,4	**43,2**	**46,7**	**31,4**	**39,2**	**42,9**	**98,4**	**145,7**	**162,2**	**789,4**	**1093,5**	**1203,7**

Полдник	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		11-18 лет
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 ле	11 до 18 ле	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	
Запеканка из творога	творог	175	245	245	200	250	250	11,1	20,2	20,2	4,5	15,3	15,3	14,1	28,28	28,28	276,3	352,7	352,7
	мука	15	15	15															
	сахар	15	20	20															
	сметана	10	10	10															
	яйцо	1/3	1/3	1/3															
	раст масло	1	1	1															
Кефир	кефир	180	200	200	180	200	200	5,2	5,8	5,8	4,5	5	5	7,2	8	8	112	124	124
								16,3	**26**	**26**	**9**	**20,3**	**20,3**	**21,3**	**36,28**	**36,28**	**388,3**	**476,7**	**476,7**

Ужин	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		11-18 лет
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 ле	11 до 18 ле	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	
Ленивые голубцы	рис	20	25	25	200	250	250	17,66	22,08	22,08	83,392	104,24	104,24	25,2	31,5	31,5	284,64	375,4	375,4
	капуста	100	120	120															
	морковь	40	40	40															
	томат	5	5	5															
	лук	40	40	40															
	раст.масло	5	6	6															
	мясо	95	100	100															
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл.масло	10	15	15	10	15	15												
Чай сладкий с молоком	чай	0,1	0,1	0,1	180	200	200	1,68	1,4	1,4	1,92	1,6	1,6	17,14	21,44	21,44	93,3	107	107
	молоко	85	75	75															
	сахар	15	20	20															
								24,47	**30,06**	**30,06**	**93,462**	**122,09**	**122,09**	**65,12**	**105,44**	**105,44**	**566,74**	**842,5**	**842,5**
								90,8	**118,1**	**124,8**	**154,0**	**211,9**	**219,3**	**283,3**	**427,6**	**465,4**	**2395,0**	**3361,8**	**3556,7**

XIII ДЕНЬ

Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 ле	11 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Каша молочная овсяная	овсяная кр	20	30	30	200	200	250	4,11	5,13	8,22	4,8	6	9,6	18,9	23,57	37,71	140,6	225,93	281,2
	сахар	5	5	5															
	молоко	150	150	150															
	сл.масло	5	5	5															
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл.масло	10	15	15	10	15	15												
Какао сладкий с молоко	какао	2	2	2	180	200	200	1,49	1,9	1,9	1,04	1,88	1,88	17,52	22,66	22,66	101,2	117,3	117,3
	молоко	60	50	50															
	сахар	15	20	20															
								11,63	**13,49**	**14,75**	**16,25**	**25,19**	**26,96**	**67,1**	**101,96**	**108,66**	**491,6**	**679**	**729,4**

2 Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 ле	11 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Сок натуральный	сок в тетропак.	200	200	200	200/гр	200/гр	200/гр							24	24	24	96	96	96
Апельсин	Апельсин	260	250	250	260	250	250	2,7	3,24	4,5				12,6	15,12	21	57	68,4	95
								2,7	**3,24**	**4,5**				**36,6**	**39,12**	**45**	**153**	**164,4**	**191**

Обед	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 ле	11 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Борщ с мясом со сметанным соусом	капуста	200	200	200	200/15	250/30	300/30	11,3	13,8	16,47	11,02	14,3	16,5	30	32,1	34,15	302,05	336,1	361,55
	картофель	75	80	80															
	морковь	10	20	20															
	лук	10	20	20															
	свекла	40	80	80															
	томат	3	5	5															
	фасоль	5	10	10															
	сл.масло	5	10	10															
	сметана	10	10	10															
	мясо	95	100	100															
Картофель тушеный с мясом	картофель	250	250	320	200	200	250	3,02	5,44	8,25	3,84	6,85	8,28	16,5	26,4	33,01	280,5	305	340,69
	морковь	40	40	40															
	лук	40	40	40															
	мясо	95	100	100															
	раст.масло	6	8	8															
Хлеб	хлеб пшенич.	40	80	80	40	80	80	5,84	7,86	7,86	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												

Компот из сухофруктов	сухофрукты	10	15	15	180	200	200							17,91	19,9	19,9	67,5	75	75
	сахар	15	20	20															
Салат из св.капусты с морковью	морковь	40	60	60	60	100	100	0,54	0,9	0,9	1,69	2,81	2,81	3,42	5,7	5,7	31,89	53,16	53,16
	капуста	40	60	60															
	раст.масло	1	2	2															
								20,70	**28,00**	**33,48**	**17,17**	**24,87**	**28,50**	**95,35**	**146,70**	**155,36**	**828,74**	**1067,26**	**1128,40**

Полдник	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 ле	11 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Печенье	печенье	75	75	75	75	75	75	1	0,74	0,74	1,18	1,18	1,18	2,36	2,36	2,36	41,6	41,6	41,6
Кефир	кефир	180	200	200				5,22	5,8	5,8	4,5	5	5	16	17,8	17,8	112	124	124
								6	**7**	**7**	**6**	**6**	**6**	**18**	**20**	**20**	**154**	**166**	**166**

Ужин	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 3 до 7 лет	7 до 11 ле	11 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Макароны отварные с овощами	макароны	30	50	50	130	150	200	4	4,96	6,45	2,73	3,3	4,4	29,5	36,59	47,57	162,1	201	261,38
	сл.масло	5	5	5															
	морковь	40	40	40															
	лук	40	40	40															
	раст.масло	2	3	4															
Мясо птицы	мясо пт.	285	346	346	151	184	184	5,29	6,35	6,35	6,55	7,86	7,86	7,73	9,28	9,28	113	135,63	135,63
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл.масло	10	15	15	10	15	15												
Чай сладкий с молоком	чай	0,2	0,2	0,2	180	200	200	1,49	1,656	1,66	17	15,4	19,2	17,5	21,9	21,9	37	46,26	46,26
	молоко	85	75	75															
	сахар	15	20	20															
								24,28	**30,316**	**30,32**	**108,542**	**135,89**	**139,69**	**65,48**	**105,9**	**105,9**	**510,44**	**781,76**	**781,76**
								65,27	81,59	89,59	147,64	192,13	201,33	282,89	413,84	435,08	2137,38	2858,02	2996,16

XIV ДЕНЬ

Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 ле	11 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Каша молочная манная	манная кр	15	25	25	200	250	300	7,38	12,16	17,2	8,8	14,8	21,99	13,3	14	20,03	211	246,4	246,4
	сахар	5	5	5															
	молоко	150	150	150															
	сл.масло	5	5	5															
Хлеб с маслом	сл.масло	10	15	15	10	15	15	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60												
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
Чай слад с молоком	чай	0,1	0,1	0,1	180	200	200	1,49	1,656	1,66	17	15,4	19,2	17,5	21,9	21,9	37	46,26	46,26
	молоко	60	50	50															
	сахар	15	20	20															
Яйцо отварное	яйцо	1	1	1	1	1	1	1,95	1,95	2,6	2,08	2,08	3,48	0,16	0,16	0,27	26,4	26,4	44
								14	**20,396**	**25,44**	**33,95**	**46,45**	**57,44**	**53,58**	**88,4**	**94,43**	**436,8**	**652,76**	**652,76**

2 Завтрак	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 ле	11 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Сок натуральный	сок в тетрапакете	200	200	200	200/гр.	200/гр.	200/гр.							24	24	24	96	96	96
Апельсин	апельсин	220	190	190	220	190	190	2,7	3,24	4,5				12,6	15,12	21	57	68,4	96
								2,7	**3,24**	**4,5**				**36,6**	**39,12**	**45**	**153**	**164,4**	**192**

Обед	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 ле	11 до 18 л	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Лапша домашняя с мясом	мука	20	25	25	200/15	250/30	300/30	10,7	13,35	21,4	6,7	8,36	13,39	17,7	22,2	35,46	230	320,3	350,82
	картофель	75	80	80															
	морковь	20	20	20															
	лук	20	20	20															
	сл масло	5	5	5															
	мясо	35	67	67															
Картофельное пюре (гарнир)	картофель	205	220	320	130	150	200	30,60	3,56	4,95	4,17	4,84	6,73	18,9	21,89	30,41	107	124	172,5
	сл масло	5	5	5															
	молоко	25	25	25															
Котлета	мясо	117	123	123	80	80	100	7,22	8,62	10,8	4,16	4,96	6,21	14,7	17,46	21,83	180	180,2	190,3
	лук	60	40	40															
	мука	5	5	5															
	яйцо	1/3	1/3	1/3															
	раст.масло	6	10	10															
Компот из сухофруктов	сухофрукты	10	15	15	180	200	200							17,91	19,9	19,9	67,5	75	75
	сахар	15	20	20															

Хлеб	хлеб пшенич.	40	80	80	40	80	80	5,84	7,86	7,86	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	16,8	298	298
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
Огурцы конс.	огурцы конс.	70	110	110	60	100	100	0,56	0,84	0,84	1,88	2,82	2,82	5,6	8,4	8,4	1,06	64,5	64,5
								54,92	**34,23**	**45,85**	**17,53**	**21,89**	**30,06**	**102,33**	**152,45**	**178,64**	**4,36**	**1062,00**	**1151,12**

Полдник	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 ле	11 до 18 ле	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Булочка с курагой	мука	45	45	45	90	90	90	6,42	6,42	6,42	5,72	5,72	5,72	31,97	31,97	31,97	6,42	186,42	186,42
	яйцо	1/3	1/3	1/3															
	сл.масло	4	5	5															
	сахар	5	5	5															
	молоко	25	25	25															
	дрожжи	1	1	1															
	курага	15	25	25															
Кефир	кефир	180	200	200	180	200	200	5,22	5,8	5,8	4,5	5	5	16,02	17,8	17,8	11,6	124	124
								11,64	**12,22**	**12,22**	**10,22**	**10,72**	**10,72**	**47,99**	**49,77**	**49,77**	**18,02**	**310,42**	**310,42**

Ужин	Набор продуктов	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 ле	11 до 18 ле	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Гречневая каша	гречка	40	50	50	130	150	200	4,19	4,96	6,45	2,86	3,3	4,4	30,9	36,59	47,57	70	201,06	271,7
	масло слив	3	5	5															
Гуляш с мясом	мясо	95	100	100	50	60	60	5,29	5,29	6,35	6,55	6,55	7,86	7,73	7,73	9,28	13	113	135,6
	морковь	40	40	40															
	лук	40	40	40															
	раст.масло	5	5	5															
	томат	5	5	5															
	мука	3	3	3															
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	48,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл.масло	10	15	15	10	15	15												
Салат из свеклы с яблоком	свекла	40	60	60	60гр	100гр	100гр	0,48	0,5	0,8				4,62	4,81	7,7	21	21,87	35
	яблоко	40	60	60															
	раст.масло	1	2	2															
Чай сладкий с молоком	чай	0,1	0,1	0,1	180	200	200	1,49	1,656	1,66	17	15,4	19,2	17,5	21,9	21,9	37	46,26	46,26
	молоко	80	75	75															
	сахар	15	20	20															
								16,1	**18,486**	**21,04**	**34,56**	**41,5**	**47,71**	**78,91**	**118,72**	**131,25**	**118,8**	**720,42**	**813,66**
								99,36	88,57	109,05	96,26	120,56	145,93	319,41	448,46	499,05	10,98	2910,60	3119,96