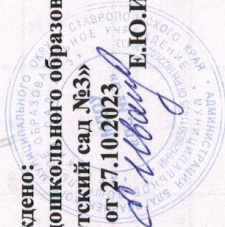


Утверждено:
Заведующий Муниципального дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад №3»
Приказ 58-ОД от 27.10.2023

Е.Ю. Иванова



Город Благодарный

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания в дошкольном образовательном
учреждении детей в возрасте от 3-х до 7-ми лет с пребыванием в учреждении 10 часов

№ реп. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.							Витамины мг.				№ рецептур ы	№ сборника реп.
			Белки,г	Жиры,г.	Углерод ы,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 геркулесовая жидкая	1/180	5,2	4,7	17	130,7	145,44	21,73	124,2	0,45	0,07	0,18	0,13	0,82	100	2010			
4	Масло сливочное крестьянское порционно	1/10	0,16	7,26	0,14	66	2,4	0	3	0,02	0,01	0,012	0,01	0	6	2010			
4.14	Чай с сахаром и лимоном	200/9/5	0,09	0,01	9,5	38,7	12,53	1,73	3,2	0,28	0	0	0,03	0,01	412	2010			
4.14	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/40	3,16	0,4	19,3	93,28	9,2	13,2	34,8	0,8	0,064	0,024	6,4	0	1				
	Итого за завтрак	430	8,61	12,37	45,94	328,68	169,57	36,66	165,2	1,55	0,144	0,216	6,57	0,83					
	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																		
4.2	Икра свекольная	1/60	1,4	2,76	7,38	60,06	22,93	17,78	36,48	1,06	0,02	0,02	0,15	4,04	55	2010			
	Борщ с картофелем и свежей капустой со сметаной	1/180	4,39	4,21	13,05	107,8	30,47	28,24	69,75	1,63	0,19	0,05	0,92	4,66	87	2010			
	Котлеты рыбные любительские	1/70	9,4	3,29	7	94,5	37,21	21,1	128,8	0,53	0,06	0,07	1,3	0,3	271	2010			
4.11	Картофель отварной	1/120	2,5	3,7	19,94	123,37	12,69	25,41	69,1	1	0,13	0,08	1,35	18,2	336	2010			
4.14	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/200	0,23	0,01	35,27	142,2	12,1	2,88	10,77	0,68	0,003	0,004	0,08	0,15	384	2011			
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/40	3,16	0,4	19,3	93,28	9,2	13,2	34,8	0,8	0,064	0,024	6,4	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	700	23,06	12,01	94,92	613,35	112,17	104,93	360,62	5,81	0,497	0,248	10,26	23,31					
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	100/100/9	3,53	3,11	15,08	102,67	149,3	18	110,13	0,37	0,05	0,19	0,15	1,59	413	2010			
	Итого за полдник	260	6,96	4,49	48,2	262,1	160,78	31,71	143,9	1,18	0,11	0,23	0,89	1,61					
	Итого за день	1540	39,38	28,87	204,21	1268,13	453,02	179,3	680,22	10,64	0,771	0,714	17,87	28,75					

№ реп. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетич ческая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.							Витамины мг.				№ рецептур ы	№ сборника рец.
			Белки,г	Жиры,г.	Углерод ы,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	1/180	4,08	4,8	27,53	169,2	10,1	7,08	35,28	0,41	0,04	0,023	0,41	0	182	2010			
4	Сыр российский порционно	1/10	2,32	2,96	0	36	88	3,5	50	1	0	0,03	0,02	0,07	7	2010			
4.14	Чай с сахаром	200/9	0,05	0,013	9,32	37,3	10,66	1,2	2,13	0,25	0	0	0,03	0,03	411	2010			
	Хлеб пшеничный I сорт	1/40	3,16	0,4	19,3	93,28	9,2	13,2	34,8	0,8	0,064	0,024	6,4	0	1				
	Итого за завтрак	430	9,61	8,173	56,15	335,78	117,96	24,98	122,21	2,46	0,104	0,077	6,86	0,1					
	2-ой ЗАВТРАК																		
	Сок фруктовый																		
4.14	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																		
4.2	Суп с рыбными консервами	1/200	1,45	3,92	10,2	82	26,63	21	42,59	0,96	0,04	0,03	0,47	0,82	63	2010			
	Каша перловая вязкая	1/120	3,72	3,34	26,2	149,6	1,2	15,72	128	0,73	0,04	0,02	0,73	0	179	2010			
4.9	Тефтели мясные в соусе	1/70	10,34	11,5	13,7	199	51	25,2	124	1,12	0,07	0,11	2,3	0,99		2010			
	Компот из свежих фруктов (яблок)	1/200	0,16	0,16	23,96	97,6	14,48	3,6	4,4	0,95	0,01	0,01	0,09	1,72	390	2011			
	Хлеб пшеничный I сорт	1/40	3,16	0,4	19,3	93,28	9,2	13,2	34,8	0,8	0,064	0,024	6,4	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	720	20,81	19,72	93,72	673,68	113,01	92,82	381,19	5,73	0,274	0,214	10,2	3,53					
	ПОЛДНИК																		
4.7	Запеканка творожная со сметаной	1/100/20	19,3	13,26	18,86	271,7	162,03	24,42	231,3	0,76	0,05	0,29	0,58	0,26	251	2010			
4.14	Чай с сахаром	1/200	3,12	2,67	14,2	93,33	125,73	14	90	0,13	0,04	0,15	0,11	1,31	414	2010			
	Итого за полдник	320	22,42	15,93	33,06	365,03	287,76	38,42	321,3	0,89	0,09	0,44	0,69	1,57					
	Итого за день	1620	53,59	43,823	198,08	1438,49	529,23	162,22	835,2	11,18	0,488	0,751	17,9	8,2					

№ 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.	Углевод ы,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	1/80/5	7,64	14,72	1,47	169,33	61,87	10,4	140,13	1,57	0,05	0,32	0,16	0,13					
4.11	Икра кабачковая промышленного производства	1/50	2,04	3,55	7,91	71,72	53,67	20,41	39,67	0,8	0,01	0,01	0,41	11,29					
4.14	Чай с сахаром и лимоном	200/9/5	0,09	0,01	9,5	38,7	12,53	1,73	3,2	0,28	0	0	0,03	0,01					
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/40	3,16	0,4	19,3	93,28	9,2	13,2	34,8	0,8	0,064	0,024	6,4	0					
	Итого за завтрак	370	12,93	18,68	38,18	373,03	137,27	45,74	217,8	3,45	0,124	0,354	7	11,43		1			
	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			
	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 марковная	1/60	1,29	2,76	6,52	56,22	18,4	24,8	42	0,72	3,18	0,04	0,5	3,1		55			
4.2	Рассольник Ленинградский	1/200	1,68	2,68	9,71	69,8	18,77	15,96	41,89	0,65	0,067	0,04	0,68	4,6		91			
4.10.	Котлеты из мясо цыпленка бройлера	1/70	12,45	6,28	11,64	152,83	31,62	19,72	122,96	1,27	0,07	0,11	4,13	0,58		322			
4.4	Каша гречневая вязкая	1/120	3,96	3,42	37,49	148,8	32,88	19,56	135,72	0,73	0,08	0,04	0,98	0		179			
4.13	Кисель из сухофруктов	1/200	0,89	0,06	28,59	118,4	32,28	16,8	25,31	0,6	0,03	0,04	0,48	0,49		398			
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/40	3,16	0,4	19,3	93,28	9,2	13,2	34,8	0,8	0,064	0,024	6,4	0		1			
	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			
	Итого за обед	720	24,12	13,24	107,09	635,31	135,25	99,34	408,08	5,22	0,361	0,274	12,88	5,67		2016			
	ПОЛДНИК																		
4.4	Каша молочная жидкая пшеничная	1/180	4,8	5,47	32,99	200,3	13,56	34,32	98,16	1,14	0,12	0,02	0,6	0		182			
4.14	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,12	2,67	14,2	93,33	125,73	14	90	0,13	0,04	0,15	0,11	1,31		414			
	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	410	9,12	16,82	61,59	430,88	140,04	50,07	202,41	1,52	0,163	0,178	0,77	1,31					
	Итого за день	1600	46,92	48,74	222,01	1503,22	423,06	201,15	838,79	12,29	0,668	0,826	20,8	21,41					

№ реп. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества		Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.										Витамины мг.				№ рецептур ы	№ сборника реп.
			Белка, г	Жиры, г		Са	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
1	2	3	4	5	6	7															17
День: четверг																					
Неделя: первая																					
Сезон: осень-зима																					
ЗАВТРАК																					
4.4	Суп молочный с вермишелью	1/180	2,74	0,4	33,23	147,6				4,24	19,82	58,92	0,41	0,023	0,011	0,54	0			182	2010
4	Масло сливочное крестьянское порционно	1/10	0,16	7,26	0,14	66				2,4	0	3	0,02	0,01	0,012	0,01	0			6	2010
4.14	Чай с сахаром	200/9	0,05	0,01	9,32	37,3				10,66	1,2	2,13	0,25	0	0	0,027	0,027			411	2010
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/40	3,16	0,4	19,3	93,28				9,2	13,2	34,8	0,8	0,084	0,024	6,4	0			1	
	Итого за завтрак	430	6,11	8,07	61,99	344,18				26,5	34,02	98,85	1,48	0,097	0,047	6,977	0,027				
2-ой ЗАВТРАК																					
	Сок фруктовый																				
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	170	0,75	0	15,15	64				10,5	6	10,5	2,1	0,02	0,02	0,15	3				
ОБЕД																					
4.12	Овощи соленные (огурец)	1/60	0,2	0,12	1,36	6,6				1,4	2,4	8,4	0,24	0,8	0,6	0,3	3,4				2010
4.2	Борщ со свеклой и сметаной	1/200	1,39	3,91	6,79	67,8				34,66	1,8	38,11	0,64	0,04	0,04	0,65	14,77			73	2010
4.8	Щицель рыбный натуральный	1/70	10,48	3,13	6,81	96,83				34,18	24,85	143,27	0,74	0,07	0,06	1,45	2,14			274	2010
4.3.	Картофель отварной	1/120	2,7	7,41	19,41	155				215,25	28	72,62	1,02	0,11	0,07	1,36	8,1			144	2010
4.14	Компот из сухофруктов	1/200	0,23	0,01	35,27	142,2				12,1	2,88	10,77	0,68	0,003	0,004	0,08	0,15			394	2011
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/40	3,16	0,4	19,3	93,28				9,2	13,2	34,8	0,8	0,084	0,024	6,4	0			1	
	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	720	19,94	15,26	87,94	607,31				315,89	84,83	346,97	5,05	0,337	0,218	10,15	26,16				
ПОЛДНИК																					
4.15	Крепитель сахарный	1/50	5,27	3,91	20,84	144,3				36,3	15,4	64,4	0,64	0,05	0,085	0,85	0,03			441	2010
4.14	Чай с молоком	100/100/9	3,53	3,11	15,08	102,67				149,3	18	110,13	0,37	0,05	0,19	0,15	1,59			413	2010
	Итого за полдник	250	8,8	7,02	35,92	246,97				185,6	33,4	174,53	1,01	0,1	0,275	0,8	1,62				
	Итого за день	1570	35,6	30,35	201	1262,46				538,49	158,25	630,85	9,64	0,554	0,56	18,077	30,807				

№ 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.	Углероды, 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																			
	Каша молочная жидкая пшеница																		
4.4		1/180	4,84	0,54	35,86	168	18,72	26,52	122	2,1	0,1	0,04	0,54	0	182	2010			
4	Сыр российский порционно	1/10	0,32	2,96	0	36	88	3,5	50	1	0	0,03	0,02	0,07	7	2010			
4.14	Чай с сахаром и лимоном	200/9/5	0,09	0,01	9,5	38,7	12,53	1,73	3,2	0,28	0	0	0,03	0,01	412	2010			
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/40	3,16	0,4	19,3	93,28	9,2	13,2	34,8	0,8	0,064	0,024	6,4	0	1				
	Итого за завтрак	430	8,41	3,91	64,66	335,98	128,45	44,95	210	4,18	0,164	0,094	6,99	0,08					
	2-ой ЗАВТРАК																		
	Сок фруктовый																		
4.14	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																		
4.12	Овощи соленные (помидор)	1/60	0,7	2,52	4,8	44,7	9,5	6,92	13,34	0,02	0,02	0,02	0,14	1,42	366	2010			
4.2	Суп картофельный с вермишелью	1/200	2,15	2,3	13,73	83,8	19,68	21,6	53,3	0,88	0,09	0,05	0,95	6,6	88	2010			
4.9	Жаркое по-домашнему	1/170	20,8	5,33	18,2	205	24	50,2	288,8	3,05	0,17	0,26	5,2	7,26	292	2010			
4.14	Компот из свежих фруктов (яблок)	1/200	0,16	0,16	23,96	97,6	14,48	3,6	4,4	0,95	0,01	0,01	0,09	1,72	390	2011			
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/40	3,16	0,4	19,3	93,28	9,2	13,2	34,8	0,8	0,064	0,024	6,4	0	1				
	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	700	28,25	8,59	75,55	531,88	77,86	102,7	398,7	6,85	0,384	0,364	12,85	15,58					
	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	1/200	6,1	5,44	10,11	113,33	252,8	29,47	189,6	0,21	0,08	0,28	0,213	2,73	419	2010			
	Итого за полдник	250	12,64	8,47	34,9	266,33	290,7	46,77	259,6	0,97	0,15	0,37	1,063	2,82					
	Итого за день	1530	50,05	20,97	190,26	1198,19	507,51	200,42	878,8	14,1	0,718	0,848	21,053	21,48					

№ реп. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.					Витамины мг.					№ рецептур ы	№ сборника реп.
			Белки,г	Жиры,г.	Угледо ы,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	1/180	4,86	6,83	24,43	178,8	22,9	50,52	130,44	1,4	0,13	0,04	0,35	0	182	2010		
4	Масло сливочное крестьянское порционно	1/10	0,16	7,26	0,14	66	2,4	0	3	0,02	0,01	0,012	0,01	0	6	2010		
4.14	Чай с сахаром	200/9/5	0,09	0,01	9,5	38,7	12,53	1,73	3,2	0,28	0	0	0,03	0,01	412	2010		
	Хлеб пшеничный I сорт	1/40	3,16	0,4	19,3	93,28	9,2	13,2	34,8	0,8	0,064	0,024	6,4	0	1			
	Итого за завтрак	430	8,27	14,5	53,37	376,78	47,03	65,45	171,44	2,5	0,204	0,076	6,79	0,01				
2-ой ЗАВТРАК																		
	Сок фруктовый																	
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 (огурец)	1/60	0,2	0,12	1,36	6,6	1,4	2,4	8,4	0,24	0,8	0,6	0,3	3,4				
4.2	Щи из свежей капусты	1/200	6,88	6,72	11,5	133,87	36,24	37,88	141,2	1,01	0,08	0,12	2,87	7,3	95	2010		
4.10.	Котлеты рыбные	1/70	12,45	6,28	11,64	152,83	31,62	19,72	122,96	1,27	0,07	0,11	4,13	0,58	322	2010		
4.4	Картофель тушеный в соусе	1/120	3,72	3,34	26,2	149,6	1,2	15,72	128	0,73	0,04	0,02	0,73	0	179	2010		
4.14	Компот из сухофруктов	1/200	0,23	0,01	35,27	142,2	12,1	2,88	10,77	0,68	0,003	0,004	0,08	0,15	394	2011		
	Хлеб пшеничный I сорт	1/40	3,16	0,4	19,3	93,28	9,2	13,2	34,8	0,8	0,064	0,024	6,4	0	1			
	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	720	28,42	17,15	104,27	723,98	100,86	103,5	485,13	5,66	0,307	0,298	14,42	8,03				
ПОЛДНИК																		
	Булочка ванильная	1/60	11,83	5,93	18,6	174,7	75,7	14,8	121,7	0,47	0,04	0,17	0,4	0,16	244	2010		
4.14	Чай с молоком	1/200	3,12	2,67	14,2	93,33	125,73	14	90	0,13	0,04	0,15	0,11	1,31	414	2010		
	Итого за полдник	260	14,95	8,6	32,8	268,03	201,43	28,8	211,7	0,6	0,08	0,32	0,51	1,47				
	Итого за день	1560	52,39	40,25	205,59	1432,79	359,82	203,75	878,77	10,86	0,611	0,714	21,87	12,51				

№ рек. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетич ческая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.							Витамины мг.				№ рецептур ы	№ сборника рец.
			Белки,г	Жиры,г	Углерод ы,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	1/180	3,8	52,8	29,81	139,5	32,4	19,62	145,32	0,73	0,07	0,02	0,91	0	182	2010			
4	Сыр российский порционно	1/10	0,32	2,96	0	36	88	3,5	50	1	0	0,03	0,02	0,07	7	2010			
4.14	Чай с сахаром и лимоном	200/9	0,05	0,01	9,32	37,3	10,66	1,2	2,13	0,25	0	0	0,027	0,027	411	2010			
	Хлеб пшеничный I сорт	1/40	3,16	0,4	19,3	93,28	9,2	13,2	34,8	0,8	0,064	0,024	6,4	0	1				
	Итого за завтрак	430	7,33	56,17	58,43	306,08	140,26	37,52	232,25	2,78	0,134	0,074	7,357	0,097					
2-ой ЗАВТРАК																			
	Сок фруктовый																		
4.14	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	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 свекольная	1/60	1,4	2,76	7,38	60,06	22,93	17,78	36,48	1,06	0,02	0,02	0,15	4,04	55	2010			
4.2	Суп картофельный с клецками	1/200	1,62	4	11,28	87,8	29,3	23,98	51,53	1,1	0,07	0,04	0,84	7,03	64	2010			
4.8	Котлеты из мяса пышленка бройлера	1/70	12,45	6,28	11,64	152,83	31,62	19,72	122,96	1,27	0,07	0,11	4,13	0,58	322	2010			
4.11	Капша пшеничная вязкая	1/120	5,21	3,48	32,04	180	180	20,32	28,24	131,2	2,27	0,11	0,04	0,61	179	2011			
4.14	Компот из свежих фруктов (яблок)	1/200	0,16	0,16	23,96	97,6	14,48	3,6	4,4	0,95	0,01	0,01	0,09	1,72	390	2011			
	Хлеб пшеничный I сорт	1/40	3,16	0,4	19,3	93,28	9,2	13,2	34,8	0,8	0,064	0,024	6,4	0	1	2016			
	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				
	Итого за обед	840	24,58	14,72	98,58	663,71	275,1	94,9	289,33	136,5	2,534	0,314	11,51	9,94					
ПОЛДНИК																			
4.15	Вареники ленивые со сметаной	1/80/5	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	1/200	4,2	3,63	17,3	118,67	152,9	22,3	127,87	0,55	0,05	0,19	0,17	1,6	416				
	Итого за полдник	280	8,15	7,69	44,54	279,67	164,1	36,5	166,17	1,25	0,12	0,23	0,95	1,6					
	Итого за день	1650	40,81	78,58	216,7	1313,46	589,96	174,92	698,25	142,6	2,808	0,638	19,96	14,637					

№ реп. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетич ческая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.							Витамины мг.				№ рецептур ы	№ сборника реп.
			Белки,г	Жиры,г.	Углерод ы,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	1/80	8,56	11,7	5,28	160	66,3	13,5	153,1	1,76	0,07	0,33	0,28	0,28	242	2010			
4,1	Капуста тушеная	1/120	0,72	2,52	4,62	46,5	24	9	22,5	0,42	0,015	0,03	0,24	4,5	57	2010			
4.14	Чай с сахаром	200/9/5	0,09	0,01	9,5	38,7	12,53	1,73	3,2	0,28	0	0	0,03	0,01	412				
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/40	3,16	0,4	19,3	93,28	9,2	13,2	34,8	0,8	0,064	0,024	6,4	0	1				
	Итого за завтрак	440	12,53	14,63	38,7	338,48	114,03	37,43	213,6	3,26	0,149	0,384	6,95	4,79					
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	150	0,75	0	15,15	64	10,5	6	10,5	2,1	0,02	0,02	0,15	3					
ОБЕД																			
4.9	Суп картофельный с горохом лущеным	1/200	4,39	4,21	13,05	107,8	30,47	28,24	69,75	1,63	0,19	0,05	0,92	4,66	87	2010			
	Гуляш из отварного мяса	1/70	10,87	8,25	11,25	162,2	30,45	22,52	116,32	1,05	0,07	0,12	2,4	0,105	299	2010			
	Макаронные изделия отварные	1/120	4,44	3,6	21,16	134,76	3,89	16,92	29,74	0,89	0,05	0,02	0,62	0	335	2010			
4.13	Кисель из сухофруктов	1/200	0,89	0,06	28,59	118,4	32,28	16,8	25,31	0,6	0,03	0,04	0,48	0,49	398	2011			
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/40	3,16	0,4	19,3	93,28	9,2	13,2	34,8	0,8	0,064	0,024	6,4	0	1	2016			
	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				
	Итого за обед	720	25,73	16,92	93,71	668,64	116,79	111,78	323,32	6,14	0,454	0,274	11,03	5,255					
ПОЛДНИК																			
4.4	Каша молочная жидкая ячневая	1/180	4,8	5,5	32,99	200,3	13,6	34,32	98,16	1,14	0,12	0,02	0,6	0	182	2010			
4.14	Какао с молоком	200/9	0,05	0,01	9,32	37,3	10,66	1,2	2,13	0,25	0	0	0,027	0,027	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	410	6,05	14,19	56,71	374,85	25,01	37,27	114,54	1,64	0,123	0,028	0,687	0,027					
	Итого за день	1720	45,06	45,74	204,27	1445,97	266,33	192,48	661,96	13,14	0,746	0,706	18,817	13,072					

№ реп. Сб 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества		Углево ды,г	Энергети ческая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.							Витамины мг.				№ рецептур ы	№ сборника реп.
			Белки,г	Жиры,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 жидкая геркулесовая	1/180	4,33	4,6	15,1	119,2	142,94	20,76	123,71	0,23	0,06	0,18	0,27	0,81	101	2010			
4	Масло сливочное крестьянское порционно	1/10	0,16	7,26	0,14	66	2,4	0	3	0,02	0,01	0,012	0,01	0	6	2010			
4.14	Чай с сахаром и лимоном	200/9	0,05	0,01	9,32	37,3	10,86	1,2	2,13	0,25	0	0	0,027	0,027	411				
	Хлеб пшеничный I сорт	1/40	3,16	0,4	19,3	93,28	9,2	13,2	34,8	0,8	0,084	0,024	6,4	0	1				
	Итого за завтрак	430	7,7	12,27	43,86	315,78	165,2	35,16	163,64	1,3	0,134	0,216	6,707	0,837		2010			
2-ой ЗАВТРАК																			
	Сок фруктовый	1/150	0,75	0	15,15	64	10,5	6	10,5	2,1	0,02	0,02	0,15	3	418	2010			
4.14	витаминизированный	170	0,75	0	15,15	64	10,5	6	10,5	2,1	0,02	0,02	0,15	3					
Итого за 2-ой завтрак																			
ОБЕД																			
	Овощи соленные (огурец)	1/60	0,2	0,12	1,36	6,6	1,4	2,4	8,4	0,24	0,8	0,6	0,3	3,4		2010			
4.2	Борщ с картофелем и фасолью	1/200	2,83	4,08	11,63	94,6	40,2	27,6	78,34	1,36	0,08	0,04	0,56	5,03	69	2010			
4.8	Запеканка картофельная с печеню со сметаной	1/160/20	10,18	6,25	27,33	206	23,8	39,7	209,3	3,71	0,24	0,8	4,85	5,43	274	2010			
4.14	Компот из сухофруктов	1/200	0,16	0,16	23,96	97,6	14,48	3,6	4,4	0,95	0,01	0,01	0,09	1,72	390				
	Хлеб пшеничный I сорт	1/40	3,16	0,4	19,3	93,28	9,2	13,2	34,8	0,8	0,084	0,024	6,4	0	1	2016			
	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				
	Итого за обед	710	18,31	11,29	82,58	543,68	98,18	98,2	374,24	7,99	0,444	0,894	12,11	12,18		2010			
ПОЛДНИК																			
4.15	Оладьи с повидлом	1/90/20	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	100/100/9	3,53	3,11	15,08	102,67	149,3	18	110,13	0,37	0,05	0,19	0,15	1,59	413				
	Итого за полдник	310	8,09	7,17	43,14	269,67	200,3	37,8	181,83	1,17	0,14	0,27	0,91	1,87					
	Итого за день	1620	34,85	30,73	184,73	1193,13	474,18	177,16	730,21	12,56	0,738	1,4	19,877	17,887					

№ реп. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества		Энергети ческая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.						Витамины мг.				№ рецептур ы	№ сборника реп.
			Белки,г	Жиры,г		Углерод ы,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 4 4.14	Каша молочная жидкаякурузная	1/180	4,5	4,6	14,86	118,62	145,51	26	139,1	0,49	0,08	0,18	0,31	0,82	101	2010	
	Сыр российский порционно	1/10	2,32	2,96	0	36	88	3,5	50	1	0	0,03	0,02	0,07	7	2010	
	Чай с сахаром	200/9/5	0,09	0,01	9,5	38,7	12,53	1,73	3,2	0,28	0	0	0,03	0,01	412		
	Хлеб пшеничный I сорт	1/40	3,16	0,4	19,3	93,28	9,2	13,2	34,8	0,8	0,064	0,024	6,4	0	1		
	Итого за завтрак	430	10,07	7,97	43,66	286,6	255,24	44,43	227,1	2,57	0,144	0,234	6,76	0,9			
2-ой ЗАВТРАК																	
4.14	Сок фруктовый	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																	
4.2	Овощи соленные помидор	1/60	0,44	0	1,46	6,93	18,68	11,4	34,3	1,5	0	0	1,92	8,14			
	Суп-лапша домашняя	1/200	1,77	4,05	6,35	81,8	15,76	8,36	23,44	0,47	0,04	0,012	0,33	0,4	94	2010	
4.10	Плов из отварного пылценка бройлера	80/210	20,30	17	35,69	377	45,1	47,5	199,3	2,19	0,06	0,12	4,06	1,01	321	2011	
	Компот из свежих фруктов	1/200	0,16	0,16	23,96	97,6	14,48	3,6	4,4	0,95	0,01	0,01	0,09	1,72	390	2011	
	Хлеб пшеничный I сорт	1/40	3,16	0,4	19,3	93,28	9,2	13,2	34,8	0,8	0,064	0,024	6,4	0	1	2016	
	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		
	Итого за обед	740	27,81	22,01	87,12	708,81	113,72	98,16	343,64	7,08	0,224	0,186	13,01	11,27			
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	1/200	6,1	5,44	10,11	113,33	252,8	28,47	189,6	0,21	0,08	0,28	0,213	2,73	419		
	Итого за полдник	250	12,43	16,35	27,95	307,63	288,8	43,9	252,9	0,82	0,14	0,35	0,813	2,76			
	Итого за день	1570	51,06	46,33	173,88	1367,04	668,26	192,49	834,14	12,57	0,528	0,79	20,733	17,93			
	ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД	15980	449,71	414,383	2000,73	13422,88											

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Меню подготовил: Инженер-технолог МУ "БЦ ООО"

Н.В.Белых