

"Согласовано"



ООО «Комбинат социального питания»  
ИНН 7602038899  
КПП 760201117602026

**Примерное меню организации питания детей,  
посещающих ясли г. Киржач.**

"Согласовано"



Руководитель образовательного учреждения.

2025-2026

"Согласовано"

"Утверждено"

ООО "КСП"

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛИ



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			Всего	в т.ч. жив.	Всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Рэ,мкг	Тэ,мг	В1,мг	С,мг						

Завтрак

117	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,88	2,08	7,37	1,91	27,93	198,33	102	48,3	158	1,2	32,4	36,09	0,55	0,15	0,37
6	Масло сливочное	6	0,05	0,05	4,35	0,00	0,08	39,64	1,44	0	1,8	0	24	27	0,06	0	0
прод	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	2,56	2,91	0,09	12,33	84,96	105	12	75,3	0,1	18	19,8	0	0,03	0,47
Итого за 'Завтрак' 10:00		10,83	4,69	14,82	2,20	54,41	390,11	209	60,2	235	1,3	74,4	82,89	0,61	0,18	0,84	

386	Фрукты	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
Итого за '10:00' Обед		0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15	

53	Огурец соленый// Огурец свежий №54	60	0,47	0,00	0,06	0,06	1,47	8,40	13,5	8,23	14,1	0,4	0	3	0,06	0,01	2,94
22/2	Суп-лапша на курином бульоне с курицей	180	3,36	1,64	4,39	0,20	11,37	97,56	9,8	7,18	33,6	0,5	20,7	166,71	0,34	0,03	0,44
197	Рагу овощное с мясом кур	180	14,33	12,73	14,37	3,46	18,32	257,89	26,6	37	161	1,9	29,4	412,28	1,94	0,12	8,38
прод	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
394/	Компот из сухофруктов	150	0,76	0,00	0,04	0,04	21,78	82,42	23,6	15	20,4	0,5	0	87,45	0,83	0,01	0,24
Итого за 'Обед' Поддник		20,91	14,37	19,22	4,13	65,46	504,29	84	81,4	277	4,4	50,1	669,74	3,59	0,23	12	

прод	Молоко стуженное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
8/52	Запеканка из творога	100	17,34	16,23	9,39	1,06	15,46	216,95	147	25,2	190	0,7	53,2	68,76	0,81	0,05	0,59
420	Кисело-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94	216	25,2	171	0,2	36	39,6	0	0,05	1,26
прод	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Поддник' Итого за день		25,32	22,89	16,98	1,19	43,14	430,15	425	57,2	405	1	97,6	117,76	0,85	0,12	2,05	
		57,65	41,94	51,63	8,11	180,40	1397,56	741	212	933	10	222	877,88	5,35	0,58	29,9	



"Согласовано"

"Утверждено"  
ООО "КСП"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ ЯСЛИ Г.КИРЖАЧ

Вторник 1 недели.



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			Всего	в т.ч. жив.	Всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Р,мкг	Т,мг	В1,мг	С,мг			
<b>Завтрак</b>																				
119	Каша молочная "Дружба"	150	4,89	2,08	5,51	0,74	29,06	184,16	82,06	28,18	112,7	0,64	19,26	36,3	0,16	0,08	0,37			
Про	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
7	Сыр (горцкия)	6	1,58	1,58	1,60	0,00	0,00	21,04	60	3,3	36	0,04	12,6	14,28	0,02	0	0,04			
1/6	Яйцо отварное	20	2,54	2,54	2,30	0,00	0,14	31,39	11	2,4	38,4	0,5	50	52	0,12	0,01	0			
266	Какао с молоком	180	3,46	3,19	3,36	0,30	14,61	99,06	118,7	20,79	97,53	0,5	13,2	24,26	0,01	0,03	0,57			
<b>Итого за "Завтрак"</b>			<b>14,45</b>	<b>9,39</b>	<b>12,97</b>	<b>1,24</b>	<b>57,89</b>	<b>402,82</b>	<b>271,7</b>	<b>54,67</b>	<b>284,6</b>	<b>1,69</b>	<b>95,06</b>	<b>126,84</b>	<b>0,31</b>	<b>0,13</b>	<b>0,98</b>			
<b>10:00</b>																				
Про	Сок	180	0,90	0,00	0,18	0,00	18,54	77,83	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0,18	0,02	3,6			
<b>Итого за "10:00"</b>			<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>18,54</b>	<b>77,83</b>	<b>12,6</b>	<b>7,2</b>	<b>12,6</b>	<b>2,52</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,18</b>	<b>0,02</b>	<b>3,6</b>			
<b>Обед</b>																				
21	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	40	0,61	0,00	1,99	1,99	4,39	36,10	17,89	6,55	12,18	0,23	0	80,95	0,93	0,01	14,11			
54-1	Свекольник со сметаной и маслом	180	3,39	1,52	6,18	4,51	13,70	120,17	30,35	27,94	66,37	1,36	0	133,37	2,1	0,1	6,72			
293	Гуляш из мяса свинины	60	6,43	6,06	11,72	1,81	2,48	140,45	7,31	13,61	73,59	0,82	0	117	1,08	0,16	0,42			
339	Картофельное пюре	120	2,48	0,53	3,83	0,39	16,93	111,21	30,67	23,57	69,49	0,86	20,4	25,94	0,14	0,09	4,15			
3	Компот из ягод	150	0,21	0,00	0,08	0,09	19,21	76,32	6,02	5,87	4,31	0,28	0	0	0,45	0,01	2,7			
Про	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0			
<b>Итого за "Обед"</b>			<b>15,09</b>	<b>8,10</b>	<b>24,16</b>	<b>9,15</b>	<b>69,23</b>	<b>542,27</b>	<b>102,7</b>	<b>91,64</b>	<b>273,3</b>	<b>4,73</b>	<b>20,4</b>	<b>357,55</b>	<b>5,12</b>	<b>0,43</b>	<b>28,1</b>			
<b>Подлиник</b>																				
203	Запеканка рисовая с творогом	130	10,07	7,95	7,84	1,69	36,12	255,04	66,07	24,93	136,3	0,7	32,01	57,87	0,93	0,04	0,08			
Про	Молоко стухшее	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2			
Про	Печенье	25	1,88	0,00	2,45	0,00	19,18	105,57	7,25	5	22,5	0,53	2,5	2,75	0,88	0,02	0			
18/1	Кисель из ягод	180	0,10	0,00	0,04	0,04	24,27	94,99	5,76	2,57	7	0,16	0	0	0,18	0	1,08			
<b>Итого за "Подлиник"</b>			<b>13,48</b>	<b>9,39</b>	<b>12,02</b>	<b>1,72</b>	<b>90,66</b>	<b>519,08</b>	<b>140,5</b>	<b>39,3</b>	<b>209,5</b>	<b>1,43</b>	<b>42,91</b>	<b>70,02</b>	<b>2,03</b>	<b>0,08</b>	<b>1,36</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>43,91</b>	<b>26,88</b>	<b>49,32</b>	<b>12,12</b>	<b>236,32</b>	<b>1542,00</b>	<b>527,6</b>	<b>192,8</b>	<b>780,1</b>	<b>10,4</b>	<b>158,4</b>	<b>554,41</b>	<b>7,64</b>	<b>0,65</b>	<b>34,05</b>			





Согласовано

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ ЯСЛИ Г. КИРДИЖАЧ

Четверг 1 недели.

Утверждено

ООО "КСП"

«Комбинат  
Социального  
питания»



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
			Всего	в т.ч. жив.	Всего	в т.ч. раст.	Дл, г	Са		Мг	Р	Fe	А,мкг	Р,мкг	Т,мг	В1,мг	С,мг				

<b>Завтрак</b>																	
127	Каши гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,87	2,17	6,52	0,97	25,87	179,62	95,59	67,05	147,4	2,05	33	37,35	0,29	0,14	0,39
6	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
прон	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	2,56	2,91	0,09	12,33	84,96	105	11,97	75,33	0,11	18	19,8	0	0,03	0,47
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>10,81</b>	<b>4,76</b>	<b>13,25</b>	<b>1,25</b>	<b>52,33</b>	<b>364,78</b>	<b>201,8</b>	<b>79,02</b>	<b>224,3</b>	<b>2,17</b>	<b>71</b>	<b>79,65</b>	<b>0,34</b>	<b>0,17</b>	<b>0,86</b>	

<b>10:00</b>																	
прон	Сок	150	0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3
<b>Итого за '10:00'</b>		<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>15,45</b>	<b>64,86</b>	<b>10,5</b>	<b>6</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,15</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>	

<b>Обед</b>																	
29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	40	0,46	0,00	2,38	2,38	4,38	38,78	9,63	13,5	19,59	0,25	0	7,40	1,2	0,02	0,63
16/2	Суп картофельный с бобовыми с мясом	180	5,49	1,50	6,46	4,01	17,50	146,19	27,9	31,12	92,56	1,64	0	181,64	1,83	0,2	4,07
2/9	Мясо кур отварное в соусе	60	6,98	6,79	6,71	0,02	1,46	94,09	7,08	5,98	49,92	0,56	18,09	37,91	0,25	0,02	0,26
218	Макаронные изделия отварные	110	4,01	0,03	2,67	0,50	25,76	142,75	8,47	5,44	30,32	0,55	8,4	15,75	0,61	0,05	0
3	Компот из ягод	180	0,25	0,00	0,10	0,11	23,06	91,59	7,22	7,05	5,17	0,34	0	0,54	0,01	3,24	
прон	Хлеб ржаной	30,	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>19,18</b>	<b>8,32</b>	<b>18,68</b>	<b>7,38</b>	<b>84,67</b>	<b>571,40</b>	<b>70,81</b>	<b>77,18</b>	<b>245</b>	<b>4,52</b>	<b>26,49</b>	<b>975,6</b>	<b>4,86</b>	<b>0,34</b>	<b>8,2</b>	

<b>Полдник</b>																	
прон	Икра кабачковая	30	0,35	0,00	1,38	0,09	2,79	23,73	9,41	3,82	8,82	0,24	0	174,9	1,65	0,01	2,82
21/7	Суфле из рыбы	60	9,67	9,47	2,84	0,02	2,34	73,43	48,07	32,01	153,1	0,65	34	36,3	0,25	0,07	0,4
5/12	Вагрушка с творогом	70	9,10	5,59	6,73	4,46	29,51	214,94	53,12	11,95	88,6	0,63	17,13	31,35	2,42	0,06	0,08
27/1	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	0,04	0,04	8,92	34,74	0,26	0	0,03	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>19,28</b>	<b>15,06</b>	<b>10,99</b>	<b>4,61</b>	<b>43,56</b>	<b>346,83</b>	<b>110,9</b>	<b>47,79</b>	<b>250,5</b>	<b>1,54</b>	<b>51,13</b>	<b>242,54</b>	<b>4,32</b>	<b>0,14</b>	<b>3,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>50,02</b>	<b>28,15</b>	<b>43,07</b>	<b>13,24</b>	<b>196,01</b>	<b>1347,88</b>	<b>394</b>	<b>210</b>	<b>730,2</b>	<b>10,3</b>	<b>148,6</b>	<b>1297,8</b>	<b>9,66</b>	<b>0,66</b>	<b>15,36</b>	



"Согласовано"  
 "Утверждено"  
 ООО "ЖСП"

ПЯТНИЦА 1 НЕДЕЛИ.  
 МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ ЯСЛИ Г.КИРЖАЧ



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		

<b>Завтрак</b>																	
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,76	2,16	5,24	0,23	24,09	157,64	91,42	21,1	96,52	0,33	30	33,38	0,13	0,04	0,39
7	Сыр (порциями)	6	1,58	1,58	1,60	0,00	0,00	21,04	60	3,3	36	0,04	12,6	14,28	0,02	0	0,04
прод	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
31/1	Чай с молоком	180	3,42	3,07	3,48	0,09	13,42	95,96	126	14,36	90,4	0,13	21,6	23,76	0	0,04	0,56
<b>Итого за 'Завтрак' 10:00</b>			<b>10,74</b>	<b>6,81</b>	<b>10,51</b>	<b>0,51</b>	<b>51,58</b>	<b>341,81</b>	<b>277,4</b>	<b>38,76</b>	<b>222,9</b>	<b>0,5</b>	<b>64,2</b>	<b>71,42</b>	<b>0,15</b>	<b>0,08</b>	<b>0,99</b>
<b>Обед</b>																	
386	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
<b>Итого за '10:00'</b>			<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>11,60</b>	<b>48,68</b>	<b>16</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>2,2</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,03</b>	<b>10</b>

21	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом // Помидор свежий №54	40	0,61	0,00	1,99	1,99	4,39	36,10	17,89	6,55	12,18	0,23	0	80,95	0,93	0,01	14,11
13/2	Суп овощной со сметаной и курицей	180	3,26	1,64	4,09	2,46	12,79	99,05	16,25	19,38	59,46	0,8	5,94	151,24	1,13	0,07	6,04
фир	Суфле из печени	50	9,63	9,51	3,04	0,01	1,64	72,29	22,3	8,13	107,9	2,66	1144	4636,8	0,59	0,06	1,66
339	Картофельное пюре	120	2,48	0,53	3,83	0,39	16,93	111,21	30,67	23,57	69,49	0,86	20,4	25,94	0,14	0,09	4,15
394/	Компот из сухофруктов	150	0,76	0,00	0,04	0,04	21,78	82,42	23,63	14,96	20,37	0,5	0	87,45	0,83	0,01	0,24
прод	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>18,72</b>	<b>11,68</b>	<b>13,36</b>	<b>5,26</b>	<b>70,05</b>	<b>459,09</b>	<b>121,2</b>	<b>86,69</b>	<b>316,8</b>	<b>6,22</b>	<b>1170</b>	<b>4982,7</b>	<b>4,03</b>	<b>0,3</b>	<b>26,2</b>

<b>Подник</b>																	
432	Оладьи	80	6,22	1,75	6,26	5,38	33,17	213,16	58,72	12,71	77,77	0,62	8,76	15,73	2,81	0,07	0,23
прод	Джем	20	0,10	0,00	0,00	0,00	14,52	55,58	2,4	1,8	3,6	0,08	0	10	0,16	0	0,48
1/6	Яйцо отварное	20	2,54	2,54	2,30	0,00	0,14	31,39	11	2,4	38,4	0,5	50	52	0,12	0,01	0
420	Кисло-молочные продукты в ассортименте	150	4,35	4,35	4,80	0,00	6,00	87,45	180	21	142,5	0,15	30	33	0	0,05	1,05
<b>Итого за 'Подник'</b>			<b>13,21</b>	<b>8,64</b>	<b>13,36</b>	<b>5,38</b>	<b>53,83</b>	<b>387,58</b>	<b>252,1</b>	<b>37,91</b>	<b>262,3</b>	<b>1,35</b>	<b>88,76</b>	<b>110,73</b>	<b>3,09</b>	<b>0,14</b>	<b>1,76</b>
<b>Итого за День</b>			<b>43,07</b>	<b>27,13</b>	<b>37,63</b>	<b>11,55</b>	<b>187,06</b>	<b>1237,16</b>	<b>666,7</b>	<b>172,4</b>	<b>812,9</b>	<b>10,3</b>	<b>1323</b>	<b>5169,8</b>	<b>7,48</b>	<b>0,55</b>	<b>38,96</b>





"Согласовано"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ ЯСЛИ Г.КИРЖИЯ

Вторник 2 недели.

"Утверждено  
ООО "КСП"



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
<b>Завтрак</b>																				
	Каша жидкая манная молочная																			
5/4	с маслом сливочным	150	4,36	2,17	5,76	0,21	23,15	160,42	94,04	13,77	81,49	0,32	33	36,75	0,37	0,05	0,39			
6	Масло сливочное	6	0,05	0,05	4,35	0,00	0,08	39,64	1,44	0	1,8	0,01	24	27	0,06	0	0			
проп	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	2,56	2,91	0,09	12,33	84,96	105	11,97	75,33	0,11	18	19,8	0	0,03	0,47			
<b>Итого за 'Завтрак'</b>																				
10:00			9,31	4,77	13,22	0,50	49,63	352,19	200,5	25,74	158,6	0,44	75	83,55	0,43	0,08	0,86			
386	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10			
<b>Итого за '10:00'</b>																				
			0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10			
<b>Обед</b>																				
38	Салат из свежих отварной	40	0,55	0,00	2,39	2,39	4,16	37,98	13,99	8,13	15,97	0,52	0	0,75	1,09	0,01	3,68			
95	Суп картофельный с рыбными консервами	150	4,90	3,76	9,22	2,22	11,35	146,74	52,94	11,59	73,05	0,76	4,68	200,49	3,21	0,04	0,96			
304	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	100	9,26	7,91	15,61	2,57	12,31	225,81	30,17	18,39	113,7	1,29	25,2	29,21	1,57	0,16	1,4			
фир	Напиток лимонный	150	0,10	0,00	0,01	0,01	16,89	66,35	4,7	1,25	2,3	0,11	0	0,24	0,02	0	1,92			
проп	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0			
<b>Итого за 'Обед'</b>																				
			16,79	11,67	27,59	7,55	57,23	534,90	112,3	53,46	252,4	3,85	29,88	230,99	6,32	0,26	7,96			
<b>Полдник</b>																				
8/5	Сырники из творога	85	14,37	13,78	8,16	0,86	11,42	177,87	120,3	17,63	156,8	0,43	46,84	53,67	0,64	0,03	0,2			
проп	Джем	20	0,10	0,00	0,00	0,00	14,52	55,58	2,4	1,8	3,6	0,08	0	10	0,16	0	0,48			
420	Кисело-молочные продукты в ассортименте	150	4,35	4,35	4,80	0,00	6,00	87,45	180	21	142,5	0,15	30	33	0	0,05	1,05			
проп	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого за 'Полдник'</b>																				
			20,14	18,13	13,09	0,99	41,32	365,67	302,7	40,43	302,9	0,66	76,84	96,67	0,8	0,08	1,73			
<b>Итого за день</b>																				
			46,63	34,57	54,30	9,44	159,78	1301,44	631,5	128,6	725	7,15	181,7	416,21	7,75	0,46	20,55			



"Согласовано"

"Утверждено"  
ООО "КСП"

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ ЯСЛИ Г.КИРЖАЧ**

Среда 2 недели.



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- дн, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Р9,мкг	Т9,мг	В1,мг	С,мг						

<b>Завтрак</b>																	
117	Капша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,79	2,08	7,32	1,87	27,45	195,69	101,84	47,34	155,58	1,18	32,4	36,09	0,54	0,14	0,37
6	Масло сливочное	6	0,05	0,05	4,35	0,00	0,08	39,64	1,44	0	1,8	0,01	24	27	0,06	0	0
7	Сыр (порцилки)	6	1,58	1,58	1,60	0,00	0,00	21,04	60	3,3	36	0,04	12,6	14,28	0,02	0	0,04
прод	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	2,56	2,91	0,09	12,33	84,96	105	11,97	75,33	0,11	18	19,8	0	0,03	0,47
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>10:00</b>	<b>12,31</b>	<b>6,27</b>	<b>16,37</b>	<b>2,15</b>	<b>53,93</b>	<b>408,49</b>	<b>268,28</b>	<b>62,61</b>	<b>268,71</b>	<b>1,34</b>	<b>87</b>	<b>97,17</b>	<b>0,62</b>	<b>0,18</b>	<b>0,88</b>

<b>Обед</b>																	
106	Салат "Степной" из разных овощей	40	0,67	0,00	5,95	5,95	3,13	67,56	8,87	5,48	13,97	0,17	0	3,29	2,67	0,03	2,45
66/1	Шти из свежей капусты с маслом и сметаной	180	2,16	0,95	5,16	3,74	7,41	82,52	24,39	15,04	39,14	0,58	3,24	173,09	1,74	0,06	8,85
172	Печень по-строгановски	50	6,70	6,44	5,76	2,88	2,12	86,87	10,87	7,79	118,51	2,5	2589,38	3109,06	1,72	0,08	3,82
339	Картофельное пюре	0,120	2,48	0,53	3,83	0,39	16,93	111,21	30,67	23,57	69,49	0,86	20,4	25,94	0,14	0,09	4,15
417	Напиток из лимонника	150	0,24	0,00	0,10	0,10	11,66	44,59	4,28	1,14	1,12	0,21	0	65,1	0,26	0,01	39
прод	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>14:22</b>	<b>7,92</b>	<b>21,16</b>	<b>13,42</b>	<b>53,77</b>	<b>450,75</b>	<b>89,57</b>	<b>67,13</b>	<b>289,62</b>	<b>5,5</b>	<b>2613,02</b>	<b>3376,77</b>	<b>6,95</b>	<b>0,32</b>	<b>58,27</b>	

<b>Полдник</b>																	
16/1	Салат из моркови с растительным маслом/ Огурец свежий №54	40	0,47	0,00	2,39	2,39	4,53	39,34	9,77	13,7	19,88	0,26	0	736	1,2	0,02	1,8
8/7	Рыба, запеченная в омлете	80	13,02	12,82	6,66	3,81	1,98	119,87	32,34	17,44	132,3	0,83	37,86	61,46	2,22	0,06	0,05
прод	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
прод	Пшеники	30	1,77	0,00	1,41	0,00	23,13	110,02	3,3	2,7	15	0,24	0	0	0,72	0,02	0
18/1	Кисель из ягод	180	0,10	0,00	0,04	0,04	24,27	94,99	5,76	2,57	7	0,16	0	0	0,18	0	1,08
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>17:34</b>	<b>12,82</b>	<b>10,69</b>	<b>6,43</b>	<b>67,98</b>	<b>431,39</b>	<b>51,17</b>	<b>36,41</b>	<b>174,18</b>	<b>1,49</b>	<b>37,86</b>	<b>797,46</b>	<b>4,33</b>	<b>0,1</b>	<b>2,93</b>	

<b>Итого за день</b>																
		<b>44,62</b>	<b>27,01</b>	<b>48,37</b>	<b>22,00</b>	<b>191,13</b>	<b>1355,49</b>	<b>419,52</b>	<b>172,15</b>	<b>743,01</b>	<b>10,43</b>	<b>2737,88</b>	<b>4271,40</b>	<b>12,05</b>	<b>0,62</b>	<b>65,08</b>



"Согласовано"



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ ЯСЛИ Г.КИРЖАЧ**

Пятница 2 недели.

"Утверждено"  
ООО "КСП"



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Ды, г	Са	Мг		Р	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг								
<b>Завтрак</b>																								
24/2	Суп молочный с лапшой	150	3,97	3,00	4,47	0,11	12,02	103,27	125	15,4	95,8	0,3	27	29,85	0,15	0,05	0,55							
7	Сыр (порция)	6	1,58	1,58	1,60	0,00	0,00	21,04	60	3,3	36	0	12,6	14,28	0,02	0	0,04							
проц	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0							
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	2,56	2,91	0,09	12,33	84,96	105	12	75,3	0,1	18	19,8	0	0,03	0,47							
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>10,44</b>	<b>7,13</b>	<b>9,17</b>	<b>0,40</b>	<b>38,42</b>	<b>276,44</b>	<b>290</b>	<b>30,7</b>	<b>207</b>	<b>0,4</b>	<b>57,6</b>	<b>63,93</b>	<b>0,17</b>	<b>0,08</b>	<b>1,06</b>								
<b>10:00</b>																								
проц	Сок	150	0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3							
<b>Итого за '10:00'</b>		<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>15,45</b>	<b>64,86</b>	<b>10,5</b>	<b>6</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,15</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>								
<b>Обед</b>																								
53	Огурец соленый// Огурец свежий №54	40	0,31	0,00	0,04	0,04	0,98	5,60	9,02	5,49	9,41	0,2	0	2	0,04	0,01	1,96							
63	Борщ с мясом и сметаной	180	2,92	1,87	6,47	3,57	9,36	104,09	26,4	17,3	48,8	0,9	4,05	185,78	1,71	0,07	5,47							
292	Жаркое по-домашнему	180	15,59	13,49	24,18	5,41	23,33	371,75	23,4	49,8	203	2,6	0	20,24	2,74	0,46	11,9							
проц	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0							
394/	Компот из сухофруктов	150	0,76	0,00	0,04	0,04	21,78	82,42	23,6	15	20,4	0,5	0	87,45	0,83	0,01	0,24							
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>21,57</b>	<b>15,37</b>	<b>31,09</b>	<b>9,42</b>	<b>67,96</b>	<b>621,88</b>	<b>93</b>	<b>102</b>	<b>329</b>	<b>5,3</b>	<b>4,05</b>	<b>295,77</b>	<b>5,73</b>	<b>0,61</b>	<b>19,6</b>								
<b>Подник</b>																								
432	Оладьи	100	6,16	1,67	7,31	6,58	33,19	222,47	58,9	12,3	74,2	0,6	8,87	15,91	3,34	0,07	0,24							
проц	Молоко ступенное	30	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,1	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3							
420	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94	216	25,2	171	0,2	36	39,6	0	0,05	1,26							
<b>Итого за 'Подник'</b>		<b>13,54</b>	<b>9,05</b>	<b>15,62</b>	<b>6,58</b>	<b>57,04</b>	<b>422,63</b>	<b>367</b>	<b>47,7</b>	<b>311</b>	<b>0,8</b>	<b>57,5</b>	<b>69,61</b>	<b>3,4</b>	<b>0,14</b>	<b>1,8</b>								
<b>Итого за день</b>		<b>46,30</b>	<b>31,55</b>	<b>56,03</b>	<b>16,40</b>	<b>178,87</b>	<b>1385,82</b>	<b>761</b>	<b>186</b>	<b>858</b>	<b>8,7</b>	<b>119</b>	<b>429,31</b>	<b>9,45</b>	<b>0,85</b>	<b>25,4</b>								