

УТВЕРЖДАЮ:

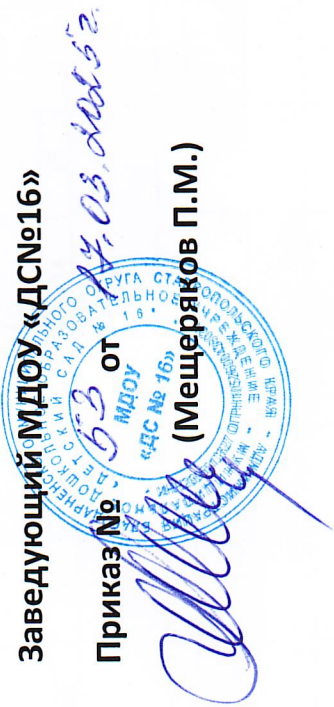
Заведующий МДОУ «ДСН №16»

Приказ № 63 от

МДОУ

«ДС № 16»

(Мещеряков П.М.)



Примерное 10-дневное меню

для организации питания в дошкольном образовательном учреждении

детей в возрасте от 1,5 лет до 3 лет с пребыванием в учреждении 10 часов.

№ ре- сб.	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества		Энергет ическая ценность	Минеральные вещества мг.							Витамины мг.				№ ре- сб.	№ сборни ка ре- сб.
			Белки,г.	Жиры,г.		Углевод ы,г	Са	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C	15	16		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
<b>День: понедельник</b>																		
<b>Неделя: первая</b>																		
<b>Сезон: весна-лето</b>																		
<b>ЗАВТРАК</b>																		
	Каша молочная манная жидкая	1/200	6,4	5,8	33,3	293,3	128,4	23,9	119,6	3,98	0,22	0	0	0	2,3	384	2013	
4.2.	Масло сливочное	1/5	0,07	3,6	0,04	33,05	1,2	0	1,5	0,01	0,005	0,06	0,05	0	0	14	2005	
4	крестьянское порционно	1/150	0,1	0	12	42,8	0,2	0	0	0,03	0,05	0,02	0	0	0	943	2013	
4.14	Чай с сахаром	1/30	2,37	0,3	14,43	68,1	2,8	10,5	24,9	0,48	0,05	0,02	0	0	0	1		
	Хлеб пшеничный I сорт	385	8,94	9,7	59,77	437,25	132,6	34,4	146	4,5	0,275	0,08	0,05	2,3				
	<b>Итого за завтрак</b>																	
<b>ОБЕД</b>																		
	Суп Рассольник Ленинградский	1/150	2,1	5,1	20,5	136,25	28,5	32,3	76,6	2,76	0,06	0,18	14,3	9,81	197	2013		
4.1	Биточки из рыбы Минтай	1/60	8,74	9,43	11,16	163,2	20,8	34,8	32,4	0,7	0,11	0	0	0,13	510	2013		
4.2	Каша пшеничная вязкая	1/80	12,26	0,32	44,8	336	2,08	9,02	0,4	0	0,16	0,33	0	0	0	681	2013	
4.9	Овощи свежие/соленые(огурцы)	1/40	0,22	0	0,73	3,47	9,34	5,7	17,1	0,74	0	0	0,96	4,07				
4.11	Компот из сухофруктов	1/150	0,3	0	22,5	86,7	2,7	1,4	1,7	0,4	0,02	0	0	11,3	1010	2013		
	Хлеб пшеничный I сорт	1/30	2,37	0,3	14,43	68,1	2,8	10,5	24,9	0,48	0,05	0,02	0	0	0	1		
	Хлеб ржаной	1/20	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	0	1		
	<b>Итого за обед</b>	530	27,97	10,45	93,98	709,67	48,22	75,52	123,9	3,49	0,39	0,37	1,17	15,5				
<b>ПОЛДНИК</b>																		
	Крендель сахарный	1/60	4,2	6,72	35,3	218,4	11,2	14,2	38,3	0,7	0,07	0,04	0,78	0	415	2005		
4.15	Какао с молоком	1/150	3	3,2	20,8	126,0	19	12	16	2,3	0,02	0	0,3	5	959	2013		
4.14	<b>Итого за полдник</b>	210	7,2	9,92	56,1	218,4	30,2	26,2	54,3	3	0,09	0,04	1,08	5				
	<b>Итого за день</b>	1125	44,11	30,07	209,85	1365,32	211,02	136,12	324,2	10,99	0,755	0,49	2,3	22,8				



№ реп. С/б. 1	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност	Минеральные вещества мг.						Витамины мг.				№ рецепту ры	№ сборни ка рец. 17		
			Белки,г.	Жиры,г.	Углевод ы,г		Са	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C	12	13			14	15
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>День: вторник</b> <b>Неделя: первая</b> <b>Сезон: весна-лето</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
4.6	Омлет натуральный	1/55	6,16	10,2	0	120,4	44,77	26,16	96,8	1,22	0,03	0	0	0,16	438	2013				
4.11	Икра кабачковая	1/30	0,48	1,89	3	28	16	6	15	0,28	0,01	0,02	0,16	3,5	73	2005				
4.1	Макаронные изделия отварные	1/80	2,73	1,93	19,1	110,8	2,6	11,28	0,5	0,001	0,2	0,41	0	0	413	2013				
4.14	Чай с сахаром	1/150	0,1	0	12	42,8	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	943	2013				
	Хлеб пшеничный I сорт	1/30	2,37	0,3	14,43	68,1	2,8	10,5	24,9	0,48	0,05	0,02	0	0	1					
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>345</b>	<b>11,84</b>	<b>14,32</b>	<b>48,53</b>	<b>370,1</b>	<b>66,37</b>	<b>53,94</b>	<b>137,2</b>	<b>2,011</b>	<b>0,29</b>	<b>0,45</b>	<b>0,16</b>	<b>3,66</b>						
<b>ОБЕД</b>																				
4.1	картофельный с бобовыми (г	1/150	3,04	3,18	14,31	98,25	16,62	20,6	53,6	0,3	0,09	0,01	0,86	13,5	226	2013				
4.12	Каша гречневая вязкая	1/80	3,52	4,61	17,35	121,23	14,58	19,76	60,1	1,61	0,1	0	0	0	681	2013				
4.10.	Котлета из мяса цыпленка бройлера	1/60	10,6	11,1	1,04	183,6	24,1	12,6	19	0,45	0,02	0,03	0,36	0,3	294	2005				
4.4	Капуста тушенная	1/40	1,04	1,2	5,92	42,4	34,96	12,48	26,96	0,93	0,016	0	0	29,28	708	2013				
4.13	Компот из свежих фруктов,яблок.	1/150	0,4	0	30	115,6	3,6	1,8	2,2	0,5	0,03	0	0	15	1111	2013				
	Хлеб пшеничный I сорт	1/30	2,37	0,3	14,43	68,1	2,8	10,5	24,9	0,48	0,05	0,02	0	0	1					
	Хлеб ржаной	1/20	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1					
	<b>Итого за обед</b>	<b>530</b>	<b>22,95</b>	<b>17,61</b>	<b>69,1</b>	<b>583,13</b>	<b>90,54</b>	<b>71,24</b>	<b>180,56</b>	<b>5,14</b>	<b>0,266</b>	<b>0,07</b>	<b>0,57</b>	<b>44,58</b>						
<b>ПОЛДНИК</b>																				
4.4	Кондитерские изделия (пряник)	1/50	1,2	8,68	14,4	137,25	0,75	1,75	14,3	0,25	0,03	0,01	0,06	0						
4.14	Чай с сахаром	1/150	0,1	0	12	42,8	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	943	2013				
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>1,3</b>	<b>8,68</b>	<b>26,4</b>	<b>180,05</b>	<b>0,95</b>	<b>1,75</b>	<b>14,3</b>	<b>0,28</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>						
	<b>Итого за день</b>	<b>1075</b>	<b>1,3</b>	<b>40,54</b>	<b>144,03</b>	<b>1133,28</b>	<b>157,86</b>	<b>126,93</b>	<b>332,06</b>	<b>7,431</b>	<b>0,586</b>	<b>0,53</b>	<b>0,79</b>	<b>48,24</b>						



№ рец. С/б.	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Минеральные вещества мг.							Витамины мг.			№ рецептуры	№ сборника рец.	
			Белки, г.	Жиры, г.		Углеводы, г.	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C	12			13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
<b>День: среда</b> <b>Неделя: первая</b> <b>Сезон: весна-лето</b>																		
<b>ЗАВТРАК</b>																		
4.4	Каша молочная жидкая геркулесовая	1/200	4,8	7,6	0	136	19,5	10	80	0,9	0	0	0	0	0	0	384	2013
4.14	чай с сахаром	1/150	0,1	0	12	42,8	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	943	2013
	Хлеб пшеничный I сорт	1/30	2,37	0,3	14,43	68,1	2,8	10,5	24,9	0,48	0,05	0,02	0	0	0	0	1	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>380</b>	<b>7,27</b>	<b>7,9</b>	<b>26,43</b>	<b>246,9</b>	<b>22,5</b>	<b>20,5</b>	<b>104,9</b>	<b>1,41</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>ОБЕД</b>																		
	Суп картофельный с вермишелью	1/150	4,1	2,5	13,3	92,3	16,3	38,1	56,5	1,1	0,12	0	0	0	0	17	208	2013
4.2	Плов из мяса цыпленка бройлера	60/200	14,6	16,9	23,9	306	33,7	34,8	149	1,57	0,04	0,09	3,05	2,9	304	2015		
	Овощи свежие/соленые(помидоры)	1/40	0,22	0	0,73	3,47	9,34	5,7	17,1	0,74	0	0	0,96	4,07				
4.13	Компот из свежих фруктов,яблок.	1/150	0,4	0	30	115,6	3,6	1,8	2,2	0,5	0,03	0	0	15	1111	2013		
	Хлеб пшеничный I сорт	1/30	2,37	0,3	14,43	68,1	2,8	10,5	24,9	0,48	0,05	0,02	0	0	0	1		
	Хлеб ржаной	1/20	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	0	1		
	<b>Итого за обед</b>	<b>590</b>	<b>23,67</b>	<b>20,1</b>	<b>82,72</b>	<b>637,67</b>	<b>76,24</b>	<b>105</b>	<b>297,1</b>	<b>5,56</b>	<b>0,29</b>	<b>0,13</b>	<b>4,22</b>	<b>38,97</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>																		
4.7	Запеканка творожная со сметаной	100/20	17,2	12,3	32,6	278	172,2	31,4	250,4	3,44	0,06	0,18	0	0,51	469	2013		
4.14	Кофейный напиток с молоком	1/150	1	1,05	13,8	69,7	45,9	6,9	56	0,3	0,02	0	0	0,4	958	2013		
	<b>Итого за полдник</b>	<b>270</b>	<b>18,2</b>	<b>13,35</b>	<b>46,4</b>	<b>347,7</b>	<b>218,1</b>	<b>38,3</b>	<b>306,4</b>	<b>3,74</b>	<b>0,08</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>0,91</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>1240</b>	<b>49,08</b>	<b>41,35</b>	<b>155,55</b>	<b>1232,27</b>	<b>316,84</b>	<b>163,8</b>	<b>708,4</b>	<b>10,71</b>	<b>0,42</b>	<b>0,33</b>	<b>4,22</b>	<b>39,88</b>				



№ рец. Сб.	Наименование блюда	Пищевые вещества			Минеральные вещества мг.			Витамины мг.							№ рецепту	№ сборни ка рец.		
		Масса порции гр	Жиры, г.		Углевод ы, г	Са	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C	15			16	17
			Белки, г.	Жир, г.														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		

День: четверг																
Неделя: первая																
Сезон: весна-лето																
<b>ЗАВТРАК</b>																
4.4	Каша молочная рисовая жидкая	1/200	4,6	4,6	16,4	116	124,3	16,6	10,3	0,3	0,03	0	0	0,18	384	2013
4	Чай с сахаром и лимоном	150/10/5	0,1	0	15,2	59	3,5	1	1,8	0,6	0,05	0	0	3,2	944	2013
	Хлеб пшеничный I сорт	1/30	2,37	0,3	14,43	68,1	2,8	10,5	24,9	0,48	0,05	0,02	0	0	1	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>385</b>	<b>7,07</b>	<b>4,9</b>	<b>46,03</b>	<b>243,1</b>	<b>130,6</b>	<b>28,1</b>	<b>37</b>	<b>1,38</b>	<b>0,13</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>3,38</b>		
<b>ОБЕД</b>																
	Суп каргофельный с пшеничной крупой	1/150	2,6	1,6	11,9	71,4	16,62	20,6	53,6	0,3	0,09	0,1	0,86	13,5	204	2013
4.1	Макаронные изделия отварные	1/80	2,73	1,93	19,1	110,8	2,6	11,28	0,5	0,001	0,2	0,41	0	0	413	2013
	Котлета "Школьная"	1/60	9,2	6,6	8	128	30	0	0	1,3	0,08	0	0	0	347	2021
4.4	Соус красный основной	1/50	2,6	2,9	22	38	8,1	1,7	16,3	19,2	0,02	0	0	1,82	759	2013
4.11	Компот из сухофруктов	1/150	0,3	0	22,5	86,7	2,7	1,4	1,7	0,4	0,02	0	0	11,3	1010	2013
	Хлеб пшеничный I сорт	1/30	2,37	0,3	14,43	68,1	2,8	10,5	24,9	0,48	0,05	0,02	0	0	1	
	Хлеб ржаной	1/20	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	
	<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>21,78</b>	<b>13,73</b>	<b>98,29</b>	<b>555,2</b>	<b>73,32</b>	<b>59,58</b>	<b>144,4</b>	<b>22,851</b>	<b>0,51</b>	<b>0,55</b>	<b>1,07</b>	<b>26,62</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
	Кондитерские изделия (печенье)	1/40	1,2	8,68	14,4	137,25	0,75	1,75	14,3	0,25	0,03	0,01	0,06	0		
4.14	Чай с сахаром	1/150	0,1	0	12	42,8	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0		
	<b>Итого за полдник</b>	<b>190</b>	<b>1,3</b>	<b>8,68</b>	<b>26,4</b>	<b>180,05</b>	<b>0,95</b>	<b>1,75</b>	<b>14,3</b>	<b>0,28</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1115</b>	<b>30,15</b>	<b>27,31</b>	<b>170,72</b>	<b>978,35</b>	<b>204,87</b>	<b>89,43</b>	<b>195,7</b>	<b>24,511</b>	<b>0,67</b>	<b>0,58</b>	<b>1,13</b>	<b>30</b>		



№ рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества мг.						Витамины мг.			№ рецепта	№ сборки
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, 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: весна-лето

<b>ЗАВТРАК</b>																
4.2	Каша молочная пшеничная жидкая	1/200	8,5	5,8	33,3	145,3	124,3	16,6	10,3	0,3	0,03	0,18	0,07	1	390	2013
4.14	Чай с сахаром	1/150	0,1	0	12	42,8	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	943	2013
	Сыр Российский порционно	1/10	2,36	3	33,3	36	0	0	0	0	0	0	0	0,2	15	2013
	Хлеб пшеничный I сорт	1/30	2,37	0,3	14,43	68,1	2,8	10,5	24,9	0,48	0,05	0,02	0	0	1	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>390</b>	<b>13,33</b>	<b>9,1</b>	<b>93,03</b>	<b>292,2</b>	<b>127,3</b>	<b>27,1</b>	<b>35,2</b>	<b>0,81</b>	<b>0,08</b>	<b>0,2</b>	<b>0,07</b>	<b>1,2</b>		
<b>ОБЕД</b>																
	Борщ с картофелем и свежей капустой	1/150	3,5	3,6	11	100	22,24	31,14	40,11	3,27	0,01	0,07	0,45	12,2	170	2013
4.2	Котлета из рыбы Минтай	1/60	8,74	9,43	11,16	163,2	20,8	34,8	32,4	0,7	0,11	0	0	0,13	510	2013
4.10.	Картофель отварной	1/100	1,61	3,38	12,85	104,6	9,87	19,9	55,3	0,89	0,109	0,08	1,1	16	296	2013
	Овощи свежие/соленые/помидоры	1/40	0,22	0	0,73	3,47	9,34	5,7	17,1	0,74	0	0	0,96	4,07		
4.11	Компот из сухофруктов	1/150	0,3	0	22,5	86,7	2,7	1,4	1,7	0,4	0,02	0	0	11,3	1010	2013
	Хлеб пшеничный I сорт	1/30	2,37	0,3	14,43	68,1	2,8	10,5	24,9	0,48	0,05	0,02	0	0	1	
	Хлеб ржаной	1/20	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	
	<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>18,72</b>	<b>17,11</b>	<b>73,03</b>	<b>578,27</b>	<b>78,25</b>	<b>117,54</b>	<b>218,91</b>	<b>7,65</b>	<b>0,349</b>	<b>0,19</b>	<b>2,72</b>	<b>43,7</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
4.15	Булочка ванильная	1/60	4,48	5,88	32,76	206,64	15,12	38,96	59,4	1,1	0,09	0	0	0	867	1982
4.14	Какао с молоком	1/150	3	3,2	20,8	126,0	19	12	16	2,3	0,02	0	0,3	5	959	2013
	<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>7,48</b>	<b>9,08</b>	<b>53,56</b>	<b>206,64</b>	<b>34,12</b>	<b>50,96</b>	<b>75,4</b>	<b>3,4</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>5</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1150</b>	<b>39,53</b>	<b>35,29</b>	<b>219,62</b>	<b>1077,11</b>	<b>239,67</b>	<b>195,6</b>	<b>329,51</b>	<b>11,86</b>	<b>0,539</b>	<b>0,39</b>	<b>3,09</b>	<b>49,9</b>		



№ рец. Сб.	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Минеральные вещества мг.						Витамины мг.				№ рецептуры	№ сборника рец.
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	Са	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C	12		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
День: Понедельник Период: вторая Сезон: весна-лето																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
4.4	Каша молочная гречневая жидкая	1/200	4,5	4,7	17,9	117	121,42	14,1	91,33	0,1	0,03	0	0	0	1	384	2013
4	Масло сливочное крестьянское порционно	1/5	0,07	3,6	0,04	33,05	1,2	0	1,5	0,01	0,005	0,06	0,05	0	14	2005	
4.14	Чай с сахаром	1/150	0,1	0	12	42,8	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	943	2013	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,43	68,1	2,8	10,5	24,9	0,48	0,05	0,02	0	0	1		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>385</b>	<b>7,04</b>	<b>8,6</b>	<b>44,37</b>	<b>260,95</b>	<b>125,62</b>	<b>24,6</b>	<b>117,73</b>	<b>0,62</b>	<b>0,085</b>	<b>0,08</b>	<b>0,05</b>	<b>1</b>			
<b>ОБЕД</b>																	
4.2	Суп картофельный с рисом	1/150	2,3	1,6	12,2	71,3	12,5	15,5	1,24	0,2	0,06	0	0	10,1	204	2013	
4.2	Котлета из рыбы Минтай	1/60	8,74	9,43	11,16	163,2	20,8	34,8	32,4	0,7	0,11	0	0	0,13	510	2013	
4.9	Каша пшеничная вязкая	1/80	12,26	0,32	44,8	336	2,08	9,02	0,4	0	0,16	0,33	0	0	681	2013	
	Овощи	1/40	0,22	0	0,73	3,47	9,34	5,7	17,1	0,74	0	0	0,96	4,07			
	свежие/соленые(огурцы)	1/150	0,3	0	22,5	86,7	2,7	1,4	1,7	0,4	0,02	0	0	11,3	1010	2013	
4.11	Компот из сухофруктов	1/150	2,37	0,3	14,43	68,1	2,8	10,5	24,9	0,48	0,05	0,02	0	0	1		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	2,37	0,3	14,43	68,1	2,8	10,5	24,9	0,48	0,05	0,02	0	0	1		
	Хлеб ржаной	1/20	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1		
	<b>Итого за обед</b>	<b>530</b>	<b>28,17</b>	<b>12,05</b>	<b>106,18</b>	<b>780,97</b>	<b>60,72</b>	<b>91,02</b>	<b>125,14</b>	<b>3,69</b>	<b>0,45</b>	<b>0,37</b>	<b>1,17</b>	<b>25,6</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>																	
4.7	Ватрушка с повидлом	1/60	9,5	6,9	34,2	227	73,4	60,1	179,1	2,17	0,4	0	0	0,14	1098	1982	
4.14	Какао с молоком	1/150	3	3,2	20,8	126,0	19	12	16	2,3	0,02	0	0,3	5	959	2013	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>12,5</b>	<b>10,1</b>	<b>55</b>	<b>227</b>	<b>92,4</b>	<b>72,1</b>	<b>195,1</b>	<b>4,47</b>	<b>0,42</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>5,14</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1125</b>	<b>47,71</b>	<b>30,75</b>	<b>205,55</b>	<b>1268,92</b>	<b>278,74</b>	<b>187,72</b>	<b>437,97</b>	<b>8,78</b>	<b>0,955</b>	<b>0,45</b>	<b>1,52</b>	<b>31,74</b>			



№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Минеральные вещества мг.						Витамины мг.					№ рецептуры	№ сборника рецептур		
			Белки, г.	Жиры, г.		Углевод. выг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C	12	13			14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>День: Вторник</b>																				
<b>Неделя: вторая</b>																				
<b>Сезон: весна-лето</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
4.6	Омлет натуральный	1/55	6,16	10,2	0	120,4	44,77	26,16	96,8	1,22	0,03	0	0	0,16	438	2013				
4.11	Икра кабачковая	1/30	0,48	1,89	3	28	16	6	15	0,28	0,01	0,02	0,16	3,5	73	2005				
4.1	Макаронные изделия отварные	1/80	2,73	1,93	19,1	110,8	2,6	11,28	0,5	0,001	0,2	0,41	0	0	413	2013				
4.14	Чай с сахаром	1/150	0,1	0	12	42,8	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	943	2013				
	Хлеб пшеничный I сорт	1/30	2,37	0,3	14,43	68,1	2,8	10,5	24,9	0,48	0,05	0,02	0	0	1					
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>345</b>	<b>11,84</b>	<b>14,32</b>	<b>48,53</b>	<b>370,1</b>	<b>66,37</b>	<b>53,94</b>	<b>137,2</b>	<b>2,011</b>	<b>0,29</b>	<b>0,45</b>	<b>0,16</b>	<b>3,66</b>						
<b>ОБЕД</b>																				
4.1	Супофольный с бобовыми (г)	1/150	3,04	3,18	14,31	98,25	16,62	20,6	53,6	0,3	0,09	0,01	0,86	13,5	226	2013				
4.12	Каша гречневая вязкая	1/80	3,52	4,61	17,35	121,23	14,58	19,76	60,1	1,61	0,1	0	0	0	681	2013				
4.10	Котлета из мяса цыпленка бройлера	1/60	10,6	11,1	1,04	183,6	24,1	12,6	19	0,45	0,02	0,03	0,36	0,3	294	2005				
4.11	Икра свекольная	1/40	1,07	2,93	5,53	52,8	15,48	13,87	24,93	0,73	0,03	0	0	6,53	126	2013				
4.13	Компот из свежих фруктов, яблок.	1/150	0,4	0	30	115,6	3,6	1,8	2,2	0,5	0,03	0	0	15	1111	2013				
	Хлеб пшеничный I сорт	1/30	2,37	0,3	14,43	68,1	2,8	10,5	24,9	0,48	0,05	0,02	0	0	1					
	Хлеб ржаной	1/20	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1					
	<b>Итого за обед</b>	<b>530</b>	<b>22,98</b>	<b>22,52</b>	<b>83,02</b>	<b>691,78</b>	<b>87,68</b>	<b>93,23</b>	<b>232,13</b>	<b>5,24</b>	<b>0,37</b>	<b>0,08</b>	<b>1,43</b>	<b>35,33</b>						
<b>ПОЛДНИК</b>																				
4.4	Кондитерские изделия (пряник)	1/50	1,2	8,68	14,4	137,25	0,75	1,75	14,3	0,25	0,03	0,01	0,06	0						
4.14	Чай с сахаром	1/150	0,1	0	12	42,8	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	943	2013				
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>1,3</b>	<b>8,68</b>	<b>26,4</b>	<b>180,05</b>	<b>0,95</b>	<b>1,75</b>	<b>14,3</b>	<b>0,28</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>						
	<b>Итого за день</b>	<b>1075</b>	<b>36,12</b>	<b>45,52</b>	<b>157,95</b>	<b>1241,93</b>	<b>155</b>	<b>148,92</b>	<b>383,63</b>	<b>7,531</b>	<b>0,69</b>	<b>0,54</b>	<b>1,65</b>	<b>38,99</b>						



№ рец. Сб.	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Минеральные вещества мг.							Витамины мг.				№ рецепту	№ сборни ка рец.		
			Белки, г.	Жиры, г.		Углевод ы, г.	Са	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C	12	13			14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Сезон: весна-лето</b>																				
<b>День: Среда</b>																				
<b>Неделя: вторая</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
4.4	Каша молочная жидкая геркулесовая	1/200	4,8	7,6	0	136	19,5	10	80	0,9	0	0	0	0	0	384	2013			
4.14	Чай с сахаром	1/150	0,1	0	12	42,8	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0	943	2013			
	Хлеб пшеничный I сорт	1/30	2,37	0,3	14,43	68,1	2,8	10,5	24,9	0,48	0,05	0,02	0	0	1					
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>380</b>	<b>2,47</b>	<b>0,3</b>	<b>26,43</b>	<b>110,9</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>24,9</b>	<b>0,51</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>						
<b>ОБЕД</b>																				
4.2	Щи с картофелем и свежей капустой	1/150	3,1	3,3	8,4	74	42,2	20,6	54,8	2	2,13	1,01	0,4	10,6	187	2013				
4.2	Мясо цыпленка бройлера тушенное в соусе с Компот из свежих фруктов, яблок.	60/210	24	39	27	556	0	0	0	0	0	0	0	53	643	2013				
4.13	Хлеб пшеничный I сорт	1/150	0,4	0	30	115,6	3,6	1,8	2,2	0,5	0,03	0	0	15	1111	2013				
	Хлеб ржаной	1/20	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1					
	<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>31,85</b>	<b>43</b>	<b>80,19</b>	<b>865,9</b>	<b>59,1</b>	<b>47</b>	<b>129,3</b>	<b>4,15</b>	<b>2,26</b>	<b>1,05</b>	<b>0,61</b>	<b>78,6</b>						
<b>ПОЛДНИК</b>																				
4.15	Сырники с творогом и сметаной	100/20	18,7	6,4	21,7	223	0	0	0	0	0	0	0	0,3	463	2013				
4.14	Кофейный напиток с молоком	1/150	1	1,05	13,8	69,7	45,9	6,9	56	0,3	0,02	0	0	0,4	958	2013				
	<b>Итого за полдник</b>	<b>270</b>	<b>19,7</b>	<b>7,45</b>	<b>35,5</b>	<b>292,7</b>	<b>45,9</b>	<b>6,9</b>	<b>56</b>	<b>0,3</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>						
	<b>Итого за день</b>	<b>1210</b>	<b>54,02</b>	<b>50,75</b>	<b>142,12</b>	<b>1269,5</b>	<b>108</b>	<b>64,4</b>	<b>210,2</b>	<b>4,96</b>	<b>2,33</b>	<b>1,05</b>	<b>0,61</b>	<b>79,3</b>						

ИТРЕДЖЛАЮ:

№ рец. Сб.	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества		Минеральные вещества мг.						Витамины мг.			№ рецепту	№ сборни ка рец.	
			Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Энергет ическая ценност	Са	Мg	Р	Fe	В1	В2	PP			С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

<b>ЗАВТРАК</b>																
4.4	Каша молочная рисовая жидкая	1/200	4,6	4,6	16,4	116	124,3	16,6	10,3	0,3	0,03	0	0	0,18		2013
4	Чай с сахаром и лимоном	150/10/5	0,1	0	15,2	59	3,5	1	1,8	0,6	0,05	0	0	3,2		2013
	Хлеб пшеничный I сорт	1/30	2,37	0,3	14,43	68,1	2,8	10,5	24,9	0,48	0,05	0,02	0	0	1	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>385</b>	<b>7,07</b>	<b>4,9</b>	<b>46,03</b>	<b>243,1</b>	<b>130,6</b>	<b>28,1</b>	<b>37</b>	<b>1,38</b>	<b>0,13</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>3,38</b>		
	<b>ОБЕД</b>															
4.2	Суп картофельный с клецками	1/150	4,4	3,3	17,7	123	0	0	0	0	0	0	0	22,6	213	2013
4.10.	Котлета из мяса цыпленка бройлера	1/60	10,6	11,1	1,04	183,6	24,1	12,6	19	0,45	0,02	0,03	0,36	0,3	294	2005
4.9	Каша пшеничная вязкая	1/80	12,26	0,32	44,8	336	2,08	9,02	0,4	0	0,16	0,33	0	0	681	2013
	Овощи	1/40	0,22	0	0,73	3,47	9,34	5,7	17,1	0,74	0	0	0,96	4,07		
4.11	Компот из сухофруктов	1/150	0,3	0	22,5	86,7	2,7	1,4	1,7	0,4	0,02	0	0	11,3	1010	2013
	Хлеб пшеничный I сорт	1/30	2,37	0,3	14,43	68,1	2,8	10,5	24,9	0,48	0,05	0,02	0	0	1	
	Хлеб ржаной	1/20	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	
	<b>Итого за обед</b>	<b>530</b>	<b>32,13</b>	<b>15,42</b>	<b>101,56</b>	<b>853,07</b>	<b>51,52</b>	<b>53,32</b>	<b>110,5</b>	<b>3,24</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>1,53</b>	<b>38,27</b>		
	<b>ПОЛДНИК</b>															
	Кондитерские изделия (печенье)	1/40	1,2	8,68	14,4	137,25	0,75	1,75	14,3	0,25	0,03	0,01	0,06	0		
4.14	Чай с сахаром	1/150	0,1	0	12	42,8	0,2	0	0,03	0	0	0	0	0	943	2013
	<b>Итого за полдник</b>	<b>190</b>	<b>1,3</b>	<b>8,68</b>	<b>26,4</b>	<b>180,05</b>	<b>0,95</b>	<b>1,75</b>	<b>14,3</b>	<b>0,28</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1105</b>	<b>40,5</b>	<b>29</b>	<b>173,99</b>	<b>1276,22</b>	<b>183,07</b>	<b>83,17</b>	<b>161,8</b>	<b>4,9</b>	<b>0,46</b>	<b>0,43</b>	<b>1,59</b>	<b>41,65</b>		



№ ре- сб.	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Минеральные вещества мг.							Витамины мг.			№ рецепту ры	№ сборни ка рец.
			Белки,г.	Жиры,г.		Углевод ы,г	Са	Мg	P	Fe	B1	B2	PP	C	B1		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<b>День: Пятница</b> <b>Неделя: вторник</b> <b>Сезон: весна-лето</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
4.2	Каша молочная пшеничная жидкая	1/200	8,5	5,8	33,3	145,3	124,3	16,6	10,3	0,3	0,03	0,18	0,07	1	390	2013	
4.14	Чай с сахаром	1/150	0,1	0	12	42,8	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	943	2013	
	Сыр Российский порционно	1/10	2,36	3	33,3	36	0	0	0	0	0	0	0	0,2	15	2013	
	Хлеб пшеничный I сорт	1/30	2,37	0,3	14,43	68,1	2,8	10,5	24,9	0,48	0,05	0,02	0	0	1		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>390</b>	<b>13,33</b>	<b>9,1</b>	<b>93,03</b>	<b>292,2</b>	<b>127,3</b>	<b>27,1</b>	<b>35,2</b>	<b>0,81</b>	<b>0,08</b>	<b>0,2</b>	<b>0,07</b>	<b>1,2</b>			
	Борщ с картофелем и свежей капустой	1/150	3,5	3,6	11	100	22,24	31,14	40,11	3,27	0,01	0,07	0,45	12,2	170	2013	
4.2	Котлета из мяса говядины	1/60	10,8	16,9	6,4	221,2	0	0	0	0	0	0	0	0,15	609	2013	
4.1	Макаронные изделия отварные	1/80	2,73	1,93	19,1	110,8	2,6	11,28	0,5	0,001	0,2	0,41	0	0	413	2013	
4.4	Соус красный основной	1/50	2,6	2,9	22	38	8,1	1,7	16,3	19,2	0,02	0	0	1,82	759	2013	
4.11	Компот из сухофруктов	1/150	0,3	0	22,5	86,7	2,7	1,4	1,7	0,4	0,02	0	0	11,3	1010	2013	
	Хлеб пшеничный I сорт	1/30	2,37	0,3	14,43	68,1	2,8	10,5	24,9	0,48	0,05	0,02	0	0	1		
	Хлеб ржаной	1/20	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1		
	<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>24,28</b>	<b>26,03</b>	<b>95,79</b>	<b>677</b>	<b>48,94</b>	<b>70,12</b>	<b>130,91</b>	<b>24,521</b>	<b>0,35</b>	<b>0,52</b>	<b>0,66</b>	<b>25,47</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>																	
4.15	Булочка дорожная	1/60	11,4	8,28	41,04	272,4	88,08	72,12	214,92	2,6	0,48	0	0	0,17		1982	
4.14	Какао с молоком	1/150	3	3,2	20,8	126,0	19	12	16	2,3	0,02	0	0,3	5	959	2013	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>14,4</b>	<b>11,48</b>	<b>61,84</b>	<b>272,4</b>	<b>107,08</b>	<b>84,12</b>	<b>230,92</b>	<b>4,9</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>5,17</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1140</b>	<b>52,01</b>	<b>46,61</b>	<b>250,66</b>	<b>1241,6</b>	<b>283,32</b>	<b>181,34</b>	<b>397,03</b>	<b>30,231</b>	<b>0,93</b>	<b>0,72</b>	<b>1,03</b>	<b>31,84</b>			
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД 11360</b>			<b>394,53</b>	<b>377,19</b>	<b>1830,04</b>	<b>12084,5</b>											

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.3./2.4.3590-20  
 Меню подготовил Инженер технолог МУ "БЦ ООО" *И.В.Бельх*