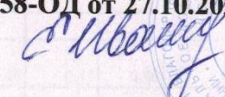
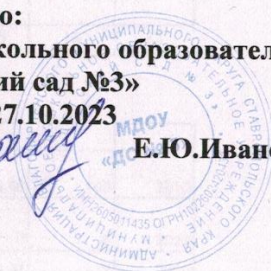


Утверждено:
Заведующий Муниципального дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад №3»
Приказ 58-ОД от 27.10.2023


Е.Ю.Иванова



Город Благодарный

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания в дошкольном образовательном
учреждении детей в возрасте от 1,5 до 3-х лет с пребыванием в учреждении 9- 12 часов**

№ реп. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептур ы	№ сборника реп.
			Белки,г	Жиры,г	Углево ды,г		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
День: понедельник																
Неделя: первая																
Сезон: осень-зима																
	ЗАВТРАК															
4.2.	Каша молочная жидкая геркулесовая	1/150	4,31	3,91	14,13	108,9	121,2	18,11	103,49	0,38	0,06	0,15	0,11	0,68	100	2010
4	Масло сливочное крестьянское порционно	1/5	0,04	3,63	0,07	33	1,2	0	1,5	0,01	0,005	0,06	0,05	0	6	2010
4.14	Чай с сахаром и лимоном	150/7/4	0,07	0,01	7,1	29	9,4	1,3	2,4	0,21	0	0	0,02	0,01	412	2010
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	1	
	Итого за завтрак	335	6,79	7,85	35,8	240,86	138,7	29,31	133,49	1,2	0,113	0,228	4,98	0,69		
	2-ой ЗАВТРАК															
4.14	Сок фруктовый витаминизированный	1/120	0,75	0	15,15	64	10,5	6	10,5	2,1	0,02	0,02	0,15	3	418	2010
	Итого за 2-ой завтрак	120	0,75	0	15,15	64	10,5	6	10,5	2,1	0,02	0,02	0,15	3		
	ОБЕД															
55	Икра свекольная	1/30	0,7	1,38	3,7	30,03	11,5	8,9	18,24	0,53	0,01	0,01	0,08	2,02		
4.2	Борщ с картофелем свежей капустой и сметаной	1/150	3,29	3,16	9,79	80,85	22,85	21,18	52,31	1,22	0,14	0,04	0,69	3,49		2010
4.8	Котлеты рыбные любительские	1/60	8,02	2,82	5,99	81	31,9	18,1	110,4	0,45	0,05	0,06	1,11	0,26		2010
4.11	Картофель отварной	1/100	1,91	2,88	15,34	94,9	9,76	19,55	53,15	0,77	0,102	0,06	1,04	14		2010
4.14	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/150	0,17	0,01	26,45	106,65	9,05	2,16	8,08	0,51	0,002	0,003	0,06	0,11	394	2010
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	1	2010
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
	Итого за обед	550	18,44	9,57	72,43	485,56	90,96	84,99	297,44	4,72	0,392	0,201	7,91	17,86		
	ПОЛДНИК															
4.15	Пирожок с повидлом	1/60	3,43	1,38	33,12	159,43	11,48	13,71	33,77	0,81	0,06	0,04	0,74	0,02	437	2010
4.14	Чай с молоком	1/100/50	2,65	2,33	11,31	77	112	13,5	82,6	0,28	0,04	0,14	0,11	1,19	413	2010
	Итого за полдник	210	6,08	3,71	44,43	236,43	123,48	27,21	116,37	1,09	0,1	0,18	0,85	1,21		
	УЖИН															
4.4	Суп молочный с макаронными изделиями	1/150	4,05	5,69	20,36	149	18,9	42,1	108,7	1,16	0,11	0,03	0,29	0	182	2010
4.14	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	8	0,9	1,6	0,19	0	0	0,02	0,02	411	2010
	Итого за ужин	300	4,09	5,7	27,35	177	26,9	43	110,3	1,35	0,11	0,03	0,31	0,02		
	Итого за день	1515	36,15	26,83	195,16	1203,85	390,54	190,5	668,1	10,46	0,735	0,659	14,2	22,78		

№ реп. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептур ы	№ сборника реп.
			Белки,г	Жиры,г.	Углево ды,г		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
День: вторник																
Неделя: первая																
Сезон: осень-зима																
	ЗАВТРАК															
4.4	Каша молочная жидкая манная	1/150	3,4	3,96	22,94	141	8,4	5,9	29,4	0,34	0,03	0,02	0,34	0	182	2010
4	Сыр российский порционно	1/5	1,16	1,48	0	18	44	1,75	25	0,5	0	0,015	0,01	0,035	7	2010
4.14	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	8	0,9	1,6	0,19	0	0	0,02	0,02	411	2010
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	1	
	Итого за завтрак	335	6,97	5,75	44,43	256,96	67,3	18,45	82,1	1,63	0,078	0,053	5,17	0,055		
	2-ой ЗАВТРАК															
4.14	Сок фруктовый витаминизированный	120	0,75	0	15,15	64	10,5	6	10,5	2,1	0,02	0,02	0,15	3	418	2010
	Итого за 2-ой завтрак	120	0,75	0	15,15	64	10,5	6	10,5	2,1	0,02	0,02	0,15	3		
	ОБЕД															
95	Суп с рыбными консервами	1/150	5,16	5,04	8,6	100,35	27,18	28,41	105,99	0,76	0,029	0,026	0,35	6,17	63	2010
4.9	Тефтели мясные в соусе	1/60	8,87	9,83	11,71	171	43,9	21,6	106,7	0,96	0,06	0,1	1,83	0,85	303	2010
	Каша перловая вязкая	1/100	3,1	2,79	21,8	124,66	13,6	13,1	106,6	0,61	0,03	0,02	0,61	0	179	2010
4.14	Компот из свежих фруктов(яблок)	1/150	0,12	0,12	17,91	73,2	10,86	2,7	3,3	0,71	0,007	0,006	0,07	1,29	390	2011
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	1	2010
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
	Итого за обед	490	21,6	18,48	74,88	591,37	112,94	89,81	396,09	4,81	0,224	0,19	7,87	8,31		
	ПОЛДНИК															
4.7	Запеканка творожная с молоком сгущенным	1/80/20	10,4	15,5	15,7	240,2	120,1	19,3	170	0,6	0,06	0,2	0,4	0,3		2010
4.14	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	8	0,9	1,6	0,19	0	0	0,02	0,02	411	2010
	Итого за полдник	250	10,44	15,51	22,69	268,2	128,1	20,2	171,6	0,79	0,06	0,2	0,42	0,32		
	УЖИН															
4.5	Макаронник	1/150	8,5	9,43	47,94	311	17,9	30,4	75	1,83	0,11	0,07	1,26	0	223	2010
4.14	Чай с молоком	100/50/7	2,65	2,33	11,31	77	112	13,5	82,6	0,28	0,04	0,14	0,11	1,19	413	2010
	Итого за ужин	300	11,15	11,76	59,25	388	129,9	43,9	157,6	2,11	0,15	0,21	1,37	1,19		
	Итого за день	1495	50,91	51,5	216,4	1568,53	448,74	178,4	817,89	11,44	0,532	0,673	14,98	12,875		

№ ре- сеп. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептур ы	№ сборника ре- сеп.
			Белки,г	Жиры,г.	Углево- ды,г		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
День: среда																
Неделя: первая																
Сезон: осень-зима																
	ЗАВТРАК															
4.6	Омлет натуральный	1/60/5	5,73	11,04	1,1	127	46,4	7,8	105,1	1,18	0,04	0,24	0,12	0,1	229	2010
4.11	Икра кабачковая промышленного производства	1/30	1,48	2,58	5,75	52,16	39,03	14,84	28,85	0,58	0,01	0,01	0,3	8,21	354	2010
4.14	Чай с сахаром и лимоном	150/7/4	0,07	0,01	7,1	29	9,4	1,3	2,4	0,21	0	0	0,02	0,01	412	2010
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	1	
	Итого за завтрак	270	9,65	13,93	28,45	278,12	101,73	33,84	162,45	2,57	0,098	0,268	5,24	8,32		
	2-ой ЗАВТРАК															
4.14	Фрукты свежие (Банан)	1/100	0,75	0	15,15	64	10,5	6	10,5	2,1	0,02	0,02	0,15	3	418	2010
	Итого за 2-ой завтрак	100	0,75	0	15,15	64	10,5	6	10,5	2,1	0,02	0,02	0,15	3		
	ОБЕД															
4.12	Икра морковная	1/30	0,35	1,26	2,41	22,35	4,76	3,46	6,67	0,01	0,01	0,011	0,07	0,71	366	2010
4.2	Рассольник Ленинградский	1/150	1,26	2,01	7,28	52,35	14,08	11,97	31,42	0,49	0,05	0,03	0,51	3,45	91	2010
4.10.	Котлеты из мяса цыпленка бройлера	1/60	10,67	5,38	9,98	131	27,1	16,9	105,4	1,09	0,06	0,1	3,54	0,5	322	2010
4.4	Каша гречневая вязкая	1/100	3,3	2,85	31,24	124	27,4	16,3	113,13	0,61	0,07	0,03	0,82	0	179	2010
4.13	Кисель из сухофруктов	1/150	0,67	0,05	21,44	88,8	24,21	12,6	18,98	0,45	0,02	0,03	0,36	0,37	398	2011
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	1	2010
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
	Итого за обед	550	20,25	10,99	84,8	518,31	110,19	81,77	342,43	4,41	0,298	0,228	10,24	4,32		
	ПОЛДНИК															
4.4	Каша молочная жидкая пшеничная	1/150	4	4,56	27,49	166,9	11,3	28,6	81,8	0,95	0,103	0,02	0,48	0	182	2010
4.14	Кофейный напиток с молоком	150/7	2,34	2	10,63	70	94,3	10,5	67,5	0,1	0,03	0,11	0,08	0,98	414	2010
	Печенье	1/20	1,2	8,68	14,4	137,25	0,75	1,75	14,25	0,25	0,003	0,008	0,06	0		
	Итого за полдник	330	7,54	15,24	52,52	374,15	106,35	40,85	163,55	1,3	0,136	0,138	0,62	0,98		
	УЖИН															
4.11	Рис отварной с овощами	1/120	2,31	3,3	20,9	122,5	8,7	19,5	55,4	0,44	0,03	0,016	0,33	0,6	334	2010
4.14	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	8	0,9	1,6	0,19	0	0	0,02	0,02	411	2010
	Итого за ужин	270	2,35	3,31	27,89	150,5	16,7	20,4	57	0,63	0,03	0,016	0,35	0,62		
	Итого за день	1520	40,54	43,47	208,81	1385,08	345,47	182,9	735,93	11,01	0,582	0,67	16,6	17,24		

№ реп. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порция гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептур ы	№ сборника реп.
			Белки,г	Жиры,г	Углево ды,г		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
День: четверг																
Неделя: первая																
Сезон: осень-зима																
	ЗАВТРАК															
4.4	Суп молочный с вермишелью	1/150	2,28	0,33	27,69	123	3,53	16,35	49,1	0,34	0,02	0,01	0,45	0	182	2010
4	Масло сливочное крестьянское порционно	1/5	0,08	3,63	0,07	33	1,2	0	1,5	0,01	0,005	0,06	0,05	0	6	2010
4.14	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	8	0,9	1,6	0,19	0	0	0,02	0,02	411	2010
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	1	
	Итого за завтрак	335	4,77	4,27	49,25	253,96	19,63	27,15	78,3	1,14	0,073	0,088	5,32	0,02		
	2-ой ЗАВТРАК															
4.14	Сок фруктовый витаминизированный	120	0,75	0	15,15	64	10,5	6	10,5	2,1	0,02	0,02	0,15	3	418	2010
	Итого за 2-ой завтрак	140	0,75	0	15,15	64	10,5	6	10,5	2,1	0,02	0,02	0,15	3		
	ОБЕД															
4.12	Овощи соленые огурец	1/30	0,1	0,6	0,68	3,3	0,7	1,2	4,2	0,12	0,4	0,3	0,15	1,7		2010
4.2	Борщ со свеклой и сметаной	1/150	1,04	2,93	5,09	50,85	26	1,35	28,58	0,48	0,03	0,03	0,49	11,08	73	2010
4.8	Щициль рыбный натуральный	1/60	8,98	2,68	5,84	83	29,3	21,3	122,8	0,63	0,06	0,05	1,24	1,83	274	2010
4.3	Картофель отварной	1/100	2,14	5,93	15,53	124	17,2	22,4	58,1	0,82	0,09	0,06	1,09	7,28	144	2010
4.14	Компот из сухофруктов	1/150	0,17	0,01	26,45	106,65	9,05	2,16	8,08	0,51	0,002	0,003	0,06	0,11	394	2011
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	1	2010
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
	Итого за обед	550	16,68	12,25	67,77	486,66	98,95	71,21	291,06	4,21	0,28	0,181	7,89	20,3		
	ПОЛДНИК															
4.15	Крендель сахарный	1/60	5,27	3,91	20,84	144,3	36,3	15,4	64,4	0,64	0,05	0,085	0,65	0,03	441	2010
4.14	Чай с молоком	100/50/7	2,65	2,33	11,31	77	112	13,5	82,6	0,28	0,04	0,14	0,11	1,19	413	2010
	Итого за полдник	210	7,92	6,24	32,15	221,3	148,3	28,9	147	0,92	0,09	0,225	0,76	1,22		
	УЖИН															
4.2	Суп молочный с кукурузной крупой	1/150	3,72	3,8	12,38	98,85	121,26	21,67	115,9	0,41	0,07	0,15	0,26	0,68	101	2010
4.14	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	8	0,9	1,6	0,19	0	0	0,02	0,02	411	2010
	Итого за ужин	300	3,76	3,81	19,37	126,85	129,26	22,57	117,5	0,6	0,07	0,15	0,28	0,7		
	Итого за день	1535	33,88	26,57	183,69	1152,77	406,64	155,8	644,36	8,97	0,533	0,664	14,4	25,24		

№ реп. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порция гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептур ы	№ сборника реп.
			Белки,г	Жиры,г	Углево ды,г		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
День: пятница																
Неделя: первая																
Сезон: осень-зима																
	ЗАВТРАК															
4.4	Каша молочная жидкая пшенная	1/150	4,04	0,45	29,88	140	15,6	22,1	101,6	1,75	0,08	0,03	0,45	0	182	2010
4	Сыр российский порционно	1/5	1,16	1,48	0	18	44	1,75	25	0,5	0	0,015	0,01	0,035	7	2010
4.14	Чай с сахаром и лимоном	150/7/4	0,07	0,01	7,1	29	9,4	1,3	2,4	0,21	0	0	0,02	0,01	412	2010
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	1	
	Итого за завтрак	335	7,64	2,24	51,48	256,96	75,9	35,05	155,1	3,06	0,128	0,063	5,28	0,045		
	2-ой ЗАВТРАК															
4.14	Сок фруктовый витаминизированный	1/150	0,75	0	15,15	64	10,5	6	10,5	2,1	0,02	0,02	0,15	3	418	2010
	Итого за 2-ой завтрак	150	0,75	0	15,15	64	10,5	6	10,5	2,1	0,02	0,02	0,15	3		
	ОБЕД															
	Овощи соленные помидоры	1/30	0,22	0	0,73	3,47	9,34	5,7	17,14	0,74	0	0	0,96	4,07		
4.2	Суп картофельный с вермишелью	1/150	1,61	1,7	10,3	62,85	14,76	16,2	40	0,66	0,07	0,04	0,71	4,95	88	2010
4.9	Биточки из мяса	1/60	9,32	7,07	9,64	139	26,1	19,3	99,7	0,9	0,06	0,1	2,06	0,09	299	2010
	Пюре картофельное	1/100	2,14	5,93	15,53	124	17,2	22,4	58,1	0,82	0,09	0,06	1,09	7,28	144	2010
4.14	Компот из свежих фруктов (яблок)	1/150	0,12	0,12	17,91	73,2	10,86	2,7	3,3	0,71	0,007	0,006	0,07	1,29	390	2011
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	1	2010
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
	Итого за обед	490	17,76	15,52	68,97	524,68	95,66	90,3	291,74	5,6	0,325	0,244	9,9	17,68		
	ПОЛДНИК															
4.15	Булочка домашняя	1/50	6,54	3,03	24,79	153	37,9	17,3	70	0,76	0,07	0,09	0,85	0,09	470	2010
4.14	Какао с молоком	1/150	4,58	4,08	7,58	85	189,6	22,1	142,2	0,16	0,06	0,24	0,16	2,05	419	2010
	Итого за полдник	200	11,12	7,11	32,37	238	227,5	39,4	212,2	0,92	0,13	0,33	1,01	2,14		
	УЖИН															
4.2	Суп молочный с рисовой крупой	1/150	3,61	3,81	12,62	99,3	119,12	17,3	103,1	0,19	0,05	0,15	0,23	0,68	101	2010
4.14	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	8	0,9	1,6	0,19	0	0	0,02	0,02	411	2010
	Итого за ужин	300	3,65	3,82	19,61	127,3	127,12	18,2	104,7	0,38	0,05	0,15	0,25	0,7		
	Итого за день	1475	40,92	28,69	187,58	1210,94	536,68	189	774,24	12,06	0,653	0,807	16,59	23,565		

№ реп. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порция гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептур ы	№ сборника реп.
			Белки,г	Жиры,г.	Углево ды,г		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
День: Понедельник																
Неделя: вторая																
Сезон: осень-зима																
	ЗАВТРАК															
4.4	Каша молочная жидкая манная	1/150	4,05	5,69	20,36	149	18,9	42,1	108,7	1,16	0,11	0,03	0,29	0	182	2010
4	Масло сливочное крестьянское порционно	1/5	0,08	3,63	0,07	33	1,2	0	1,5	0,01	0,005	0,06	0,05	0	6	2010
4.14	Чай с сахаром	150/7/4	0,07	0,01	7,1	29	9,4	1,3	2,4	0,21	0	0	0,02	0,01	412	2010
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	1	
	Итого за завтрак	335	6,57	9,63	42,03	280,96	36,4	53,3	138,7	1,98	0,163	0,108	5,16	0,01		
	2-ой ЗАВТРАК															
4.14	Сок фруктовый витаминизированный	120	0,75	0	15,15	64	10,5	6	10,5	2,1	0,02	0,02	0,15	3	418	2010
	Итого за 2-ой завтрак	120	0,75	0	15,15	64	10,5	6	10,5	2,1	0,02	0,02	0,15	3		
	ОБЕД															
	Овощи соленные огурец	1/30	0,1	0,6	0,68	3,3	0,7	1,2	4,2	0,12	0,4	0,3	0,15	1,7		2010
4.2	Щи из свежей капусты	1/150	5,16	5,04	8,6	100,4	27,18	28,41	105,9	0,76	0,06	0,087	2,15	5,47	95	2010
4.10.	Котлеты рыбные	1/60	10,67	5,38	9,98	131	27,1	16,9	105,4	1,09	0,06	0,1	3,54	0,5	322	2010
4.4	Картофель тушеный в соусе	1/100	3,1	2,79	21,8	124,66	13,6	13,1	106,6	0,61	0,03	0,02	0,61	0	179	2010
4.14	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/150	0,17	0,01	26,45	106,65	9,05	2,16	8,08	0,51	0,002	0,003	0,06	0,11	394	2011
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	1	2010
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
	Итого за обед	520	23,45	13,92	81,69	584,87	94,33	84,57	399,48	4,74	0,25	0,248	11,37	6,08		
	ПОЛДНИК															
4.7	Булочка ванильная	1/60/20	8,87	4,45	13,94	131	56,8	11,1	91,3	0,35	0,03	0,13	0,3	0,12	244	2010
4.14	Чай с молоком	1/150/7	2,34	2	10,63	70	94,3	10,5	67,5	0,1	0,03	0,11	0,08	0,98	414	2010
	Итого за полдник	210	11,21	6,45	24,57	201	151,1	21,6	158,8	0,45	0,06	0,24	0,38	1,1		
	УЖИН															
4.4	Каша молочная жидкая манная	1/150/5/6	3,4	3,96	22,94	141	8,4	5,9	29,4	0,34	0,03	0,02	0,34	0	182	2010
4.14	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	8	0,9	1,6	0,19	0	0	0,02	0,02	411	2010
	Итого за ужин	300	3,44	3,97	29,93	169	16,4	6,8	31	0,53	0,03	0,02	0,36	0,02		
	Итого за день	1485	45,42	33,97	193,37	1299,83	308,73	172,3	738,48	9,8	0,523	0,636	17,42	10,21		

№ реп. СБ. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептур ы	№ сборника реп.
			Белки,г	Жиры,г	Углево ды,г		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
День: Вторник																
Неделя: вторая																
Сезон: осень-зима																
	ЗАВТРАК															
4.4	Каша молочная жидкая рисовая	1/150	3,2	44	24,84	116,25	27	16,35	112,13	0,61	0,06	0,02	0,76	0	182	2010
4	Сыр российский порционно	1/5	1,16	1,48	0	18	44	1,75	25	0,5	0	0,015	0,01	0,035	7	2010
4.14	Чай с лимоном	150/7	0,04	0,01	6,99	28	8	0,9	1,6	0,19	0	0	0,02	0,02	411	2010
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	1	
	Итого за завтрак	335	6,77	45,79	46,33	232,21	85,9	28,9	164,83	1,9	0,108	0,053	5,59	0,055		
	2-ой ЗАВТРАК															
4.14	Сок фруктовый витаминизированный	120	0,75	0	15,15	64	10,5	6	10,5	2,1	0,02	0,02	0,15	3	418	2010
	Итого за 2-ой завтрак	120	0,75	0	15,15	64	10,5	6	10,5	2,1	0,02	0,02	0,15	3		
	ОБЕД															
4.12	Икра свекольная	1/30	0,7	1,38	3,7	30,03	11,5	8,9	18,24	0,53	0,01	0,01	0,08	2,02	55	2010
4.2	Суп картофельный с клецками	1/150	1,22	3	8,46	65,85	21,97	17,97	38,65	0,8	0,05	0,03	0,48	5,27	64	2010
4.10	Котлеты из мяса цыпленка бройлера	1/60	10,67	5,38	9,98	131	27,1	16,9	105,4	1,09	0,06	0,1	3,54	0,5	322	2010
4.11	Каша пшеничная вязкая	1/100/4	4,34	2,9	26,7	150	150	16,93	23,53	109,26	1,89	0,09	0,03	0,51	179	2010
4.14	Компот из свежих фруктов (яблок)	1/150	0,12	0,12	17,91	73,2	10,86	2,7	3,3	0,71	0,007	0,006	0,07	1,29	390	2011
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	1	2010
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
	Итого за обед	560	20,7	12,1	77,91	542,21	227,33	78,5	244,38	113,6	2,105	0,264	9,13	7,57		
	ПОЛДНИК															
4.15	Вареники ленивые со сметаной	1/50	3,95	4,06	27,24	161	11,2	14,2	38,3	0,7	0,07	0,04	0,78	0	450	2010
4.14	Чай с сахаром	1/150	3,15	2,72	12,96	89	114,7	16,7	95,9	0,41	0,04	0,14	0,13	1,2	416	2010
	Итого за полдник	200	7,1	6,78	40,2	250	125,9	30,9	134,2	1,11	0,11	0,18	0,91	1,2		
	УЖИН															
4.5	Макаронник	1/150	8,5	9,43	47,94	311	17,9	30,4	75	1,83	0,11	0,07	1,26	0	223	2010
4.14	Чай с молоком	1/150/7	2,65	2,33	11,31	77	112	13,5	82,6	0,28	0,04	0,14	0,11	1,19	413	2010
	Итого за ужин	300	11,15	11,76	59,25	388	129,9	43,9	157,6	2,11	0,15	0,21	1,37	1,19		
	Итого за день	1515	46,47	76,43	238,84	1476,42	579,53	188,2	711,51	120,9	2,493	0,727	17,15	13,015		

№ реп. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептур ы	№ сборника рец.
			Белки,г	Жиры,г	Углево ды,г		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
День: Среда																
Неделя: вторая																
Сезон: осень-зима																
	ЗАВТРАК															
4.6	Яйцо отварное	1/40	6,42	8,77	3,96	120	51,2	10,1	114,8	1,32	0,05	0,25	0,21	0,21	242	2010
4.1	Капуста тушеная	1/80	0,48	1,89	3,08	31	16	6	15	0,28	0,01	0,02	0,16	3	57	2010
4.14	Чай с сахаром	150/7/4	0,07	0,01	7,1	29	9,4	1,3	2,4	0,21	0	0	0,02	0,01	412	2010
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	1	
	Итого за завтрак	300	9,34	10,97	28,64	249,96	83,5	27,3	158,3	2,41	0,108	0,288	5,19	3,22		
	2-ой ЗАВТРАК															
4.14	Фрукты свежие Банан	1/100	0,75	0	15,15	64	10,5	6	10,5	2,1	0,02	0,02	0,15	3	418	2010
	Итого за 2-ой завтрак	100	0,75	0	15,15	64	10,5	6	10,5	2,1	0,02	0,02	0,15	3		
	ОБЕД															
	Соус красный основной	1/30	0,35	1,26	2,41	22,35	4,76	3,46	6,67	0,01	0,01	0,011	0,07	0,71	366	2010
4.2	Суп картофельный с горохом лущенным	1/150	1,26	3,07	9,95	72,45	15,87	15,54	43,17	0,58	0,06	0,04	0,85	4,52	82	2010
4.9	Биточки из мяса	1/60	9,32	7,07	9,64	139	26,1	19,3	99,7	0,9	0,06	0,1	2,06	0,09	299	2010
4.9	Макаронные изделия отварные	1/100	3,7	3,01	17,63	112,3	3,24	14,1	24,78	0,74	0,04	0,02	0,52	0	335	2010
4.13	Кисель из сухофруктов	1/150	0,67	0,05	21,44	88,8	24,21	12,6	18,98	0,45	0,02	0,03	0,36	0,37	398	2011
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	1	2010
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
	Итого за обед	490	19,3	13,9	73,52	534,71	86,82	85,54	260,13	4,44	0,278	0,228	8,6	4,98		
	ПОЛДНИК															
4.4	Каша молочная жидкая ячневая	1/150	4	4,56	27,49	166,9	11,3	28,6	81,8	0,95	0,103	0,02	0,48	0	182	2010
4.14	Какао с молоком	150/7	0,04	0,01	6,99	28	8	0,9	1,6	0,19	0	0	0,02	0,02	411	2010
	Печенье	1/20	1,2	8,68	14,4	137,25	0,75	1,75	14,25	0,25	0,003	0,008	0,06	0		
	Итого за полдник	330	5,24	13,25	48,88	332,15	20,05	31,25	97,65	1,39	0,106	0,028	0,56	0,02		
	УЖИН															
4.11	Рис отварной с овощами	1/120	2,31	3,3	20,9	122,5	8,7	19,5	55,4	0,44	0,03	0,016	0,33	0,6	334	2010
4.14	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	8	0,9	1,6	0,19	0	0	0,02	0,02	411	2010
	Итого за ужин	270	2,35	3,31	27,89	150,5	16,7	20,4	57	0,63	0,03	0,016	0,35	0,62		
	Итого за день	1490	36,98	41,43	194,08	1331,32	217,57	170,5	583,58	10,97	0,542	0,58	14,85	11,84		

№ реп. Сб. 2010 г.	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептур ы	№ сборника реп.
			Белки,г	Жиры,г.	Углево ды,г		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
День: Четверг																
Неделя: вторая																
Сезон: осень-зима																
	ЗАВТРАК															
4.2	Каша молочная геркулесовая	1/150	3,61	3,81	12,62	99,3	119,12	17,3	103,1	0,19	0,05	0,15	0,23	0,68	101	2010
4	Масло сливочное крестьянское порционно	1/5	0,08	3,63	0,07	33	1,2	0	1,5	0,01	0,005	0,06	0,05	0	6	2010
4.14	Чай с сахаром и лимоном	150/7	0,04	0,01	6,99	28	8	0,9	1,6	0,19	0	0	0,02	0,02	411	2010
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	1	
	Итого за завтрак	335	6,1	7,75	34,18	230,26	135,22	28,1	132,3	0,99	0,103	0,228	5,1	0,7		
	2-ой ЗАВТРАК															
4.14	Сок фруктовый витаминизированный	120	0,75	0	15,15	64	10,5	6	10,5	2,1	0,02	0,02	0,15	3	418	2010
	Итого за 2-ой завтрак	175	0,75	0	15,15	64	10,5	6	10,5	2,1	0,02	0,02	0,15	3		
	ОБЕД															
	Овощи соленные огурец	1/30	0,1	0,6	0,68	3,3	0,7	1,2	4,2	0,12	0,4	0,3	0,15	1,7	55	2010
4.2	Борщ с картофелем и фасолью	1/150	2,12	3,06	8,72	70,95	30,15	20,7	58,76	1,02	0,06	0,03	0,42	3,77	69	2010
4.8	Запеканка картофельная с печеночью со сметаной	1/120/10	7,64	3,91	20,36	147	17,5	29,7	157,1	2,79	0,18	0,61	3,65	4,08	274	2010
4.14	Компот из сухофруктов	1/150	0,12	0,12	17,91	73,2	10,86	2,7	3,3	0,71	0,007	0,006	0,07	1,29	390	2011
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	1	2010
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
	Итого за обед	530	14,23	7,79	61,85	413,31	75,91	77,1	292,66	6,29	0,345	0,684	9,15	9,14		
	ПОЛДНИК															
4.15	Оладьи с повидлом	1/60/20	4,56	4,06	28,06	167	51	19,8	71,7	0,8	0,09	0,08	0,76	0,28	337	2010
4.14	Чай с молоком	100/50/7	2,65	2,33	11,31	77	112	13,5	82,6	0,28	0,04	0,14	0,11	1,19	413	2010
	Итого за полдник	230	7,21	6,39	39,37	244	163	33,3	154,3	1,08	0,13	0,22	0,87	1,47		
	УЖИН															
4.2	Суп молочный с макаронными изделиями	1/150	4,31	3,91	14,13	108,9	121,2	18,11	103,49	0,38	0,06	0,15	0,11	0,68	100	2010
4.14	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	8	0,9	1,6	0,19	0	0	0,02	0,02	411	2010
	Итого за ужин	300	4,35	3,92	21,12	136,9	129,2	19,01	105,09	0,57	0,06	0,15	0,13	0,7		
	Итого за день	1570	32,64	25,85	171,67	1088,47	513,83	163,5	694,85	11,03	0,658	1,302	15,4	15,01		

№ реп. СФ. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептур ы	№ сборника реп.
			Белки,г	Жиры,г	Углево ды,г		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
День: Пятница																
Неделя: вторая																
Сезон: осень-зима																
ЗАВТРАК																
4.2	Каша молочная кукурузная жидкая	1/150	3,72	3,8	12,38	98,85	121,26	21,67	115,9	0,41	0,07	0,15	0,26	0,68	101	2010
4	Сыр российский порционнно	1/5	1,16	1,48	0	18	44	1,75	25	0,5	0	0,015	0,01	0,035	7	2010
4.14	Чай с сахаром	150/7/4	0,07	0,01	7,1	29	9,4	1,3	2,4	0,21	0	0	0,02	0,01	412	2010
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	1	
	Итого за завтрак	335	7,32	5,59	33,98	215,81	181,56	34,62	169,4	1,72	0,118	0,183	5,09	0,725		
2-ой ЗАВТРАК																
4.14	Сок фруктовый витаминизированный	120	0,75	0	15,15	64	10,5	6	10,5	2,1	0,02	0,02	0,15	3	418	2010
	Итого за 2-ой завтрак	120	0,75	0	15,15	64	10,5	6	10,5	2,1	0,02	0,02	0,15	3		
ОБЕД																
	Овощи соленные помидор	1/30	0,22	0	0,73	3,47	9,34	5,7	17,14	0,74	0	0	0,96	4,07		2010
4.2	Суп-лапша домашняя	1/150	1,33	3,04	4,76	61,35	11,82	6,27	17,58	0,35	0,03	0,009	0,25	0,3	94	2010
4.10	Плов из отварного цыпленка бройлера	60/160	15,12	12,76	26,76	282	33,7	34,8	148,5	1,57	0,04	0,09	3,05	0,41	321	2010
4.13	Компот из свежих фруктов	1/150	0,12	0,12	17,91	73,2	10,86	2,7	3,3	0,71	0,007	0,006	0,07	1,29	390	2011
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	1	2010
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
	Итого за обед	550	21,14	16,62	65,02	542,18	83,12	73,47	260,02	5,14	0,175	0,143	9,34	6,07		
ПОЛДНИК																
4.15	Булочка дорожная	1/50	6,33	10,91	17,84	194,3	36	14,43	63,3	0,61	0,06	0,07	0,6	0,03	441	2010
4.14	Кофейный напиток с молоком	1/150	4,58	4,08	7,58	85	189,6	22,1	142,2	0,16	0,06	0,24	0,16	2,05	419	2010
	Итого за полдник	200	10,91	14,99	25,42	279,3	225,6	36,53	205,5	0,77	0,12	0,31	0,76	2,08		
УЖИН																
4.4	Каша молочная жидкая пшениная	1/150	3,4	3,96	22,94	141	8,4	5,9	29,4	0,34	0,03	0,02	0,34	0	182	2010
4.14	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	8	0,9	1,6	0,19	0	0	0,02	0,02	411	2010
	Итого за ужин	300	3,44	3,97	29,93	169	16,4	6,8	31	0,53	0,03	0,02	0,36	0,02		
	Итого за день	1505	43,56	41,17	169,5	1270,29	517,18	157,4	676,42	10,26	0,463	0,676	15,7	11,895		
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	15105	407,47	395,91	1959,1	12987,5										

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Меню подготовил: Инженер-технолог МУ "БЦ ООО"

Н.В.Белых

