

Утверждаю :

Заведующий МДОУ «ДС№28»

С.А.Переверзева



Примерное 10-дневное меню
для организации питания в дошкольном образовательном учреждении
в возрасте от 3-х до 7-ми лет с пребыванием в
учреждении 10 часов в весенний период 2025 год.

№ реп. Сб. 2010	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: понедельник																
Неделя: первая																
Сезон: весна																
	ЗАВТРАК															
4.4	Каша молочная жидкая манная	1/200	4,08	4,8	27,53	169,2	10,1	7,08	35,28	0,41	0,04	0,023	0,41	0	390	2013
4.14	Чай с сахаром и лимоном	180/8/5	0,09	0,01	9,5	38,7	12,53	1,5	2,9	0,28	0	0	0,02	0,03	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	410	5,7	9,53	46,17	292,9	28,44	18,48	64,28	1,08	0,071	0,043	5,23	0,03		
	ОБЕД															
4.2	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	1,39	3,91	6,79	67,8	34,66	1,8	38,1	0,64	0,04	0	0,65	14,77	206	2013
4.8	Котлеты из рыбы минтай свежемороженный запеченные	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	510	2013
4.4	Каша пшеничная вязкая	1/120	5,21	3,48	32,04	180	180	16,93	23,53	2,3	0,11	0,04	0,03	0,61	681	2013
4.12	Соус красный основной	1/30	1,3	3,7	6,9	66	4,76	1,6	157,3	0,01	0,01	0,01	0,05	1,21	759	2013
4.14	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/180	0,23	0,01	35,27	142,2	12,1	2,88	10,77	0,68	0,003	0,004	0,08	0,15	868	2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/40	2,04	6,3	12,2	113,3	7,7	13,2	34,8	0,52	0,041	0,024	6,4	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	670	21,55	21,09	109,92	716	286,93	71,61	440,7	5,85	0,314	0,168	8,72	17,04		
	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	1/180	6,1	5,44	10,11	113,33	252,8	22,1	142,2	0,21	0,08	0,28	0,16	2,73	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	330	10,05	9,5	37,35	274,33	264	36,3	180,5	0,91	0,15	0,32	0,94	2,73		
	Итого за день	1410	37,3	40,12	193,44	1283,23	579,37	126,39	685,48	7,84	0,535	0,531	14,89	19,8		

№ реп. Сб. 2010	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: вторник

Неделя: первая

Сезон: весна

	ЗАВТРАК															
4.4	Каша молочная жидкая пшениная	1/200	5,3	6	36,65	222,5	15,06	34,32	98,16	1,26	0,13	0,02	0,6	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	180/8	0,05	0,01	9,32	37,3	10,66	1	1,9	0,25	0	0	0,01	0,03	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	420	7,2	13,69	55,11	380,8	119,53	48,02	166,16	2,9	0,161	0,07	5,42	0,1		
	ОБЕД															
4.2	Суп Рассольник Петербургский	1/200	1,68	4,1	13,3	96,6	21,16	8,36	23,44	0,77	0,08	0,1	0,33	6,03	218	2013
4.9	Печень по строгановски в соусе сметанном с луком	1/50/50	12,2	14,6	233	177	45,2	13,6	122,6	2,6	0,1	0,6	2,9	8,4	620	2013
4.11	Макаронные изделия отварные	1/120	4,44	3,6	21,16	134,76	3,89	14,1	24,78	0,89	0,05	0,02	0,52	0	413	2013
4.14	Компот из свежих яблок	1/180	0,16	0,16	23,96	97,6	14,48	3,2	3,96	0,95	0,01	0,01	0,07	1,72	859	2013
	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	9,72	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
	Итого за обед	670	23,62	23,26	320,44	651,44	104,43	66,56	256,98	7,18	0,354	0,774	10,43	16,15		
	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	135/45/8	3,5	3,12	15,08	102,6	149,3	13,5	82,6	0,37	0,05	0,19	0,11	1,59	945	2013
	Итого за полдник	300	22,8	16,38	33,94	320,3	173,72	31,26	250,84	1,13	0,1	0,48	0,53	1,85		
	Итого за день	1390	53,62	53,33	409,49	1352,54	397,68	145,84	673,98	11,21	0,615	1,324	16,38	18,1		

№ реп. Сб. 2010	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: среда

Неделя: первая

Сезон: весна

	ЗАВТРАК															
4.4	Каша молочная жидкая рисовая	1/200	3	0,44	36,9	164	4,7	50,52	130,44	0,45	0,025	0,012	0,35	0	390	2013
4.14	Чай с сахаром	180/8	0,05	0,01	8,38	33,6	9,6	1,08	1,9	0,22	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	410	4,58	5,17	54,42	282,6	20,11	61,5	158,44	1,06	0,056	0,032	5,17	0,02		
	ОБЕД															
4.2	Борщ с картофелем и свежей капустой	1/200	1,45	3,92	10,2	82	26,63	17,97	38,65	0,96	0,04	0,03	0,48	8,22	170	2013
4.9	Котлета "Школьная"	1/70	10,7	7,7	9,3	149,3	35	19,3	99,7	1,47	0,1	0,12	2,06	0	347	2021
4.4	Каша гречневая вязкая	1/120	7,08	4,06	31,84	192	12,54	112,02	167,76	3,84	0,2	0,09	2,18	0	681	2013
4.12	Соус красный основной	1/30	1,3	3,7	6,9	66	4,76	1,6	157,3	0,01	0,01	0,01	0,05	1,21	759	2013
4.13	Кисель из сока фруктового	1/180	0,89	0,06	28,59	118,4	32,28	6,67	6,6	0,6	0,03	0,04	0,09	0,49	877	2013
	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	670	26,56	20,24	106,49	753,18	130,91	184,86	552,21	8,85	0,494	0,334	11,47	9,92		
	ПОЛДНИК															
4.6	Яйцо отварное	1/40	12,7	11,5	0,7	157	55	12	192	2,5	0,07	0,45	0,2	0	438	2013
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
	Икра из кабачков промышленного производства	1/30	0,36	1,42	2,31	23,22	12	3,6	9	0,21	0,01	0,02	0,1	2,25	57	2010
4.14	Кофейный напиток с молоком	1/180	3,12	2,67	14,2	9,33	125,73	12,6	81	0,13	0,04	0,15	0,08	1,31	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	380	16,76	15,93	20,64	292,52	70,24	29,7	225,78	3,45	0,12	0,49	0,82	2,25		
	Итого за день	1460	47,9	41,34	181,55	1328,3	221,26	276,06	936,43	13,36	0,67	0,856	17,46	12,19		

№ реп. Сб. 2010	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															
4.2	Каша молочная жидкая кукурузная	1/200	5,4	3	28	160	132	26	139,1	0,66	0,08	0,02	0,31	0	101	2010
4	Масло сливочное крестьянское порционно	1/10	0,16	7,26	0,14	66	2,4	0	3	0,02	0,01	0,01	0,1	0	41	2013
4.14	Чай с сахаром и лимоном	180/8/5	0,09	0,01	9,5	38,7	12,53	1,5	2,9	0,28	0	0	0,02	0,03	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	420	7,18	14,99	46,78	349,7	152,74	37,4	171,1	1,35	0,121	0,05	5,23	0,03		
	ОБЕД															
4.1	Икра морковная	1/50	1,16	2,3	6,15	50,05	19,11	12,4	21	0,88	0,013	0,018	0,25	3,36	126	2013
4.2	Суп картофельный с лапшой домашней	1/200	1,77	4,05	6,34	81,8	15,76	8,36	23,44	0,46	0,04	0,009	0,33	0,4	218	2013
4.8	Котлеты из рыбы минтай свежемороженый запеченные	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	510	2013
4.4	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	671	2013
4.14	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/180	0,23	0,01	35,27	142,2	12,1	2,88	10,77	0,68	0,003	0,004	0,08	0,15	868	2013
	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	690	20,26	11,49	94,47	613,58	85,97	52,9	302,37	2,74	0,167	0,118	8,51	0,45		
	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	1/180	4,2	3,63	17,3	118,67	152,9	16,7	95,9	0,55	0,05	0,19	0,13	1,6	959	2013
	Итого за полдник	230	10,74	6,66	42,09	271,67	190,8	34	165,9	1,31	0,12	0,28	0,98	1,69		
	Итого за день	1800	38,18	33,14	183,34	1234,95	429,51	124,3	639,37	5,4	0,408	0,448	14,72	2,17		

№ реп. Сб. 2010	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: пятница

Неделя: первая

Сезон: весна

	ЗАВТРАК															
4.4	Каша молочная жидкая пшеничная	1/200	5,37	0,6	39,84	186,6	20,8	29,4	122	2,32	0,1	0,03	0,6	0	390	2013
4.14	Чай с сахаром	180/8	0,05	0,01	8,38	33,6	9,6	1,08	1,9	0,22	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	410	6,95	5,33	57,36	305,2	36,21	40,38	150	2,93	0,131	0,05	5,42	0,02		
	ОБЕД															
4.1	Икра свекольная	1/50	1,16	2,3	6,15	50,05	19,1	14,8	30,4	0,88	0,01	0,011	0,09	2,02	126	2013
4.2	Суп картофельный с пшеном	1/200	3,2	2,1	21,7	94,4	30,47	21,6	53,3	1,63	0,19	0,05	0,95	4,7	208	2013
4.10	Плов из отварного цыпленка бройлера	1/80/120	18,9	15,95	33,45	352,5	42,12	18,1	110,4	1,96	0,05	0,11	1,11	0,51	321	2010
4.14	Компот из свежих яблок	1/180	0,16	0,16	23,96	97,6	14,48	3,2	3,96	0,95	0,01	0,01	0,07	1,72	859	2013
	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	28,56	21,31	104,92	740,03	125,87	85	280,26	7,39	0,374	0,225	8,83	8,95		
	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	180/8/5	0,09	0,01	9,5	38,7	12,53	1,5	2,9	0,28	0	0	0,02	0,03	944	2013
	Итого за полдник	300	4,65	4,07	37,56	205,7	63,53	21,3	74,6	1,08	0,09	0,08	0,8	0,31		
	Итого за день	1410	40,16	30,71	199,84	1250,93	225,61	146,68	504,86	11,4	0,595	0,355	15,05	9,28		

№ реп. Сб. 2010	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: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весна

	ЗАВТРАК															
4.2.	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	5,75	5,21	18,84	145,2	161,62	21,73	124,2	0,51	0,09	0,2	0,13	0,91	100	2010
4.14	Чай с сахаром и лимоном	180/8/5	0,09	0,01	9,5	38,7	12,53	1,5	2,9	0,28	0	0	0,02	0,03	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	410	7,37	9,94	37,48	268,9	179,96	33,13	153,2	1,18	0,121	0,22	4,95	0,94		
	ОБЕД															
4.2	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	206	2013
4.8	Котлеты из рыбы минтай свежемороженый запеченные	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	510	2013
4.4	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	671	2013
4.12	Соус красный основной	1/30	1,3	3,7	6,9	66	4,76	1,6	157,3	0,01	0,01	0,01	0,05	1,21	759	2013
4.14	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/180	0,23	0,01	35,27	142,2	12,1	2,88	10,77	0,68	0,003	0,004	0,08	0,15	868	2013
	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	670	24,18	15,35	108,08	705,58	105,44	96,84	576,82	5,55	0,417	0,198	9,69	6,32		
	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	1/180	6,1	5,44	10,11	113,33	252,8	22,1	142,2	0,21	0,08	0,28	0,16	2,73	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	330	10,05	9,5	37,35	274,33	264	36,3	180,5	0,91	0,15	0,32	0,94	2,73		
	Итого за день	1410	41,6	34,79	182,91	1248,81	549,4	166,27	910,52	7,64	0,688	0,738	15,58	9,99		

№ реп. Сб. 2010	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: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: весна

	ЗАВТРАК															
4.4	Каша молочная жидкая рисовая	1/200	3	0,44	36,9	164	4,7	50,52	130,44	0,45	0,025	0,012	0,35	0	390	2013
4.14	Чай с сахаром	180/8	0,05	0,01	8,38	33,6	9,6	1,08	1,9	0,22	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	420	4,9	8,13	54,42	318,6	108,11	64,3	198,44	2,06	0,056	0,062	5,18	0,09		
	ОБЕД															
4.1	Икра морковная	1/50	1,16	2,3	6,15	50,05	19,11	12,4	21	0,88	0,013	0,018	0,25	3,36	126	2013
4.2	Суп из овощей	1/200	2,83	4,08	11,63	94,6	40,2	18,35	45,04	1,36	0,08	0,04	0,69	5,03	204	2013
4.10	Кнели из цыпленка бройлера	2/35	17	14	5,3	217	24,75	23,4	180,7	1,34	0,22	0,07	4,6	0,7	312	2010
4.11	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	413	2013
4.14	Компот из свежих яблок	1/180	0,16	0,16	23,96	97,6	14,48	3,2	3,96	0,95	0,01	0,01	0,07	1,72	859	2013
	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	690	30,73	24,94	87,86	739,49	122,13	101,57	362,64	7,39	0,487	0,202	12,84	10,81		
	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	1/180	4,2	3,63	17,3	118,67	152,9	16,7	95,9	0,55	0,05	0,19	0,13	1,6	959	2013
	Итого за полдник	230	7,28	6,53	51,5	285,37	164,38	30,41	129,67	1,36	0,11	0,23	0,87	1,62		
	Итого за день	1340	42,91	39,6	193,78	1343,46	394,62	196,28	690,75	10,81	0,653	0,494	18,89	12,52		

№ реп. Сб. 2010	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: Среда
Неделя: вторая
Сезон: весна

	ЗАВТРАК															
4.4	Каша молочная жидкая пшениная	1/200	5,3	6	36,65	222,5	15,06	34,32	98,16	1,26	0,13	0,02	0,6	0	390	2013
4.14	Чай с сахаром и лимоном	180/8/5	0,09	0,01	9,5	38,7	12,53	1,5	2,9	0,28	0	0	0,02	0,03	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	390	6,92	10,73	55,29	346,2	33,4	45,72	127,16	1,93	0,161	0,04	5,42	0,03		
	ОБЕД															
4.2	Суп картофельный с рисом	1/200	3,2	2,1	21,7	94,4	30,47	0	0	1,63	0,19	0,05	0	4,7	202	2013
4.9	Котлета "Школьная"	1/70	10,7	7,7	9,3	149,3	35	19,3	99,7	1,47	0,1	0,12	2,06	0	347	2021
4.4	Каша пшеничная вязкая	1/120	5,21	3,48	32,04	180	180	16,93	23,53	2,3	0,11	0,04	0,03	0,61	681	2013
4.12	Соус красный основной	1/30	1,3	3,7	6,9	66	4,76	1,6	157,3	0,01	0,01	0,01	0,05	1,21	759	2013
4.13	Кисель из сока фруктового	1/180	0,89	0,06	28,59	118,4	32,28	6,67	6,6	0,6	0,03	0,04	0,09	0,49	877	2013
	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	670	26,44	17,84	118,19	753,58	302,21	71,8	369,33	7,98	0,554	0,304	8,84	7,01		
	ПОЛДНИК															
4.6	Яйцо отварное	1/40	12,7	11,5	0,7	157	55	12	192	2,5	0,07	0,45	0,2	0	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	1/180	3,12	2,67	14,2	9,33	125,73	12,6	81	0,13	0,04	0,15	0,08	1,31	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	350	14,7	15,1	11,3	240	103,6	26,84	220,85	21,5	0,08	0,46	0,5	10		
	Итого за день	1410	48,06	43,67	184,78	1339,78	439,21	144,36	717,34	31,41	0,795	0,804	14,76	17,04		

№ реп. Сб. 2010	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: вторая
Сезон: весна

	ЗАВТРАК															
4.4	Каша молочная жидкая манная	1/200	4,08	4,8	27,53	169,2	10,1	7,08	35,28	0,41	0,04	0,023	0,41	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	180/8	0,05	0,01	8,38	33,6	9,6	1,08	1,9	0,22	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	420	5,82	16,79	45,19	353,8	27,91	18,06	66,28	1,04	0,081	0,053	5,33	0,02		
	ОБЕД															
4.1	Икра свекольная	1/50	1,16	2,3	6,15	50,05	19,1	14,8	30,4	0,88	0,01	0,011	0,09	2,02	126	2013
4.2	Суп картофельный с лапшой домашней	1/200	1,77	4,05	6,34	81,8	15,76	8,36	23,44	0,46	0,04	0,009	0,33	0,4	218	2013
4.10	Котлета из 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	668	2013
4.4	Рис припущенный	1/120	3,96	3,42	37,49	148,8	32,88	19,5	91,4	0,73	0,08	0,04	2,5	0	683	2013
4.14	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/180	0,23	0,01	35,27	142,2	12,1	2,88	10,77	0,68	0,003	0,004	0,08	0,15	868	2013
	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	690	23,55	14,56	110,4	671,11	112,06	77,76	330,77	5,11	0,307	0,207	13,65	1,13		
	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	1/180	3,12	2,67	14,2	9,33	125,73	12,6	81	0,13	0,04	0,15	0,08	1,31	958	2013
	Итого за полдник	230	6,92	5,17	42,4	211,13	136,93	24,6	128	0,54	0,11	0,19	0,08	1,61		
	Итого за день	1340	36,29	36,52	197,99	1236,04	276,9	120,42	525,05	6,69	0,498	0,45	19,06	2,76		

№ реп. Сб. 2010	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: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: весна

	ЗАВТРАК															
4.2.	Суп молочный с гречневой крупой	1/200	4,5	4,6	14,86	118,62	145,51	42,1	108,7	0,49	0,08	0,18	0,29	0,82	390	2013
4.14	Чай с сахаром	180/8	0,05	0,01	8,38	33,6	9,6	1,08	1,9	0,22	0	0	0,02	0,02	943	2013
	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	410	6,92	4,91	37,74	222,18	162,01	53,08	136,7	1,31	0,128	0,198	5,11	0,84		
	ОБЕД															
4.2	Суп картофельный с фасолью	1/200	1,95	4,26	13,13	122,88	21,16	20,72	57,56	0,77	0,08	0,05	0,87	16,9	197	2013
4.8	Котлеты из рыбы минтай свежемороженый запеченные	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	510	2013
4.11	Рагу из овощей	1/150	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	1/180	0,16	0,16	23,96	97,6	14,48	3,2	3,96	0,95	0,01	0,01	0,07	1,72	859	2013
	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	670	17,75	14,51	75,25	566,56	130,55	99,32	337,52	5,02	0,314	0,224	10,05	18,97		
	ПОЛДНИК															
4.7	Ватрушка с творогом	1/50	5,27	3,91	20,84	144,3	36,3	0,64	0,05	0,64	0,05	0,09	0,3	0,03	244	2010
4.14	Чай с сахаром и лимоном	180/8/5	0,09	0,01	9,5	38,7	12,53	1,5	2,9	0,28	0	0	0,02	0,03	944	2013
	Итого за полдник	230	5,36	3,92	30,34	183	48,83	2,14	2,95	0,92	0,05	0,09	0,32	0,06		
	Итого за день	1310	30,03	23,34	143,33	971,74	341,39	154,54	477,17	7,25	0,492	0,512	15,48	19,87		
	ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД		416,05	376,56	2070,45	12589,78										

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

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

