

Утверждаю :
Заведующий МДОУ «ДС№28»



С.А.Переверзева

Примерное 10-дневное меню
для организации питания в дошкольном образовательном учреждении
в возрасте от 1 года до 3-х лет с пребыванием в
учреждении 12 часов в весенний период 2025 год.

№ рец. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептуры	№ сборника рец.
			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: понедельник																
Неделя: первая																
Сезон: весна																
	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	390	2013
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	944	2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	1,53	4,72	9,14	85	5,81	9,9	26,1	0,39	0,031	0,02	4,8	0	1	2010
	Итого за завтрак	330	5	8,69	39,18	255	23,61	17,1	57,9	0,94	0,061	0,04	5,16	0,01		
	ОБЕД															
4.2	Щи из свежей капусты с картофелем	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	187	2013
4.8	Котлеты из рыбы минтай свежемороженный запеченные	1/50	8,02	2,82	5,99	81	31,9	18,1	110,4	0,45	0,05	0,06	1,11	0,26	510	2013
4.4	Каша пшеничная вязкая	1/100	4,34	2,9	26,7	150	150	16,93	23,53	109,26	1,89	0,09	0,03	0,51	179	2010
4.12	Соус красный основной	1/30	0,36	0,63	1,94	14,77	3,8	1,6	157,3	0,12	0	0,01	0,07	1,21	759	2013
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	868	2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	1,53	4,72	9,14	85	5,81	9,9	26,1	0,39	0,031	0,02	4,8	0	1	2010
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	9,72	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
	Итого за обед	540	17,44	14,41	85,03	540,47	237,06	64,14	401,39	112,4	2,053	0,233	6,77	13,17		
	ПОЛДНИК															
4.15	Булочка Ванильная	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	Молоко кипяченое	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	965	2013
4.13	Фрукты свежие	1/100	1,5	0,5	21	95	8	42	28	0,6	0,04	0,05	0,6	10	847	2013
	Итого за полдник	300	8,53	8,14	34,82	246	200,8	36,3	180,5	0,86	0,13	0,28	0,94	2,05		
	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	236	2013
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	943	2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/20	1,02	3,15	6,1	56,6	3,88	6,6	17,4	0,26	0,02	0,018	3,2	0	1	
	Итого за ужин	320	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	1490	34,62	35,06	178,64	1168,77	588,59	135,7	744,49	114,6	2,294	0,703	13,12	15,93		

№ рец. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептуры	№ сборника рец.
			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: вторник

Неделя: первая

Сезон: весна

	ЗАВТРАК															
4.2	Каша молочная жидкая пшенная	1/150	4	4,56	27,49	166,9	11,3	28,6	81,8	0,95	0,1	0,02	0,48	0	390	2013
4	Сыр российский порционно	1/10	0,32	2,96	0	36	88	2,8	40	1	0	0,03	0,01	0,07	3	2013
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	943	2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	1,53	4,72	9,14	85	5,81	9,9	26,1	0,39	0,031	0,02	4,8	0	1	2010
	Итого за завтрак	340	5,89	12,25	43,62	315,9	113,11	42,2	149,5	2,53	0,131	0,07	5,31	0,09		
	ОБЕД															
4.2	Суп Рассольник Петербургский	1/150	1,26	3,07	9,95	72,45	15,87	15,54	43,17	0,58	0,06	0,04	0,65	4,52	197	2013
4.8	Запеканка картофельная с печенью говядины со сметаной	1/150/20	13,7	9	37,2	276	40,38	50,26	317,4	6,92	0,36	1,38	15,8	34	626	2013
4.14	Компот из свежих 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	1,53	4,72	9,14	85	5,81	9,9	26,1	0,39	0,031	0,02	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	18,59	17,31	74,56	558,85	83,42	92,5	437,37	9,77	0,508	1,466	21,53	39,81		
	ПОЛДНИК															
4.15	Запеканка творожная со сметаной	1/100/20	19,3	13,26	18,86	217,7	24,42	17,76	168,24	0,76	0,05	0,29	0,42	0,26	469	2013
4.14	Чай с молоком	112/38/7	2,65	2,33	11,31	77	112	13,5	82,6	0,28	0,04	0,14	0,11	1,19	945	2013
	Итого за полдник	270	21,95	15,59	30,17	294,7	136,42	31,26	250,84	1,04	0,09	0,43	0,53	1,45		
	УЖИН															
4.5	Рагу из овощей	1/150	3,75	5	14,4	132,6	96,3	0	0	1,06	0,09	0,12	0	8,43	715	2013
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	944	2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/20	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 ужин	320	6,19	5,31	36	231,56	112,6	11,2	28,5	1,87	0,138	0,138	4,82	8,44		
	Итого за день	1460	52,62	50,46	184,35	1401,01	445,55	177,2	866,21	15,21	0,867	2,104	32,19	49,79		

№ рец. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептуры	№ сборника рец.
			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: весна																
	ЗАВТРАК															
4.4	Каша молочная жидкая рисовая	1/150	2,28	0,33	27,69	123	3,53	16,35	49,1	0,34	0,02	0,01	0,45	0	390	2013
4.14	Чай с сахаром	150/7/4	0,04	0,01	6,99	28	8	0,9	1,6	0,19	0	0	0,02	0,02	943	2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	1,53	4,72	9,14	85	5,81	9,9	26,1	0,39	0,031	0,02	4,8	0	1	2010
	Итого за завтрак	330	3,85	5,06	43,82	236	17,34	27,15	76,8	0,92	0,051	0,03	5,27	0,02		
	ОБЕД															
4.2	Борщ с картофелем и свежей капустой	1/150	1,09	2,94	7,65	61,5	26,63	15,75	31,94	0,72	0,029	0,026	0,35	6,17	170	2013
4.9	Котлета "Школьная"	1/50	7,64	5,5	6,88	99,3	25	19,3	99,7	1,05	0,07	0,1	2,06	0	347	2021
4.4	Каша гречневая вязкая	1/100	5,9	3,39	26,53	160	10,45	93,35	139,8	3,2	0,17	0,08	1,82	0	179	2010
4.12	Соус красный основной	1/30	0,36	0,63	1,94	14,77	3,8	1,6	157,3	0,12	0	0,01	0,07	1,21	759	2013
4.13	Кисель из сока фруктового	1/150	0,67	0,05	21,44	88,8	24,21	6,67	6,6	0,45	0,02	0,03	0,09	0,37	877	2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	1,53	4,72	9,14	85	5,81	9,9	26,1	0,39	0,031	0,02	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	540	19,17	17,63	73,94	561,57	106,4	160,7	508,84	7,1	0,37	0,286	9,4	7,75		
	ПОЛДНИК															
4.6	Омлет натуральный	1/55	5,73	11,04	1,1	127	46,4	7,8	105,1	1,18	0,04	0,24	0,12	0,1	438	2013
4.11	Макаронные изделия отварные	1/80	3	2,4	14,1	89,8	2,59	14,1	24,78	0,6	0,03	0,02	0,52	0	413	2013
	Икра из кабачков промышленного производства	1/30	0,6	2,36	3,85	38,7	20	6	15	0,35	0,01	0,02	0,16	3,75	57	2010
4.14	Кофейный напиток с молоком	1/150	2,34	2	10,63	70	94,3	10,5	67,5	0,1	0,03	0,11	0,08	0,98	958	2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	1,53	4,72	9,14	85	5,81	9,9	26,1	0,39	0,031	0,02	4,8	0	1	2010
	Итого за полдник	345	9,33	15,8	19,05	255,5	68,99	27,9	144,88	2,13	0,08	0,28	0,8	3,85		
	УЖИН															
4.4	Каша молочная жидкая пшеничная	1/150	4,04	0,45	29,88	140	15,6	22,1	101,6	1,75	0,08	0,03	0,45	0	390	2013
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	943	2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/20	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
	Итого за ужин	320	6,45	0,76	51,37	237,96	30,5	32,9	129,3	2,54	0,128	0,048	5,27	0,02		
	Итого за день	1535	38,8	39,25	188,18	1291,03	223,23	248,6	859,82	12,69	0,629	0,644	20,74	11,64		

№ реп. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептуры	№ 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: четверг

Неделя: первая

Сезон: весна

	ЗАВТРАК															
4.4	Каша молочная жидкая кукурузная	1/150	4,05	2,25	21	120	99	21,67	115,9	0,5	0,06	0,02	0,26	0	390	2013
4	Масло сливочное крестьянское порционно	1/10	0,16	7,26	0,14	66	2,4	0	3	0,02	0,01	0,01	0,1	0	41	2013
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	944	2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	1,53	4,72	9,14	85	5,81	9,9	26,1	0,39	0,031	0,02	4,8	0	1	2010
	Итого за завтрак	340	5,81	14,24	37,38	300	116,61	32,87	147,4	1,12	0,101	0,05	5,18	0,01		
	ОБЕД															
4.1	Икра морковная	1/30	0,7	1,38	3,69	30,03	11,47	12,4	21	0,53	0,008	0,011	0,25	2,02	126	2013
4.2	Суп картофельный с лапшой домашней	1/150	1,33	3,04	4,76	61,35	11,82	8,36	23,44	0,35	0,03	0,009	0,33	0,3	218	2013
4.8	Биточки из рыбы минтай свежемороженый запеченные	1/50	8,02	2,82	5,99	81	31,9	18,1	110,4	0,45	0,05	0,06	1,11	0,26	510	2013
4.4	Каша перловая вязкая	1/100	3,1	2,79	21,8	124,66	1	15,72	128	0,61	0,03	0,02	0,73	0	671	2013
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	868	2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	1,53	4,72	9,14	85	5,81	9,9	26,1	0,39	0,031	0,02	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	540	16,13	13,78	68,5	510,86	70,08	68,34	343,42	3,48	0,193	0,132	7,24	0,67		
	ПОЛДНИК															
4.15	Булочка творожная	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	3,15	2,72	12,96	89	114,7	16,7	95,9	0,41	0,04	0,14	0,13	1,2	959	2013
	Итого за полдник	200	9,69	5,75	37,75	242	152,6	34	165,9	1,17	0,11	0,23	0,98	1,29		
	УЖИН															
4.2	Макароны отварные с овощами	1/150	9,5	6,8	40,3	172	20,6	13,5	51,09	1,08	0,07	0,02	0,62	4,97	417	2013
4.14	Кофейный напиток с молоком	1/150	2,34	2	10,63	70	94,3	10,5	67,5	0,1	0,03	0,11	0,08	0,98	958	2013
	Итого за ужин	300	11,84	8,8	50,93	242	114,9	24	118,59	1,18	0,1	0,13	0,7	5,95		
	Итого за день	1380	43,47	42,57	194,56	1294,86	454,19	159,2	775,31	6,95	0,504	0,542	14,1	7,92		

№ рец. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептуры	№ сборника рец.
			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: пятница

Неделя: первая

Сезон: весна

	ЗАВТРАК															
4.4	Каша молочная жидкая пшеничная	1/150	4,04	0,45	29,88	140	15,6	22,1	101,6	1,75	0,08	0,03	0,45	0	390	2013
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	943	2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	1,53	4,72	9,14	85	5,81	9,9	26,1	0,39	0,031	0,02	4,8	0	1	2010
	Итого за завтрак	330	5,61	5,18	46,01	253	29,41	32,9	129,3	2,33	0,111	0,05	5,27	0,02		
	ОБЕД															
4.1	Икра свекольная	1/30	0,7	1,38	3,69	30,03	11,47	8,89	18,24	0,53	0,008	0,011	0,088	2,02	126	2013
4.2	Суп картофельный с пшеном	1/150	2,6	1,6	11,9	71,4	7,5	13	35,3	0,5	0,06	0,03	0,75	3,4	204	2013
4.10	Плов из цыпленка бройлера отварного	1/60/100	15,12	12,76	26,76	282	33,7	18,1	110,4	1,57	0,04	0,09	1,11	0,41	321	2010
4.14	Компот из свежих 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	1,53	4,72	9,14	85	5,81	9,9	26,1	0,39	0,031	0,02	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	22,05	20,98	69,76	593,83	79,84	66,69	240,74	4,87	0,196	0,177	7,028	7,12		
	ПОЛДНИК															
4.15	Оладьи с повидлом	2/50/20	4,56	4,06	28,06	167	51	19,8	71,7	0,8	0,09	0,08	0,78	0,28	1046	2013
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	944	2013
	Итого за полдник	270	4,63	4,07	35,16	196	60,4	21,1	74,1	1,01	0,09	0,08	0,8	0,29		
	УЖИН															
4.2	Котлеты картофельные	2/70	1,9	7,9	15	107	26,8	24,9	82,4	1,1	0,1	0,1	2	13,6	330	2013
4.12	Соус красный основной	1/30	0,36	0,63	1,94	14,77	3,8	1,6	157,3	0,12	0	0,01	0,07	1,21	759	2013
4.14	Чай с молоком	112/38/7	1,6	1,6	17,3	86	112	13,5	82,6	0,28	0,04	0,14	0,11	1,19	945	2013
	Итого за ужин	320	3,86	10,13	34,24	207,77	142,6	40	322,3	1,5	0,14	0,25	2,18	16		
	Итого за день	1470	36,15	40,36	185,17	1250,6	312,25	160,7	766,44	9,71	0,537	0,557	15,278	23,43		

№ рец. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептуры	№ сборника рец.
			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: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весна

	ЗАВТРАК															
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	390	2013
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	944	2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	1,53	4,72	9,14	85	5,81	9,9	26,1	0,39	0,031	0,02	4,8	0	1	2010
	Итого за завтрак	330	5,91	8,64	30,37	222,9	136,41	29,31	131,99	0,98	0,091	0,17	4,93	0,69		
	ОБЕД															
4.2	Суп картофельный с горохом лущеным	1/150	3,29	3,16	9,79	80,85	22,85	28,24	69,75	1,22	0,14	0,04	0,92	3,49	206	2013
4.8	Котлеты из рыбы минтай свежемороженый запеченные	1/50	8,02	2,82	5,99	81	31,9	18,1	110,4	0,45	0,05	0,06	1,11	0,26	510	2013
4.4	Каша перловая вязкая	1/100	3,1	2,79	21,8	124,66	1	15,72	128	0,61	0,03	0,02	0,73	0	671	2013
	Соус красный основной	1/30	0,36	0,63	1,94	14,77	3,8	1,6	157,3	0,12	0	0,01	0,07	1,21	759	2013
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	868	2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	1,53	4,72	9,14	85	5,81	9,9	26,1	0,39	0,031	0,02	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	540	18,45	14,53	75,47	545,13	84,91	89,82	547,03	4,47	0,303	0,173	7,9	5,07		
	ПОЛДНИК															
4.15	Булочка Ванильная	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	Молоко кипяченое	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	965	2013
4.13	Фрукты свежие	1/100	1,5	0,5	21	95	8	42	28	0,6	0,04	0,05	0,6	10	847	2013
	Итого за полдник	300	8,53	8,14	34,82	246	200,8	36,3	180,5	0,86	0,13	0,28	0,94	2,05		
	УЖИН															
4.4	Каша молочная жидкая пшенная	1/150	4	4,56	27,49	166,9	11,3	28,6	81,8	0,95	0,103	0,02	0,48	0	390	2013
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	943	2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/20	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
	Итого за ужин	320	4,04	4,57	34,48	194,9	19,3	29,5	83,4	1,14	0,103	0,02	0,5	0,02		
	Итого за день	1490	36,93	35,88	175,14	1208,93	441,42	184,9	942,92	7,45	0,627	0,643	14,27	7,83		

№ рец. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептуры	№ сборника рец.
			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: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: весна

	ЗАВТРАК															
4.4	Каша молочная жидкая рисовая	1/150	2,28	0,33	27,69	123	3,53	16,35	49,1	0,34	0,02	0,01	0,45	0	390	2013
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	943	2013
4	Сыр российский порционно	1/10	0,32	2,96	0	36	88	2,8	40	1	0	0,03	0,01	0,07	3	2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	1,53	4,72	9,14	85	5,81	9,9	26,1	0,39	0,031	0,02	4,8	0	1	2010
	Итого за завтрак	340	4,17	8,02	43,82	272	105,34	29,95	116,8	1,92	0,051	0,06	5,28	0,09		
	ОБЕД															
4.1	Икра морковная	1/30	0,7	1,38	3,69	30,03	11,47	12,4	21	0,53	0,008	0,011	0,25	2,02	126	2013
4.2	Суп из овощей	1/150	2,12	3,06	8,72	70,95	30,15	0	0	1,02	0,06	0,03	0	3,77	202	2013
4.10	Кнели из цыпленка бройлера	2/30	14,6	12	4,5	186	24,75	23,4	180,7	1,34	0,22	0,07	4,6	0,7	312	2010
4.11	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	413	2013
4.14	Компот из свежих 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	859	2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	1,53	4,72	9,14	85	5,81	9,9	26,1	0,39	0,031	0,02	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	24,75	24,69	61,95	609,68	96,78	76,6	303,28	5,9	0,416	0,177	10,45	7,78		
	ПОЛДНИК															
4.4	Пирожок с повидлом	1/50	3,08	2,9	34,2	166,7	11,48	13,71	33,77	0,81	0,06	0,04	0,74	0,02	1098	2013
4.14	Какао с молоком	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	959	2013
	Итого за полдник	200	6,23	5,62	47,16	255,7	126,18	30,41	129,67	1,22	0,1	0,18	0,87	1,22		
	УЖИН															
4.11	Вареники с картофелем	1/150	5,4	8,3	36,2	276	27,2	0	0	1,5	0,17	0,12	0	17,1	1039	2013
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	943	2013
	Итого за ужин	300	5,44	8,31	43,19	304	35,2	0,9	1,6	1,69	0,17	0,12	0,02	17,12		
	Итого за день	1390	40,59	46,64	196,12	1441,38	363,5	137,9	551,35	10,73	0,737	0,537	16,62	26,21		

№ рец. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептуры	№ сборника рец.
			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: вторая
Сезон: весна

	ЗАВТРАК															
4.4	Каша молочная жидкая пшениная	1/150	4	4,56	27,49	166,9	11,3	28,6	81,8	0,95	0,103	0,02	0,48	0	390	2013
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	943	2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	1,53	4,72	9,14	85	5,81	9,9	26,1	0,39	0,031	0,02	4,8	0	1	2010
	Итого за завтрак	330	5,57	9,29	43,62	279,9	25,11	39,4	109,5	1,53	0,134	0,04	5,3	0,02		
	ОБЕД															
4.2	Суп картофельный с рисом	1/150	2,4	1,6	1,63	70,8	22,85	13	35,3	1,22	0,14	0,04	0,75	3,49	204	2013
4.9	Котлета "Школьная"	1/50	7,64	5,5	6,88	99,3	25	19,3	99,7	1,05	0,07	0,1	2,06	0	347	2021
4.4	Каша пшеничная вязкая	1/100	4,34	2,9	26,7	150	150	16,93	23,53	109,26	1,89	0,09	0,03	0,51	179	2010
	Соус красный основной	1/30	0,36	0,63	1,94	14,77	3,8	1,6	157,3	0,12	0	0,01	0,07	1,21	759	2013
4.13	Кисель из сока фруктового	1/150	0	0	24,5	80,3	14,7	6,67	6,6	0,38	0,005	0,007	0,09	4,62	877	2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	1,53	4,72	9,14	85	5,81	9,9	26,1	0,39	0,031	0,02	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	540	18,25	15,75	71,15	552,37	232,66	81,5	395,93	113,6	2,186	0,287	8,01	9,83		
	ПОЛДНИК															
4.6	Омлет натуральный	1/55	5,73	11,04	1,1	127	46,4	7,8	105,1	1,18	0,04	0,24	0,12	0,1	438	2013
4.11	Капуста тушеная	1/100	2	3,6	10,6	83	48,6	14,84	28,85	19	0,01	0,01	0,3	10	708	2013
4.14	Кофейный напиток с молоком	1/150	2,34	2	10,63	70	94,3	10,5	67,5	0,1	0,03	0,11	0,08	0,98	958	2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	1,53	4,72	9,14	85	5,81	9,9	26,1	0,39	0,031	0,02	4,8	0	1	2010
	Итого за полдник	335	7,73	14,64	11,7	210	95	22,64	133,95	20,18	0,05	0,25	0,42	10,1		
	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	390	2013
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	943	2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/20	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
	Итого за ужин	320	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	1525	35,9	43,6	147,59	1179,17	481,97	162,6	744,47	135,9	2,43	0,727	13,86	20,65		

№ рец. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептуры	№ сборника рец.
			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: Четверг
Неделя: вторая
Сезон: весна

	ЗАВТРАК															
4.2.	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	390	2013
4	Масло сливочное крестьянское порционно	1/10	0,16	7,26	0,14	66	2,4	0	3	0,02	0,01	0,01	0,1	0	41	2013
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	943	2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	1,53	4,72	9,14	85	5,81	9,9	26,1	0,39	0,031	0,02	4,8	0	1	2010
	Итого за завтрак	340	5,13	15,95	39,21	320	24,61	16,7	60,1	0,94	0,071	0,05	5,26	0,02		
	ОБЕД															
4.1	Икра свекольная	1/30	0,7	1,38	3,69	30,03	11,47	8,89	18,24	0,53	0,008	0,011	0,088	2,02	126	2013
4.2	Суп картофельный с лапшой домашней	1/150	1,33	3,04	4,76	61,35	11,82	8,36	23,44	0,35	0,03	0,009	0,33	0,3	218	2013
4.10	Котлета из цыпленка бройлера	1/50	10,67	5,38	9,98	234	27,1	16,9	105,4	1,09	0,06	0,1	3,54	0,5	668	2013
4.4	Рис припущенный	1/100	3,3	2,85	31,24	124	27,4	19,5	91,4	0,61	0,07	0,03	2,5	0	683	2013
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	868	2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	1,53	4,72	9,14	85	5,81	9,9	26,1	0,39	0,031	0,02	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	540	18,98	16,4	81,93	663,2	91,68	70,92	301,82	4,12	0,243	0,182	11,44	0,91		
	ПОЛДНИК															
4.15	Булочка домашняя	1/50	3,8	2,5	28,2	201,8	11,2	12	47	0,41	0,07	0,04	0	0,3	1050	2013
4.14	Кофейный напиток с молоком	1/150	2,34	2	10,63	70	94,3	10,5	67,5	0,1	0,03	0,11	0,08	0,98	958	2013
	Итого за полдник	200	6,14	4,5	38,83	271,8	105,5	22,5	114,5	0,51	0,1	0,15	0,08	1,28		
	УЖИН															
4.2.	Картофель и овощи, тушеные в соусе	1/150	9,8	6,7	38,4	167,6	26,4	34,8	103,8	1,32	0,13	0,09	1,75	10,92	320	2013
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	944	2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/20	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
	Итого за ужин	320	9,87	6,71	45,5	196,6	35,8	36,1	106,2	1,53	0,13	0,09	1,77	10,93		
	Итого за день	1400	40,12	43,56	205,47	1451,6	257,59	146,2	582,62	7,1	0,544	0,472	18,55	13,14		

№ рсц. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептуры	№ сборника рец.
			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

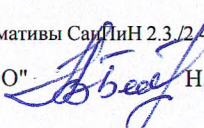
День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: весна

	ЗАВТРАК															
4.2.	Суп молочный с гречневой крупой	1/150	3,72	3,8	12,38	98,85	121,26	42,1	108,7	0,41	0,07	0,15	0,29	0,68	390	2013
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	943	2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	1,53	4,72	9,14	85	5,81	9,9	26,1	0,39	0,031	0,02	4,8	0	1	2010
	Итого за завтрак	330	5,29	8,53	28,51	211,85	135,07	52,9	136,4	0,99	0,101	0,17	5,11	0,7		
	ОБЕД															
4.2	Суп картофельный с фасолью	1/150	6,96	4,97	13,26	79,61	15,87	15,54	43,17	0,58	0,06	0,04	0,65	7,09	197	2013
4.8	Биточки из рыбы минтай свежемороженный запеченные	1/50	8,02	2,82	5,99	81	31,9	18,1	110,4	0,45	0,05	0,06	1,11	0,26	510	2013
4.11	Рагу из овощей	1/120	1,1	6	11,5	106,1	38	27	65	0,8	0,05	0,05	1,2	0,05	715	2013
4.14	Компот из свежих 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	859	2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	1,53	4,72	9,14	85	5,81	9,9	26,1	0,39	0,031	0,02	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	19,71	19,03	58,16	477,11	112,94	87,34	295,37	4,1	0,248	0,196	8,04	8,69		
	ПОЛДНИК															
4.7	Ватрушка с творогом	1/50	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 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	944	2013
	Итого за полдник	200	8,94	4,46	21,04	160	66,2	12,4	93,7	0,56	0,03	0,13	0,32	0,13		
	УЖИН															
4.15	Оладьи с повидлом	2/50/20	8,2	5	52,5	334,6	51	19,8	71,7	0,8	0,09	0,08	0,78	0,28	1046	2013
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	943	2013
	Итого за ужин	270	8,24	5,01	59,49	362,6	59	20,7	73,3	0,99	0,09	0,08	0,8	0,3		
	Итого за день	1330	42,18	37,03	167,2	1211,56	373,21	173,3	598,77	6,64	0,469	0,576	14,27	9,82		
	ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД		401,38	414,41	1822,42	12898,91										

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2/4.3590-20

Меню подготовил: Инженер-технолог МУ "БЦ ООО"  Н.В.Белых