



Утверждаю:

директор МАОУ «Гуринская СОШ»
/Н.С. Пономарева

05 2022 г.

Десятидневное цикличное меню
в филиале МАОУ «Гуринская СОШ» «Детский сад Д.Мижужева»
с 10,5 часовым пребыванием
(летне-осенний период)

д.Мижужева, 2022

**Муниципальное автономное учреждение "Гуринская средняя общеобразовательная школа"
филиал "Детский сад д.Мижуева"**

I неделя

Понедельник

Сезон: летне - осенний

Возраст: 1,5 - 3 года: 3 - 6 лет

	Наименование блюд	объем порции				химический состав, г.												энергетическая ценность, ккал.				витамины "С", мг.			
						белки				жиры				углеводы											
		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.	
1 завтрак	Каша манная жидкая	200		200		6.2		6.2		7.46		7.46		30.86		30.86		215.4		215.4		1.38		1.38	
	Хлеб с маслом	5	20	5	25	0.03	1.52	0.03	1.95	4.12	0.16	4.12	0.25	0.05	9.84	0.05	13	37.4	47	37.4	58.75	-	-	-	-
	Чай с сахаром	180		200		0.09		0.1		-		-		13.5		15		54		60		-		-	
2 завтрак	Сок (фрукты)	100	100	100	100	0.36	0.4	0.36	0.4	-	-	-	-	15.74	11.3	15.74	11.3	47	46	47	46	2	2		
Обед	Салат из свежих помидор	30		60		0.3		0.6		3.06		6.12		1.05		2.1		33		66		4.95		9.9	
	Суп с крупой	150		200		0.96		1.28		3.045		4.06		10.23		13.64		72.15		96.2		0.45		0.6	
	Шницель мясной	60		70		10.68		12.46		10.5		12.25		8.58		10.01		171.6		200		-		-	
	Овощи в молочном соусе	100		110		2	1.41	2.2	1.7	6.75	3.46	7.425	3.86	8	3.74	9.68	4.12	100.5	52.23	105.5	51.46	8.6	0.24	9.46	0.26
	Компот из сухофруктов	150		200		0.375		0.5		-		-		20.25		27		82.5		110		0.375		0.5	
	Хлеб пшеничный	10		13		0.76		0.99		0.08		0.104		4.92		6.39		23.5		30.55		-		-	
	Хлеб ржаной	24		30		1.58		1.98		0.28		0.36		8.01		10.02		41.76		52.2		-		-	
Полдник	Вафли	35		50		0.98		1.4		1.15		1.65		27.05		38.65		122.5		175		-		-	
	Чай с сахаром	180		200		5.22		5.8		4.5		5		8.64		9.6		95.4		106		2.34		2.6	

				32.865	37.950	44.565	52.659	181.760	217.160	1241.940	1457.460	22.335	24.700
--	--	--	--	--------	--------	--------	--------	---------	---------	----------	----------	--------	--------

**Муниципальное автономное учреждение "Туринская средняя общеобразовательная школа"
филиал "Детский сад д. Мижужева"**

I неделя

Вторник

Сезон: летне - осенний

Возраст: 1,5 - 3 года; 3 - 6 лет

	Наименование блюд	объем порции				химический состав, г.								энергетическая ценность, ккал.				витамины "С", мг.							
						белки				жиры												углеводы			
		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.	
1 завтрак	Каша ячневая	200		200		6.4		6.4		11.4		11.4		35.6		35.6		271.2		271.2		14.2		14.2	
	Хлеб с маслом	5	20	5	25	0.03	1.52	0.03	1.95	4.12	0.16	4.12	0.25	0.05	9.84	0.05	13	37.4	47	37.4	58.75	-	-	-	-
	Хлеб с сыром	5	10.5	5	16	0.03	2.8	0.03	3.2	4.12	1.05	4.12	3.52	-	-	-	-	37.4	37.8	37.4	44.8	-	0.05	-	0.076
	Кофейный напиток на молоке	180		200		2.88		3.2		2.43		2.7		14.31		15.9		71.1		79		1.17		1.3	
2 завтрак	Сок / фрукты	100	100	100	100	0.36	0.4	0.36	0.4	-	-	-	-	15.74	11.3	15.74	11.3	47	46	47	46	2	-	2	-
Обед	Салат из белокочанной капусты	30		60		0.63		1.26		3.03		6.06		2.79		5.58		40.8		81.6		7.68		15.36	
	Суп картофельный с мак.изд.	150		200		1.62		2.16		1.71		2.28		11.29		15.06		66.75		89		4.95		6.6	
	Котлета куриная	60		70		9		10.5		6.42		7.5		5.57		6.5		113.1		132		0.5		0.6	
	Свекла, тушеная в сметане	100		110		2.2		2.42		6.6		7.26		9.1		10.01		104.5		114.95		8.55		9.405	
	Компот из сухофруктов	150		200		0.375		0.5		-		-		20.25		27		82.5		110		0.375		0.5	
	Хлеб пшеничный	10		13		0.76		0.99		0.08		0.104		4.92		6.39		23.5		30.55		-		-	
	Хлеб ржаной	24		30		1.58		1.98		0.28		0.36		8.01		10.02		41.76		52.2		-		-	
Полдник	Запеканка из творога со сгущ. мол.	50	10	60	10	8		9.6		8.4		10.08		7.97		9.56		141.66		170		0.2		0.24	
	Коржик молочный	45		60		3.07		4.1		5.47		7.3		29.47		39.3		179.24		239		-		-	
	Чай с сахаром	180		200		5.22		5.8		4.5		5		8.64		9.6		95.4		106		2.34		2.6	

				46.475	54.480	59.770	72.054	183.550	219.310	1438.110	1700.850	#VALUE!	#VALUE!
--	--	--	--	--------	--------	--------	--------	---------	---------	----------	----------	---------	---------

**Муниципальное автономное учреждение "Гуринская средняя общеобразовательная школа"
филиал "Детский сад д.Мижужева"**

I неделя

Среда

Сезон: летне - осенний

Возраст: 1,5 - 3 года; 3 - 6 лет

	Наименование блюд	объем порции				химический состав, г.												энергетическая ценность, ккал.				витамины "С", мг.			
						белки				жиры				углеводы											
		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.	
1 завтрак	Каша рисовая	200		200		5.54		5.54		8.6		8.6		32.4		32.4		229.4		229.4		1.54		1.54	
	Хлеб с сыром	10.5	20	16	25	2.8	1.52	3.2	1.95	1.05	0.16	3.52	0.25	-	9.84	-	13	37.8	47	44.8	58.75	0.05	0.076		
	Чай с сахаром	180		200		0.09		0.1		-		-		13.5		15		54		60		-		-	
2 завтрак	Сок / фрукты	100	100	100	100	0.36	0.4	0.36	0.4	-		-		15.74	11.3	15.74	11.3	47	46	47	46	2	-	2	-
Обед	Рассольник Ленинградский со смет.	150	5	200	6	1.24	0.14	1.66	0.16	3.12	1	4.16	1.2	7.68	0.2	10.2	0.24	63.75	10.3	85	12.36	7.48	9.98		
	Салат из свежих огурцов	30		60		0.21		0.42		3.03		6.06		0.6		1.2		30.6		61.2		1.5		3	
	Рыбная котлета (биточки)	60		70		8.34		9.73		1.26		1.47		5.76		6.72		67.8		79.1		0.24		0.28	
	Картофельное пюре	100		120		2.31		2.52		4.84		5.28		11.99		13.08		101.2		110.4		3.4		4.08	
	Соус	10		25		0.114		0.285		0.4		1		0.49		1.24		6.05		15.12		-		-	
	Компот из сухофруктов	150		200		0.375		0.5		-		-		20.25		27		82.5		110		0.375		0.5	
	Хлеб пшеничный	10		13		1.52		1.74		0.16		0.18		9.84		11.32		47		54.05		-		-	
	Хлеб ржаной	24		30		1.58		1.98		0.28		0.36		8.01		10.02		41.76		52.2		-		-	
Полдник		45	15	60	20	2	0.51	2.4	0.68	2.86	1.04	3.43	1.39	10.13	1.33	12.16	1.77	111.5	16.75	133.8	22.3	1.13	0.09	1.7	0.13
	Сдоба	45		60		3.82		5.1		2.09		2.8		26.47		35.3		140		187		-		-	
	Чай с сахаром	180		200		5.22		5.8		4.5		5		8.64		9.6		95.4		106		2.34		2.6	
						38.089		44.525		34.390		44.700		194.170		227.290		1275.810		1514.480		20.145		25.886	

**Муниципальное автономное учреждение "Гуринская средняя общеобразовательная школа"
филиал "Детский сад д. Мижуева"**

I неделя

Четверг

Сезон: летне - осенний

Возраст: 1,5 - 3 года; 3 - 6 лет

	Наименование блюд	объем порции				химический состав, г.								энергетическая ценность, ккал.				витами "С", мг.							
						белки				жиры												углеводы			
		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.	
1 завтрак	Каша геркулесовая	200		200		7.16		7.16		9.4		9.4		28.8		28.8		228.4		228.4		1.54		1.54	
	Хлеб с маслом	5	20	5	25	0.03	1.52	0.03	1.95	4.12	0.16	4.12	0.25	0.05	9.84	0.05	13	37.4	47	37.4	58.75	-	-	-	-
	Кофейный напиток на молоке	180		200		2.88		3.2		2.43		2.7		14.31		15.9		71.1		79		1.17		1.3	
2 завтрак	Сок / фрукты	100	100	100	100	0.36	0.4	0.36	0.4	-	-	15.74	11.3	15.74	11.3	47	46	47	46	2	-	2	-		
Обед	Салат из моркови	30		60		0.33		0.66		3.03		6.06		2.73		5.46		39.6		79.2		0.96		1.92	
	Щи из свежей капусты со смет.	5	150	6	200	0.14	0.96	0.16	1.28	1	2.88	1.2	3.84	0.2	3.73	0.24	4.98	10.3	45.45	12.36	60.6	11.03	14.7		
	Биточки / котлета мясная	60		70		10.68		12.46		10.5		12.25		8.58		10.01		171.6		200		-		-	
	Макаронные изделия	100		120		3.77		4.52		0.45		0.54		19.36		23.23		0.96		115.92		1		1.2	
	Соус белый	20		25		0.228		0.28		0.8		1		2.99		3.49		12.1		15.1		0.0002		0.0025	
	Кисель	150		200		1.05		1.4		-		-		21.75		29		9.15		122		-		-	
	Хлеб пшеничный	10		13		0.76		0.99		0.08		0.104		4.92		6.39		23.5		30.55		-		-	
	Хлеб ржаной	24		30		1.58		1.98		0.28		0.36		8.01		10.02		41.76		52.2		-		-	
Полдник	Блины с повидом / сгущен.мол.	50	10	75	10	4.03	0.72	6.04	0.72	6.2	0.85	8.68	0.85	19.06	5.55	28.6	5.55	194.5	32.8	291.7	32.8	1.7	0.1	2.55	0.1
	Чай с сахаром	180		200		5.22		5.8		4.5		5		8.64		9.6		95.4		106		2.34		2.6	

			41.418	48.990	46.680	56.354	174.260	210.060	1108.020	1568.980	21.840	27.913
--	--	--	--------	--------	--------	--------	---------	---------	----------	----------	--------	--------

**Муниципальное автономное учреждение "Гуринская средняя общеобразовательная школа"
филиал "Детский сад д.Мижужева"**

I неделя

Пятница

Сезон: летне - осенний

Возраст: 1,5 - 3 года; 3 - 6 лет

	Наименование блюд	объем порции				химический состав, г.										энергетическая ценность, ккал.				витами 'С', мг.					
						белки				жиры				углеводы				ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.	
		ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.		
1 завтрак	Каша "Дружба"	200		200		5.26		5.26		11.6		11.6		25.06		25.06		226.2		226.2		1.32		1.32	
	Хлеб с маслом	5	20	5	25	0.03	1.52	0.03	1.95	4.12	0.16	4.12	0.25	0.05	9.84	0.05	13	37.4	47	37.4	58.75	-	-	-	-
	Чай с молоком	180		200		1.35		1.5		1.17		1.3		14.3		15.9		72.9		81		1.17		1.3	
2 завтрак	Сок / фрукты	100	100	100	100	0.36	0.4	0.36	0.4	-	-	15.74	11.3	15.74	11.3	47	46	47	46	2	-	2	-		
Обед	Салат из овощей	30		60		0.78		1.56		2.34		4.68		0.9		1.8		27.9		55.8		4.8		9.6	
	Картофель с зеленым горошком	30		60		0.93		1.86		3.42		6.84		2.94		5.88		46.2		92.4		3.06		6.12	
	Свекольник со сметаной	5	150	6	200	0.14	1.305	0.16	1.74	1	2.67	1.2	3.56	0.2	7.21	0.24	9.62	10.3	58.2	12.36	77.6	5.5	7.34		
	Рыба, припущенная в молоке	60		70		8.04		9.38		4.32		5.04		1.86		2.17		77.4		90.3		0.72		0.84	
	Картофельное пюре	100		120		2.31		2.52		4.84		5.28		11.99		13.08		101.2		110.4		3.74		4.08	
	Компот из сухофруктов	150		200		0.375		0.5		-		-		20.25		27		82.5		110		0.375		0.5	
	Компот из свежих яблок	150		200		2.25		3		0.15		0.2		18.83		25.1		77.25		103		2.47		3.3	
	Хлеб пшеничный	20		23		1.52		1.74		0.16		0.18		9.84		11.32		47		54.05		-		-	
	Хлеб ржаной	24		30		1.58		1.98		0.28		0.36		8.01		10.02		41.76		52.2		-		-	
Полдник	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
	Чай с сахаром	180		200		5.22		5.8		4.5		5		8.64		9.6		95.4		106		2.34		2.6	

				36.930	44.890	44.790	55.300	179.590	219.080	1243.940	1522.120	27.495	39.000
--	--	--	--	--------	--------	--------	--------	---------	---------	----------	----------	--------	--------

**Муниципальное автономное учреждение "Гуринская средняя общеобразовательная школа"
филиал "Детский сад д.Мижужева"**

2 неделя

Понедельник

Сезон: летне - осенний

Возраст: 1,5 - 3 года; 3 - 6 лет

	Наименование блюд	объем порции				химический состав, г.										энергетическая ценность, ккал.				витамины "С", мг.					
						белки				жиры				углеводы				ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.	
		ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.				
1 завтрак	Каша манная с изюмом	200	200	6.42	6.42	11.6	11.6	44.2	44.2	307.4	307.4	1.38	1.38												
	Молочный суп	200	200	5.76	5.76	5.26	5.26	18.98	18.98	146	146	0.92	0.92												
	Хлеб с маслом	5	20	5	25	0.03	1.52	0.03	1.95	4.12	0.16	4.12	0.25	0.05	9.84	0.05	13	37.4	47	37.4	58.75	-	-	-	-
	Чай с сахаром	180	200	0.09	0.1	-	-	13.5	15	54	60	-	-												
2 завтрак	Сок / фрукты	100	100	100	100	0.36	0.4	0.36	0.4	-	-	15.74	11.3	15.74	11.3	47	46	47	46	2	-	2	-		
Обед	Салат из белокоч.капусты с яблокам	30	60	0.33	0.66	3	6	1.89	3.78	36	72	5.67	11.34												
	Суп крестьянский со сметаной	150	200	1.27	1.7	0.61	1.22	0.87	34.9	1.2	1.69	11.9	16.6												
	Котлета мясная / биточки	60	70	10.68	12.46	10.5	12.25	8.58	10.01	171.6	200	-	-												
	Свекла, тушеная в молочном соусе	100	110	2.05	2.25	4.2	4.62	9.9	10.89	85.5	94.05	8.4	9.24												
	Соус белый	10	25	0.114	0.28	0.4	1	0.49	1.24	6.05	15.12	-	-												
	Картофельное пюре с морковью	100	110	1.8	1.98	4.5	4.95	8.5	9.35	82	90.2	2.6	2.86												
	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	Печенье	35	50	2.62	3.75	3.43	4.9	26.04	37.2	145	208.5	-	-												
	Чай с сахаром	180	200	5.22	5.8	4.5	5	8.64	9.6	95.4	106	2.34	2.6												

			40.979	46.970	52.640	61.634	200.400	267.350	1409.310	1636.860	35.585	47.440
--	--	--	--------	--------	--------	--------	---------	---------	----------	----------	--------	--------

**Муниципальное автономное учреждение "Гуринская средняя общеобразовательная школа"
филиал "Детский сад д.Мижужева"**

2 неделя

Вторник

Сезон: летне - осенний

Возраст: 1,5 - 3 года; 3 - 6 лет

	Наименование блюд	объем порции				химический состав, г.										энергетическая ценность, ккал.				витами "С", мг.					
						белки				жиры				углеводы											
		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.	
1 завтрак	Каша пшеничная	200		200		7.4		7.4		7.48		7.48		36.5		36.5		243		243		1.34		1.34	
	Хлеб с сыром	10.5	20	16	25	2.8	1.52	3.2	1.95	1.05	0.16	3.52	0.25	-	-	-	-	37.8	47	44.8	58.75	0.05	0.076		
	Чай с сахаром	180		200		0.09		0.1		-		-		13.5		15		54		60		-		-	
2 завтрак	Сок / фрукты	100	100	100	100	0.36	0.4	0.36	0.4	-		-		15.74	11.3	15.74	11.3	47	46	47	46	2	-	2	-
Обед	Салат из свежих огурцов	30		60		0.21		0.42		3.03		6.06		0.6		1.2		30.6		61.2		1.5		3	
	Щи из свеж.капусты с картоф. со см.	150		200		1.05		1.4		2.98		3.98		4.66		6.22		49.8		66.4		11.08		14.78	
	Птица отварная / плов	60		70		14.1		16.5		9.77		11.4		0.34		0.4		145.7		170		2.8		3.3	
	Рис рассыпчатый	100		110		2.46		2.7		4.05		4.45		22.54		24.79		136.4		150.04		-		-	
	Соус томатный	10		25		0.114		0.28		0.4		1		1.49		1.74		6.05		15.12		-		-	
	Компот из сухофруктов	150		200		0.375		0.5		-		-		20.25		27		82.5		110		0.375		0.5	
	Хлеб пшеничный	20		23		1.52		1.74		0.16		0.18		9.84		11.32		47		54.05		-		-	
	Хлеб ржаной	24		30		1.58		1.98		0.28		0.36		8.01		10.02		41.76		52.2		-		-	
Полдник	Коржик молочный	45		60		3.07		4.1		5.47		7.3		29.47		39.3		179.24		239		-		-	
	Чай с сахаром	180		200		5.22		5.8		4.5		5		8.64		9.6		95.4		106		2.34		2.6	

				42.269	48.830	39.330	50.980	182.880	210.130	1289.250	1523.560	#VALUE!	#VALUE!
--	--	--	--	--------	--------	--------	--------	---------	---------	----------	----------	---------	---------

**Муниципальное автономное учреждение "Гуринская средняя общеобразовательная школа"
филиал "Детский сад д.Мижужева"**

2 неделя

Среда

Сезон: летне - осенний

Возраст: 1,5 - 3 года: 3 - 6 лет

	Наименование блюд	объем порции				химический состав, г.												энергетическая ценность, ккал.				витами "С", мг.			
						белки				жиры				углеводы											
		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.	
1 завтрак	Каша гречневая на молоке	200		200		7.94		7.94		8.21		8.21		35.13		35.13		246.17		246.17					
	Хлеб с маслом	5	20	5	25	0.03	1.52	0.03	1.95	4.12	0.16	4.12	0.25	0.05	9.84	0.05	13	37.4	47	37.4	58.75	-	-	-	-
	Хлеб с сыром	5	10.5	5	16	0.03	2.8	0.03	3.2	4.12	1.05	4.12	3.52	-	-	-	-	37.4	37.8	37.4	44.8	-	0.05	-	0.076
	Какао	180		200		3.39		3.77		3.53		3.93		23.36		25.95		138.53		153.92		-		-	
2 завтрак	Сок / фрукты	100	100	100	100	0.36	0.4	0.36	0.4	-	-	-	-	15.74	11.3	15.74	11.3	47	46	47	46	2	-	2	-
Обед	Салат из свежих огурцов и помидор	30		60		0.27		0.54		1.53		3.06		1.08		2.16		19.2		38.4		4.23		8.46	
	Рассольник Домашний со сметаной	150	5	200	6	1.24	0.14	1.66	0.16	3.12	1	4.16	1.2	7.68	0.2	10.24	0.24	63.75	10.3	85	12.36	7.48		9.98	
	Рыба тушеная в томате с овощами	70		80		6.65		7.6		3.6		4.11		3.15		3.6		71.5		81.7		2.35		2.68	
	Картофельное пюре	100		120		2.31		2.52		4.84		5.28		11.99		13.08		101.2		110.4		3.4		4.08	
	Компот из сухофруктов	150		200		0.375		0.5		-		-		20.25		27		82.5		110		0.375		0.5	
	Хлеб пшеничный	20		23		1.52		1.74		0.16		0.18		9.84		11.32		47		54.05		-		-	
	Хлеб ржаной	24		30		1.58		1.98		0.28		0.36		8.01		10.02		41.76		52.2		-		-	
Полдник	Блины с повидом / сгущен.мол.	50	10	75	10	4.03	0.72	6.04	0.72	6.2	0.85	8.68	0.85	19.06	5.55	28.6	5.55	194.5	32.8	291.7	32.8	1.7	0.1	2.55	0.1
	Чай с сахаром	180		200		5.22		5.8		4.5		5		8.64		9.6		95.4		106		2.34		2.6	

				39.805	46.220	#VALUE!	#VALUE!	185.320	217.030	1364.410	1613.250	23.925	32.926
--	--	--	--	--------	--------	---------	---------	---------	---------	----------	----------	--------	--------

**Муниципальное автономное учреждение "Гуринская средняя общеобразовательная школа"
филиал "Детский сад д.Мижужева"**

2 неделя

Четверг

Сезон: летне - осенний

Возраст: 1,5 - 3 года; 3 - 6 лет

	Наименование блюд	объем порции				химический состав, г.										энергетическая ценность, ккал.				витамины "С", мг.					
						белки				жиры				углеводы											
		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.	
1 завтрак	Молочный суп	200		200		5.76		5.76		5.26		5.26		18.98		18.98		146		146		0.92		0.92	
	Каша из овсяных хлопьев	200		200		7.16		7.16		9.4		9.4		28.8		28.8		228.4		228.4		1.54		1.54	
	Хлеб с маслом	5	20	5	25	0.03	1.52	0.03	1.95	4.12	0.16	4.12	0.25	0.05	9.84	0.05	13	37.4	47	37.4	58.75	-	-	-	-
	Кофейный напиток на молоке	180		200		2.88		3.2		2.43		2.7		14.31		15.9		71.1		79		1.17		1.3	
2 завтрак	Сок / фрукты	100	100	100	100	0.36	0.4	0.36	0.4	-	-	-	-	15.74	11.3	15.74	11.3	47	46	47	46	2	-	2	-
Обед	Салат картофельный	30		60		0.57		1.14		1.62		3.24		4.02		8.04		33		66		3.66		7.32	
	Салат витаминный	30		60		0.33		0.66		3.03		6.06		3.18		6.36		41.4		82.8		4.62		9.24	
	Суп картофельный с бобовыми	150		200		1.38		1.84		2.55		3.4		18.5		36.3		12.96		17.28		12.96		20.82	
	Овощное рагу с мясом	143		158		3.6		4		9.63		10.7		15.3		17		162		180		13.7		15.3	
	Рагу из птицы	37		42		5.29		6		1.85		2.1		-		-		37.74		42.84		-		-	
	Тефтели с тушеной капустой	60	100	70	100	8.28	3.7	9.66	3.7	7.62	3.6	8.89	3.6	5.22	3.9	6.09	3.9	122.4	63	142.8	63	0.15	17	1.75	17
	Компот из свежих яблок	150		200		2.25		3		0.15		0.2		18.83		25.1		77.25		103		2.47		3.3	
	Хлеб пшеничный	10		13		0.76		0.99		0.08		0.104		4.92		6.39		23.5		30.55		-		-	
	Хлеб ржаной	24		30		1.58		1.98		0.28		0.36		8.01		10.02		41.76		52.2		-		-	
Полдник	Оладьи со сгущенным молоком	50	10	70	10	3.96	0.72	5.55	0.72	4.06	0.85	5.69	0.85	23.93	5.55	33.5	5.55	148.3	32.8	207.7	32.8	0.5	0.1	0.7	0.1
	Чай с сахаром	180		200		5.22		5.8		4.5		5		8.64		9.6		95.4		106		2.34		2.6	

						55.350	63.500	61.190	71.924	207.720	260.320	1468.440	1723.480	61.130	81.890
--	--	--	--	--	--	--------	--------	--------	--------	---------	---------	----------	----------	--------	--------

**Муниципальное автономное учреждение "Гуринская средняя общеобразовательная школа"
филиал "Детский сад д.Мижужева"**

2 неделя

Пятница

Сезон: летне - осенний

Возраст: 1,5 - 3 года: 3 - 6 лет

	Наименование блюд	объем порции		химический состав, г.												энергетическая ценность, ккал.		витамины "С", мг.							
				белки				жиры				углеводы													
		ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.						
1 завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	200	7.8	7.8	9.46	9.46	35.8	35.8	257	257	10.3	10.3												
	Хлеб с маслом	5	20	5	25	0.03	1.52	0.03	1.95	4.12	0.16	4.12	0.25	0.05	9.84	0.05	13	37.4	47	37.4	58.75	-	-	-	-
	Чай с молоком	180	200	1.35	1.5	1.17	1.3	14.3	15.9	72.9	81	1.17	1.3												
2 завтрак	Сок / фрукты	100	100	100	100	0.36	0.4	0.36	0.4	-	-	15.74	11.3	15.74	11.3	47	46	47	46	2	-	2	-		
Обед	Салат витаминный	30	60	0.33	0.66	3.03	6.06	3.18	6.36	41.4	82.8	4.62	9.24												
	Борщ со сметаной	150	5	200	6	1.09	0.14	1.46	0.16	3	1	4	1.2	6.39	0.2	8.52	0.24	57	10.3	76	12.36	6.18	8.24		
	Рыба запеченная с картоф. по-русск	150	200	9.99	13.33	5.56	7.41	14.19	18.92	146.87	195.83	5.5	7.33												
	Компот из сухофруктов	150	200	0.375	0.5	-	-	20.25	27	82.5	110	0.375	0.5												
	Хлеб пшеничный	10	13	0.76	0.99	0.08	0.104	4.92	6.39	23.5	30.55	-	-												
	Хлеб ржаной	24	30	1.58	1.98	0.28	0.36	8.01	10.02	41.76	52.2	-	-												
Полдник	Сдоба	45	60	3.82	5.1	2.09	2.8	26.47	35.3	140	187	-	-												
	Чай с сахаром	180	200	5.22	5.8	4.5	5	8.64	9.6	95.4	106	2.34	2.6												

		34.365	41.620	34.450	42.064	167.980	202.840	1100.030	1333.890	32.485	41.510
--	--	--------	--------	--------	--------	---------	---------	----------	----------	--------	--------