



Утверждаю
Директор МАОУ «СОШ№4»
О.А. Исянгулова
О.А. Исянгулова

Основное двухнедельное меню на осенне-зимний период
в структурном подразделении МАОУ «СОШ№4» детский сад «Улыбка»
на 2023-2024 учебный год

г.Мегион 2023г

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюд	Выход (гр/мл)		От 1 года до 3-х лет/ясли				От 3-х до 7-ми лет/сад				
	Ясли	Сад	Б	Ж	У	ЗЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЗЦ (ккал)	
Завтрак											
Каша молочная манная	TK №16193	150/5	200/5	2,25	2,16	11,28	80,57	3,0	3,89	15,04	107,43
Батон с сыром	TK №16081	30/10	40/10	4,58	2,51	13,2	106,88	6,11	3,35	17,6	142,5
Какао с молоком	TK №15921	180	200	3,39	3,53	23,35	138,52	3,77	3,93	25,95	153,92
		375гр.	455гр.	10,22	18,42	47,83	325,97(23)	12,88	11,17	58,59	403,85(22)
Завтрак 2-й											
Фрукты в ассортименте(яблоки)	TK №15823	95	100	0,28	0,0	9,69	39,33(2,8)	0,3	0,0	10,2	41,4(2,3)
Обед											
Томаты в собственном соку	TK №16912	40	50	0,44	0,04	0,0	8,0	0,55	0,05	0,0	10,0
Суп из овощей	TK №14760	180	200	1,39	4,22	9,06	82,97	1,54	4,69	10,07	92,19
Плов из отварной говядины	TK №15922	180	200	21,89	18,61	30,33	376,53	24,33	20,69	33,71	418,37
Сок в ассортименте	TK №15829	180	200	0,0	0,0	20,16	81,0	0,0	0,0	22,4	90,0
Хлеб 8 злаков	TK №15831	40	50	3,2	0,32	27,46	74,3	4,0	0,4	34,32	92,87
		620гр.	700гр.	26,92	23,19	87,0	622,8(44)	27,42	25,83	100,5	703,43(39)
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина											
Салат витаминный	TK №15372	40	60	1,6	4,0	8,8	64,53	2,4	6,0	13,2	96,8
Рулет или запеканка картофельная с овощ.	TK №16918	120	150	3,97	11,87	25,16	223,36	4,96	14,84	31,45	279,2
Булочка творожная	TK №17725	50	50	6,65	1,8	27,8	147,5	6,65	1,8	27,8	147,5
Чай с лимоном	TK №16156	180	200	0,06	0,01	10,83	43,77	0,07	0,01	12,04	48,64
Хлеб пшеничный	TK №15832	40	50	3,2	0,32	27,46	74,3	4,0	0,4	34,32	92,87
		430гр.	510гр.	15,48	18,0	100,0	553,46(39)	18,08	23,05	118,81	665,01(37)
Итого:				52,9	59,61	244,52	1541,56 (110%)	58,68	60,05	288,1	18136,69 (100%)

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне- зимний

Наименование блюд	Выход (гр/мл)		Ст 1 года до 3-х лет/ясли				От 3-х до 7-ми лет/сад				
	Ясли	Сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
Завтрак											
Каша пшеничная молочная	TK №16193	150/5	200/5	2,25	2,16	11,28	80,57	3,0	3,89	15,04	107,43
Батон с маслом	TK №16081	30/10	40/10	4,58	2,51	13,2	106,88	6,11	3,35	17,6	142,5
Кофейный напиток	TK №16005	180	200	5,04	5,74	7,36	101,26	5,6	6,38	8,18	180,0
		375гр.	455гр.	11,87	10,41	31,84	288,71(20)	14,71	13,62	40,82	429,92(23)
Завтрак №2											
Фрукты в ассортименте (бананы)	TK№16193	95	100	0,3	0,0	10,2	41,4(2,9)	0,3	0,0	10,2	41,4(2,3)
Обед											
Уха рыбацкая с крупой	TK №17899	180	200	4,82	2,45	8,18	76,9	5,36	2,73	9,09	85,45
Котлеты , биточки, шницеля из говядины	TK №16135	60	80	9,42	10,65	6,42	159,32	12,57	14,21	8,56	212,43
Икра свекольная	TK №16175	40	60	0,46	3,33	2,86	48,88	0,7	5,0	4,3	73,33
Пюре картофельное	TK №15377	100	120	1,77	1,90	5,68	50,9	2,55	2,74	8,17	73,33
Компот из плодов консервированных	TK №16143	180	200	0,61	0,0	9,99	41,22	0,67	0,0	11,11	45,8
Хлеб 8 злаков	TK №15831	40	50	3,2	0,32	27,46	74,3	4,0	0,4	34,32	92,87
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина		600гр.	710гр.	20,28	18,65	60,59	451,52(32)	25,85	25,08	75,55	583,21(32)
Салат Зимний	TK №16002	40	60	1,42	1,86	1,72	41,5	2,37	3,1	2,86	69,16
Макароны отварные с овощами	TK №18095	150	180	5,1	6,99	30,09	203,67	6,12	8,39	36,11	244,4
Булочка сюрприз	TK №16945	50	50	4,61	4,41	35,3	199,3	4,61	4,41	35,3	199,3
Чай с сахаром, лимоном	TK №16156	180	200	0,06	0,01	10,84	43,78	0,07	0,01	12,04	48,64
Хлеб пшеничный	TK №15832	30	40	2,28	0,24	17,7	70,5	3,04	0,32	23,6	94,0
Итого:		450гр	530гр.	13,47	13,51	95,65	558,75(40)	16,21	16,23	109,91	655,5(36)
				45,92	42,57	198,28	1340,38	57,07	54,93	236,48	1710,03

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюд	Выход (гр/мл)		От 1 года до 3-х лет/ясли				От 3-х до 7-ми лет/сад				
	Ясли	Сад	Б	Ж	У	ЗЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЗЦ (ккал)	
Завтрак											
Каша молочная «Дружба»	TK №16108	150/5	200/5	4,91	6,24	26,31	180,83	6,55	8,33	35,09	241,11
Батон с маслом	TK №15140	30/5	40/5	2,31	2,94	17,75	95,29	3,08	3,92	23,66	127,05
Какао с молоком	TK №15921	180	200	3,39	3,53	23,35	138,52	3,77	3,93	25,95	153,92
		370гр.	450гр.	13,12	15,64	60,51	424,12(30)	16,19	19,43	77,03	532,61(29)
Завтрак 2-й											
Фрукты в ассортименте(черешня)	TK №17696	100	100	0,94	0,34	9,01	43,0(3)	0,94	0,34	9,01	43,0(2,3)
Обед											
Икра овощная с кабачками	TK №16946	40	60	0,58	2,34	4,05	39,57	0,87	3,51	6,07	59,35
Борщ с капустой и картофелем	TK №16608	180	200	1,36	4,68	7,77	79,99	1,52	5,32	8,64	88,88
Птица отварная с маслом	TK №16623	60/4	80/4	9,12	7,68	4,0	158,4	12,16	10,24	5,34	211,2
Картофель тушеный	TK №16204	100	100	1,8	9,3	10,4	136,0	1,8	9,3	10,4	136,0
Компот из яблок с лимоном	TK №14039	180	200	0,22	0,22	22,8	93,6	0,25	0,25	25,35	104,07
Хлеб дарницкий	TK №16024	40	50	2,88	0,4	18,32	91,2	3,6	0,5	22,9	114
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина		604гр.	694гр.	15,96	24,62	67,34	598,76(42)	20,2	29,12	78,7	713,5(40)
Вареники ленивые с маслом	TK №16127	150/5	180/5	24,37	7,37	24,99	263,42	29,23	8,8	29,89	316,09
Снежок	TK №16005	180	200	5,04	5,74	7,36	101,26	5,6	6,38	8,18	112,52
Булочка сюрприз	TK №16945	50	50	4,61	4,41	35,3	199,3	4,61	4,41	35,3	199,3
Хлеб пшеничный	TK №15832	30	40	2,97	0,54	15,39	81,45	3,96	0,72	20,52	108,6
		415гр.	475гр.	36,99	18,06	83,04	645,43(46)	43,4	20,31	93,89	736,61(41)
Итого:				67,0	58,66	219,9	1711,31(122)	80,73	69,2	258,63	2025,72(112)

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюд	Выход (гр/мл)		От 1 года до 3-х лет/ясли				От 3-х до 7-ми лет/сад				
	Ясли	Сад	Б	Ж	У	ЗЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЗЦ (ккал)	
Завтрак											
Каша ячневая молочная с маслом	TK №15932	150/5	200/5	2,85	2,47	11,47	132,45	3,8	3,3	15,3	176,6
Батон с джемом	TK№16123	30/20	40/30	2,28	0,24	13,2	94,2	3,04	0,32	17,6	117,7
Молоко кипяченое	TK№ 13523	180	200	5,03	5,74	8,44	105,58	5,59	6,38	9,38	117,31
		385гр.	475гр.	10,16	8,45	33,11	332,23(23)	12,43	10,0	42,28	411,61(23)
Завтрак 2-й											
Фрукты в ассортименте(киви)	TK № 16001	95	100	0,28	0,0	9,69	39,3(2,8)	0,3	0,0	10,2	41,4(2,3)
Обед											
Помидор свежий	TK № 15935	40	60	0,36	0,06	1,26	8,0	0,55	0,1	1,9	12,0
Рассольник ленинградский	TK №14966	180	200	3,61	8,13	23,31	107,71	4,02	9,04	25,9	119,68
Язык отварной	TK №16159	60/4	60/4	13,43	8,41	0,0	128,57	13,43	8,41	0,0	128,57
Картофель тушеный	TK №15938	100	120	1,8	9,3	10,4	136,0	2,16	11,16	12,48	163,2
Напиток клюквенный	TK №16053	180	200	0,1	0,0	18,96	76,22	0,11	0,0	21,07	84,69
Хлеб 8 злаков	TK №15831	40	50	3,2	0,32	27,46	74,3	4,0	0,4	34,32	92,87
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина											
Винегрет овощной	TK №15951	40	60	0,93	2,4	4,53	45,33	1,4	3,6	6,8	68,0
Макаронны , запечённые с сыром	TK №16176	130	180	5,46	5,89	22,24	167,84	7,57	8,16	30,8	232,4
Сдоба обыкновенная	TK №16190	50	50	7,1	14,8	56,1	252,2	7,1	14,8	56,1	252,2
Кисель плодово –ягодный из концентрата	TK №13520	180	200	0,0	0,0	17,28	135,0	0,0	0,0	19,2	150,0
Хлеб пшеничный	TK №15832	30	40	2,28	0,24	17,7	70,5	3,04	0,32	23,6	94,0
		430гр.	530гр.	17,77	23,33	117,85	670,87(48)	19,11	26,88	136,5	796,6(44)
Итого:				50,71	58,00	242,04	1573,2 (112%)	56,11	65,99	284,65	1850,62 (102%)

День: пятница-

Неделя: вторая

Сезон : осенне-зимний

Наименование блюд	Выход (гр/мл)	От 1 года до 3-х лет/ясли						От 3-х до 7-ми лет/сад			
		Ясли	Сад	Б	Ж	У	ЗЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЗЦ (ккал)
Завтрак											
Каша молочная кукурузная	TK №15902	150/5	200/5	4,53	5,45	25,71	150,0	5,04	7,27	30,29	160,0
Батон с маслом	TK №15140	30/5	40/5	2,31	2,94	17,75	95,29	3,08	3,92	23,66	127,05
Какао с молоком	TK №15921	180	200	3,39	3,53	23,35	138,52	3,77	3,93	25,95	153,92
		370гр.	450гр.	10,23	22,15	66,81	289,47(21)	11,89	15,12	79,9	440,97(24)
Завтрак 2-й											
Фрукты в ассортименте (апельсин)	TK №15142	95	100	0,9	0,2	9,1	39,33(2,8)	1,04	0,23	9,35	49,4(2,3)
Обед											
Икра овощная с кабачками	TK №16946	40	60	0,58	2,34	4,05	39,57	0,87	3,51	6,07	59,35
Борщ с фасолью , картофелем , сметаной	TK №14967	180	200	2,8	3,88	12,02	94,32	3,12	4,32	13,36	104,8
Котлета из рыбы с маслом	TK №16174	60/5	80/5	9,54	8,65	9,6	156,6	12,72	11,52	12,8	208,8
Пюре картофельное	TK №15377	100	120	3,54	3,81	11,36	101,81	4,25	4,58	13,63	122,18
Напиток яблочно –апельсиновый	TK №16571	180	200	0,13	0,06	12,33	53,25	0,15	0,08	13,7	59,17
Хлеб 8 злаков	TK №15831	40	50	3,2	0,32	27,46	74,3	4,0	0,4	34,32	92,87
		605гр.	715гр.	19,79	19,06	76,82	519,85(37)	25,11	24,41	93,88	647,17(36)
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина											
Запеканка из творога	TK №16183	120	150	23,37	9,68	23,28	273,78	29,22	12,11	29,1	342,23
Молоко сгущённое	TK №15157	40	40	3,02	3,57	23,52	134,4	3,02	3,57	23,52	134,4
Сдоба обыкновенная	TK №16190	50	50	7,1	14,8	56,1	252,2	7,1	14,8	56,1	252,2
Кисель плодово –ягодный из концентрата	TK №13520	180	200	0,0	0,0	17,28	135,0	0,0	0,0	19,2	150,0
Хлеб пшеничный	TK №15832	30	40	2,28	0,24	17,7	70,5	3,04	0,32	23,6	94,0
		420гр.	480гр.	35,77	28,29	137,88	865,88(61)	42,38	30,8	151,52	972,83(54)
Итого:				66,69	69,7	290,61	1714,53 (122)	80,42	70,56	334,65	2110,37 (117)

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

Наименование блюд	Выход (гр/мл)	От 1 года до 3-х лет/ясли						От 3-х до 7-ми лет/сад			
		Ясли	Сад	Б	Ж	У	ЗЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЗЦ (ккал)
Завтрак											
Каша пшённая молочная жидкая	TK №15999	150/5	200/5	4,53	5,45	25,72	170,37	6,04	7,27	34,29	227,16
Батон с маслом	TK №15140	30/5	40/5	2,31	2,94	17,75	95,29	3,08	3,92	23,66	127,05
Кофейный напиток с молоком	TK №15141	180	200	2,51	2,87	17,74	106,82	2,79	3,19	19,71	118,69
Завтрак 2-й											
Фрукты в ассортименте(абрикосы)	TK № 17697	95	100	0,38	0,04	3,87	17,5(1,25)	0,38	0,04	3,87	17,5(1,0)
Обед											
Помидор свежий	TK № 15935	40	60	0,36	0,06	1,26	8,0	0,55	0,1	1,9	12,0
Суп картофельный с горохом	TK №14746	180	200	4,46	4,03	16,05	120,24	4,96	4,48	17,84	133,6
Бигус с мясом отварным	TK №16182	180	200	22,71	25,65	12,15	369,74	25,24	28,51	13,51	410,83
Компот из сухофруктов	TK №14043	180	200	1,93	0,31	22,4	96,3	2,35	0,35	24,9	107,0
Хлеб дарницкий	TK №16024	40	50	2,88	0,4	18,32	91,2	3,6	0,5	22,9	114
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина											
Икра свекольная с изюмом	TK №16174	40	60	0,46	3,33	2,86	48,88	0,7	5,0	4,3	73,33
Макаронник	TK №17717	150	180	8,25	8,22	42,9	278,44	9,9	9,86	51,48	334,13
Булочка ванильная	TK №15943	50	50	5,42	5,69	21,32	173,34	5,42	5,69	21,32	173,34
Чай с молоком	TK №16653	180	200	2,51	3,17	11,92	78,53	2,79	3,52	13,24	87,25
Хлеб пшеничный	TK №15832	30	40	2,97	0,54	15,39	81,45	3,96	0,72	20,52	108,6
Итого:											
				52,9	59,61	244,52	1541,56 (110%)	58,68	60,05	288,1	18136,69 (100%)

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Наименование блюд	Выход (гр/мл)		От 1 года до 3-х лет/ясли				От 3-х до 7-ми лет/сад				
	Ясли	Сад	Б	Ж	У	ЗЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЗЦ (ккал)	
Завтрак											
Каша пшённая молочная	TK№15912	150/5	200/5	4,53	5,45	25,72	170,37	6,04	7,27	34,29	227,16
Батон с джемом	TK №16123	30/20	40/30	2,28	0,24	13,2	94,2	3,04	0,32	17,6	117,7
Молоко кипячённое	TK №13523	180	200	5,03	5,74	8,44	105,58	5,59	6,38	9,38	117,31
		385гр.	475гр.	11,84	11,43	47,36	370,15(26	14,67	13,97	61,27	462,17(25
Завтрак№2											
Фрукты в ассортименте (виноград)	TK №16248	95	100	0,57	0,19	14,25	61,75(4,4	0,6	0,2	15,0	65,0(3,6
Обед											
Салат из свеклы с чесноком	TK №15835	40	40	0,44	0,04	0,0	8,0	0,44	0,04	0,0	8,0
Суп картофельный с рыбой	TK №14728	180	200	5,01	2,96	4,82	83,69	5,57	3,29	5,36	92,99
Котлеты , биточки, шницеля из говядины	TK №16135	60	80	9,42	10,65	6,42	159,32	12,57	14,21	8,56	212,43
Пюре картофельное	TK №15377	100	120	1,77	1,90	5,68	50,9	2,55	2,74	8,17	73,33
Сок в ассортименте	TK №15829	180	200	0,0	0,0	20,16	81,0	0,0	0,0	22,4	90,0
Хлеб дарницкий	TK №16024	40	50	2,88	0,4	18,32	91,2	3,6	0,5	22,9	114
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина		600гр.	690гр.	19,52	15,95	55,4	444,11(31	24,73	20,78	67,39	590,75(32
Икра морковная	TK №16054	40	60	0,46	3,33	2,86	48,88	0,69	5,0	4,29	73,32
Омлет натуральный	TK №16155	100	130	8,95	13,87	2,33	170,0	11,64	18,04	3,04	221,08
Булочка веснушка	TK №17902	50	50	3,84	3,67	29,42	166,08	3,84	3,67	29,42	166,08
Компот из чернослива	TK № 14041	180	200	1,98	0,31	22,4	96,2	2,35	0,35	24,9	114,0
Хлеб пшеничный	TK №15832	30	40	2,97	0,54	15,39	81,45	3,96	0,72	20,52	108,6
		400гр.	480гр.	18,21	21,73	72,4	562,61(40	22,48	27,78	82,17	683,09(38
Итого:				50,14	49,3	189,41	1438,62	62,48	62,73	225,83	1801,01
							102%				100%

День: среда

Неделя: вторая

Сезон : осенне- зимний

Наименование блюд	Выход, (гр/мл)		От 1 года до 3-х лет/ясли				От 3-х до 7-ми лет/сад				
	Ясли	Сад	Б	Ж	У	ЗЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЗЦ (ккал)	
Завтрак											
Суп молочный с макаронными изделиями ТК №14717	180	200	5,6	4,65	15,75	127,05	7,5	6,2	21,0	169,4	
Батон с сыром ТК №16081	30/10	40/10	4,58	2,51	13,2	106,88	6,11	3,35	17,6	142,5	
Кисломолочный продукт ТК №16005	180	200	5,04	5,74	7,36	101,26	5,6	6,38	8,18	180,0	
	400гр.	450гр.	15,22	12,9	36,31	335,19(24)	19,21	15,93	46,78	491,9(27)	
Завтрак №2											
Фрукты в ассортименте (мандарины) ТК №15371	95	100	0,75	0,19	7,12	36,1(25)	0,8	0,2	7,5	38,0(2,1)	
Обед											
Салат зимний ТК №16002	40	60	1,43	1,86	1,72	41,5	1,9	2,48	2,29	55,33	
Борщ с фасолью и картофелем, сметаной ТК №14967	180	200	2,81	3,89	12,02	94,32	3,12	4,32	13,36	104,8	
Птица отварная с маслом ТК №16623	60/5	80/5	9,12	7,68	4,0	158,4	12,16	10,24	5,34	211,2	
Ризотто ТК №17815	100	120	4,69	6,53	27,87	139,33	5,63	7,84	33,44	167,2	
Напиток брусничный ТК №16065	180	200	0,9	0,0	18,96	76,22	0,11	0,0	21,07	87,69	
Хлеб дарницкий ТК №16024	40	50	2,88	0,4	18,32	91,2	3,6	0,5	22,9	114,0	
	605гр.	715гр.	21,83	20,36	82,89	600,97(42)	26,52	25,38	98,4	740,22(41)	
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина											
Икра морковная ТК №16054	40	60	0,46	3,33	2,86	48,88	0,69	5,0	4,29	73,32	
Запеканка из творога ТК №16918	120	150	3,97	11,87	25,16	223,36	4,96	14,84	31,45	279,2	
Пирожок печёный сдобный с яблоками ТК № 17955	60	60	3,78	3,3	27,0	152,64	3,78	3,3	27,0	152,64	
Чай с сахаром, лимоном ТК №16156	180	200	0,06	0,01	10,84	43,78	0,07	0,01	12,04	48,64	
Хлеб пшеничный ТК №15832	30	40	2,28	0,24	17,7	70,5	3,04	0,32	23,6	94,0	
	430гр.	510гр.	10,55	18,75	83,56	539,16(38)	12,54	23,47	98,38	647,8(36)	
Итого:			48,35	52,2	209,88	1511,42 (108)	59,07	64,98	251,06	1917,92 (106)	

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

Наименование блюд		Выход (гр/мл)		От 1 года до 3-х лет/ясли				От 3-х до 7-ми лет/сад			
		Ясли	Сад	Б	Ж	У	ЗЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЗЦ (ккал)
Завтрак											
Каша ячневая молочная с маслом	TK №15932	150/5	200/5	2,85	2,47	11,47	132,45	3,8	3,3	15,3	176,6
Батон с маслом	TK №15140	30/5	40/5	2,31	2,94	17,75	95,29	3,08	3,92	23,66	127,05
Какао с молоком	TK №15921	180	200	3,39	3,53	23,35	138,52	3,77	3,93	25,95	153,92
		370гр.	450гр.	8,55	8,94	52,57	366,26(26)	10,65	11,15	64,91	457,57(25)
Завтрак 2 -й											
Фрукты в ассортименте(банан)	TK№15823	95	100	0,28	0,0	9,69	39,33(2,8)	0,3	0,0	10,2	41,4(2,3)
Обед											
Свежий огурец порционно	TK№ 16184	40	60	0,28	0,0	1,12	5,56	0,42	0,0	1,68	8,34
Суп «Бабушкин»	TK №14759	180/30	200/30	7,03	4,91	13,68	126,07	7,81	5,46	15,2	140,08
Запеканка из печени с рисом	TK№17840	70/5	80/5	16,18	15,31	17,76	236,25	18,5	17,5	20,3	270,0
Рагу из овощей	TK №16085	100	120	5,2	3,09	8,1	104,5	6,24	3,71	9,73	125,44
Компот из кураги	TK №14043	180	200	0,29	0,0	20,39	82,78	0,33	0,0	22,66	91,96
Хлеб 8 злаков	TK №15831	40	50	3,2	0,32	27,46	74,3	4,0	0,4	34,32	92,87
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина		645гр.	745гр.	32,18	23,63	88,51	629,46(45)	37,3	27,07	103,89	728,69(40)
Сырная палочка	TK №15934	50	50	3,64	5,86	30,64	190,0	3,64	5,86	30,64	190,0
Икра морковная	TK №16174	40	60	0,46	3,33	2,86	48,88	0,7	5,0	4,3	73,33
Омлет натуральный	TK №16155	100	130	8,95	13,87	2,33	170,0	11,64	18,04	3,04	221,08
Кисломолочный продукт	TK №16005	180	200	5,04	5,74	7,36	101,26	5,6	6,38	8,18	112,52
Хлеб пшеничный	TK №15832	30	40	2,28	0,24	17,7	70,5	3,04	0,32	23,6	94,0
		400гр.	480гр.	20,37	29,04	60,89	580,64(41)	24,62	35,6	69,76	690,93(38)
Итого:				61,38	61,61	211,66	1615,69(115)	72,87	73,82	248,76	1918,59(106)

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне- зимний

Наименование блюд	Выход (гр/мл)		От 1 года до 3-х лет/ясли				От 3-х до 7-ми лет/сад				
	Ясли	Сад	Б	Ж	У	ЗЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЗЦ (ккал)	
Завтрак											
Каша молочный пшеничная	TK№14717	180	200	6,75	5,58	18,9	152,46	7,5	6,2	21,0	169,4
Батон с повидлом	TK №16081	30/10	40/10	4,58	2,51	13,2	106,88	6,11	3,35	17,6	142,5
Молоко кипяченое	TK №18204	180	200	5,04	5,74	7,36	101,27	5,6	6,38	8,18	112,52
		400гр.	450гр.	16,37	13,83	39,46	360,61(26	19,21	15,93	46,78	424,42(24
Завтрак№2											
Фрукты в ассортименте (яблоки)	TK №16248	95	100	0,28	0,0	9,69	39,33(2,8	0,3	0,0	10,2	41,4(2,3)
Обед											
Винегрет овощной	TK №15951	40	60	0,93	2,4	4,53	45,33	1,4	3,6	6,8	68,0
Рассольник Ленинградский	TK №14966	180	200	3,61	8,13	23,31	107,71	4,02	9,04	25,9	119,68
Рыба по-русски	TK №16186	180	200	20,25	16,34	23,14	147,27	22,5	18,16	25,71	356,38
Компот из плодов консервированных	TK №16143	180	200	0,61	0,0	9,99	41,22	0,67	0,0	11,11	45,8
Хлеб дарницкий	TK №16024	40	50	2,88	0,4	18,32	91,2	3,6	0,5	22,9	114
		620гр.	710гр.	28,28	27,27	79,29	432,73(31	32,19	31,3	92,42	703,86(39
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина											
Сырники с морковью	TK №15156	120	150	18,84	7,7	29,78	263,73	23,55	9,62	37,23	329,66
Соус молочный сладкий	TK №16208	50	50	1,27	2,67	8,16	61,75	1,27	2,67	8,16	61,5
Манник	TK № 16137	50	50	3,83	5,0	19,33	138,08	3,83	5,0	19,33	138,08
Чай с лимоном	TK №16156	180	200	0,06	0,01	10,83	43,77	0,07	0,01	12,04	48,64
Хлеб пшеничный	TK №15832	30	40	2,97	0,54	15,39	81,45	3,96	0,72	20,52	108,6
		430гр.	490гр.	26,97	15,92	83,49	588,78(42	32,68	18,02	97,28	686,48(38
Итого:				71,9	57,02	211,93	1421,17	84,38	65,25	246,68	1856,16
							(101)				(103)