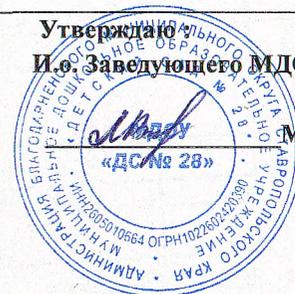


Утверждаю  
И.о. Заведующего МДОУ «ДС№28»



М.В.Ливер

### 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 осенний период 2024 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.	Углеводы,г		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень

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	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	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>340</b>	<b>6</b>	<b>11,53</b>	<b>44,68</b>	<b>305,96</b>	<b>27,1</b>	<b>17,1</b>	<b>60,9</b>	<b>1,17</b>	<b>0,088</b>	<b>0,048</b>	<b>5,26</b>	<b>0,01</b>		
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	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	1	2010
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	9,72	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
	<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>18,28</b>	<b>9,99</b>	<b>90,39</b>	<b>525,43</b>	<b>238,15</b>	<b>64,14</b>	<b>401,39</b>	<b>112,6</b>	<b>2,07</b>	<b>0,231</b>	<b>6,77</b>	<b>13,17</b>		
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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>8,53</b>	<b>8,14</b>	<b>34,82</b>	<b>246</b>	<b>200,8</b>	<b>36,3</b>	<b>180,5</b>	<b>0,86</b>	<b>0,13</b>	<b>0,28</b>	<b>0,94</b>	<b>2,05</b>		
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	1/150	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	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>320</b>	<b>3,65</b>	<b>3,82</b>	<b>19,61</b>	<b>127,3</b>	<b>127,12</b>	<b>18,2</b>	<b>104,7</b>	<b>0,38</b>	<b>0,05</b>	<b>0,15</b>	<b>0,25</b>	<b>0,7</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1400</b>	<b>36,46</b>	<b>33,48</b>	<b>189,5</b>	<b>1204,69</b>	<b>593,17</b>	<b>135,7</b>	<b>747,49</b>	<b>115</b>	<b>2,338</b>	<b>0,709</b>	<b>13,22</b>	<b>15,93</b>		

№ рец. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептур ы	№ сборника рец.
			Белки,г	Жиры,г.	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:осень

ЗАВТРАК																
4.2	Каша молочная жидкая пшениная	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	1/150	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	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>340</b>	<b>6,73</b>	<b>7,83</b>	<b>48,98</b>	<b>300,86</b>	<b>114,2</b>	<b>42,2</b>	<b>149,5</b>	<b>2,74</b>	<b>0,148</b>	<b>0,068</b>	<b>5,31</b>	<b>0,09</b>		
ОБЕД																
	Овощи соленые	1/30	0,22	0	0,73	3,47	9,34	5,7	17,14	0,74	0	0	0,96	4,07		
4.2	Суп картофельный с 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	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	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	1	2010
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
	<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>19,72</b>	<b>12,86</b>	<b>75,46</b>	<b>536,18</b>	<b>89,8</b>	<b>91,02</b>	<b>434,78</b>	<b>10,49</b>	<b>0,495</b>	<b>1,433</b>	<b>22,17</b>	<b>39,66</b>		
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	1/150	2,65	2,33	11,31	77	112	13,5	82,6	0,28	0,04	0,14	0,11	1,19	945	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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>370</b>	<b>21,95</b>	<b>15,59</b>	<b>30,17</b>	<b>294,7</b>	<b>136,42</b>	<b>31,26</b>	<b>250,84</b>	<b>1,04</b>	<b>0,09</b>	<b>0,43</b>	<b>0,53</b>	<b>1,45</b>		
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	150/7/3	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	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>320</b>	<b>6,19</b>	<b>5,31</b>	<b>36</b>	<b>231,56</b>	<b>112,6</b>	<b>11,2</b>	<b>28,5</b>	<b>1,87</b>	<b>0,138</b>	<b>0,138</b>	<b>4,82</b>	<b>8,44</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1590</b>	<b>54,59</b>	<b>41,59</b>	<b>190,61</b>	<b>1363,3</b>	<b>453,02</b>	<b>175,7</b>	<b>863,62</b>	<b>16,14</b>	<b>0,871</b>	<b>2,069</b>	<b>32,83</b>	<b>49,64</b>		

№ рец. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептур ы	№ сборника рец.
			Белки,г	Жиры,г.	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

ЗАВТРАК																
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	1/50	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	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	1	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>14,04</b>	<b>18,1</b>	<b>44,18</b>	<b>395,46</b>	<b>170,19</b>	<b>48,3</b>	<b>238,48</b>	<b>2,83</b>	<b>0,158</b>	<b>0,408</b>	<b>5,68</b>	<b>4,83</b>		
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
4.10.	Биточки рубленые 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
4.12	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
4.4	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
4.13	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	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	1	2010
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
	<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>23,04</b>	<b>13,09</b>	<b>82,4</b>	<b>681,23</b>	<b>109,59</b>	<b>158,3</b>	<b>514,54</b>	<b>7,35</b>	<b>0,377</b>	<b>0,284</b>	<b>10,88</b>	<b>8,25</b>		
ПОЛДНИК																
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	1/150	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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>320</b>	<b>4,69</b>	<b>0,64</b>	<b>49,18</b>	<b>220,96</b>	<b>18,43</b>	<b>27,15</b>	<b>76,8</b>	<b>1,13</b>	<b>0,068</b>	<b>0,028</b>	<b>5,27</b>	<b>0,02</b>		
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	1/150	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
	<b>Итого за ужин</b>	<b>320</b>	<b>6,72</b>	<b>4,22</b>	<b>35,62</b>	<b>206,86</b>	<b>136,1</b>	<b>28,91</b>	<b>131,19</b>	<b>1,17</b>	<b>0,108</b>	<b>0,168</b>	<b>4,93</b>	<b>0,7</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1515</b>	<b>48,49</b>	<b>36,05</b>	<b>211,38</b>	<b>1504,51</b>	<b>434,31</b>	<b>262,6</b>	<b>961,01</b>	<b>12,48</b>	<b>0,711</b>	<b>0,888</b>	<b>26,76</b>	<b>13,8</b>		

№ рец. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептур ы	№ сборника рец.
			Белки,г	Жиры,г.	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: осень

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 порционнo	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	150/7/3	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	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	1	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>340</b>	<b>6,65</b>	<b>9,82</b>	<b>42,74</b>	<b>284,96</b>	<b>117,7</b>	<b>32,87</b>	<b>147,4</b>	<b>1,33</b>	<b>0,118</b>	<b>0,048</b>	<b>5,18</b>	<b>0,01</b>		
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 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	Тефтели из говядины в соусе томатном	60/50	12,2	13,4	14,3	313,5	45,2	13,6	122,6	2,6	0,1	0,6	2,9	2,3	620	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
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	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	1	2010
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
	<b>Итого за обед</b>	<b>600</b>	<b>21,68</b>	<b>20,19</b>	<b>83,19</b>	<b>727,06</b>	<b>90,76</b>	<b>69,4</b>	<b>272,13</b>	<b>6,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,701</b>	<b>9,14</b>	<b>6,93</b>		
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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>9,69</b>	<b>5,75</b>	<b>37,75</b>	<b>242</b>	<b>152,6</b>	<b>34</b>	<b>165,9</b>	<b>1,17</b>	<b>0,11</b>	<b>0,23</b>	<b>0,98</b>	<b>1,29</b>		
УЖИН																
4.2	Макаронные 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
	<b>Итого за ужин</b>	<b>350</b>	<b>11,84</b>	<b>8,8</b>	<b>50,93</b>	<b>242</b>	<b>114,9</b>	<b>24</b>	<b>118,59</b>	<b>1,18</b>	<b>0,1</b>	<b>0,13</b>	<b>0,7</b>	<b>5,95</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1530</b>	<b>49,86</b>	<b>44,56</b>	<b>214,61</b>	<b>1496,02</b>	<b>475,96</b>	<b>160,3</b>	<b>704,02</b>	<b>9,88</b>	<b>0,628</b>	<b>1,109</b>	<b>16</b>	<b>14,18</b>		

№ рец. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептур ы	№ сборника рец.
			Белки,г	Жиры,г.	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: осень

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	Сыр российский порционн	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	1/150	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	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	1	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>340</b>	<b>6,77</b>	<b>3,72</b>	<b>51,37</b>	<b>273,96</b>	<b>118,5</b>	<b>35,7</b>	<b>169,3</b>	<b>3,54</b>	<b>0,128</b>	<b>0,078</b>	<b>5,28</b>	<b>0,09</b>		
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
4.8	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
4.11	Картофель отварной	1/100	1,91	2,88	15,34	94,9	9,76	19,55	53,15	0,77	0,102	0,06	1,04	14	297	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	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	1	2010
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
	<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>17,7</b>	<b>9,5</b>	<b>69,69</b>	<b>472,69</b>	<b>88,89</b>	<b>86,24</b>	<b>293,89</b>	<b>4,73</b>	<b>0,325</b>	<b>0,205</b>	<b>8,068</b>	<b>20,97</b>		
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	150/7/3	0,07	0,01	7,1	29	9,4	1,3	2,4	0,21	0	0	0,02	0,01	944	2013
	<b>Итого за полдник</b>	<b>270</b>	<b>4,63</b>	<b>4,07</b>	<b>35,16</b>	<b>196</b>	<b>60,4</b>	<b>21,1</b>	<b>74,1</b>	<b>1,01</b>	<b>0,09</b>	<b>0,08</b>	<b>0,8</b>	<b>0,29</b>		
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	1/150	1,6	1,6	17,3	86	112	13,5	82,6	0,28	0,04	0,14	0,11	1,19	945	2013
	<b>Итого за ужин</b>	<b>320</b>	<b>3,86</b>	<b>10,13</b>	<b>34,24</b>	<b>207,77</b>	<b>142,6</b>	<b>40</b>	<b>322,3</b>	<b>1,5</b>	<b>0,14</b>	<b>0,25</b>	<b>2,18</b>	<b>16</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1470</b>	<b>32,96</b>	<b>27,42</b>	<b>190,46</b>	<b>1150,42</b>	<b>410,39</b>	<b>183</b>	<b>859,59</b>	<b>10,78</b>	<b>0,683</b>	<b>0,613</b>	<b>16,328</b>	<b>37,35</b>		

№ рец. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептур ы	№ сборника рец.
			Белки,г	Жиры,г.	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:осень

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	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	150/7/3	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	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	1	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>340</b>	<b>6,91</b>	<b>11,48</b>	<b>35,87</b>	<b>273,86</b>	<b>139,9</b>	<b>29,31</b>	<b>134,99</b>	<b>1,21</b>	<b>0,118</b>	<b>0,178</b>	<b>5,03</b>	<b>0,69</b>		
ОБЕД																
4.2	Суп картофельный с горохом лушанным	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	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	1	2010
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
	<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>19,29</b>	<b>10,11</b>	<b>80,83</b>	<b>530,09</b>	<b>86</b>	<b>89,82</b>	<b>547,03</b>	<b>4,68</b>	<b>0,32</b>	<b>0,171</b>	<b>7,9</b>	<b>5,07</b>		
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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>8,53</b>	<b>8,14</b>	<b>34,82</b>	<b>246</b>	<b>200,8</b>	<b>36,3</b>	<b>180,5</b>	<b>0,86</b>	<b>0,13</b>	<b>0,28</b>	<b>0,94</b>	<b>2,05</b>		
УЖИН																
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	1/20	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
	<b>Итого за ужин</b>	<b>320</b>	<b>4,04</b>	<b>4,57</b>	<b>34,48</b>	<b>194,9</b>	<b>19,3</b>	<b>29,5</b>	<b>83,4</b>	<b>1,14</b>	<b>0,103</b>	<b>0,02</b>	<b>0,5</b>	<b>0,02</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1400</b>	<b>38,77</b>	<b>34,3</b>	<b>186</b>	<b>1244,85</b>	<b>446</b>	<b>184,9</b>	<b>945,92</b>	<b>7,89</b>	<b>0,671</b>	<b>0,649</b>	<b>14,37</b>	<b>7,83</b>		

№ 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.	Углеводы,г		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		

День: Вторник  
Неделя: вторая  
Сезон: осень

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	1/150	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 порционнно	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	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	1	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>340</b>	<b>5,01</b>	<b>3,6</b>	<b>49,18</b>	<b>256,96</b>	<b>106,43</b>	<b>29,95</b>	<b>116,8</b>	<b>2,13</b>	<b>0,068</b>	<b>0,058</b>	<b>5,28</b>	<b>0,09</b>		
ОБЕД																
	Овощи соленые	1/30	0,22	0	0,73	3,47	9,34	5,7	17,14	0,74	0	0	0,96	4,07		
4.2	Суп 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
4.9	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
4.11	Картофель отварной	1/100	1,91	2,88	15,34	94,9	9,76	19,55	53,15	0,77	0,102	0,06	1,04	14	297	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	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	1	2010
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2010
	<b>Итого за обед</b>	<b>610</b>	<b>16,36</b>	<b>12,26</b>	<b>64,44</b>	<b>463,98</b>	<b>102,51</b>	<b>71,25</b>	<b>246,79</b>	<b>6,06</b>	<b>0,337</b>	<b>0,234</b>	<b>9,14</b>	<b>23,13</b>		
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
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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>320</b>	<b>6,23</b>	<b>5,62</b>	<b>47,16</b>	<b>255,7</b>	<b>126,18</b>	<b>30,41</b>	<b>129,67</b>	<b>1,22</b>	<b>0,1</b>	<b>0,18</b>	<b>0,87</b>	<b>1,22</b>		
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	1/150	0,04	0,01	6,99	28	8	0,9	1,6	0,19	0	0	0,02	0,02	943	2013
	<b>Итого за ужин</b>	<b>330</b>	<b>5,44</b>	<b>8,31</b>	<b>43,19</b>	<b>304</b>	<b>35,2</b>	<b>0,9</b>	<b>1,6</b>	<b>1,69</b>	<b>0,17</b>	<b>0,12</b>	<b>0,02</b>	<b>17,12</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1600</b>	<b>33,04</b>	<b>29,79</b>	<b>203,97</b>	<b>1280,64</b>	<b>370,32</b>	<b>132,5</b>	<b>494,86</b>	<b>11,1</b>	<b>0,675</b>	<b>0,592</b>	<b>15,31</b>	<b>41,56</b>		

№ рец. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептур ы	№ сборника рец.
			Белки,г	Жиры,г.	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:осень

ЗАВТРАК																
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 тушенная	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	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	1	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>340</b>	<b>12,44</b>	<b>16,94</b>	<b>36,83</b>	<b>349,96</b>	<b>196,2</b>	<b>43,04</b>	<b>227,55</b>	<b>20,88</b>	<b>0,128</b>	<b>0,378</b>	<b>5,3</b>	<b>11,08</b>		
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 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
4.10	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
4.13	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	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	1	2010
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
	<b>Итого за обед</b>	<b>490</b>	<b>25,05</b>	<b>17,31</b>	<b>63,12</b>	<b>571,56</b>	<b>82,94</b>	<b>81,17</b>	<b>320,88</b>	<b>5,45</b>	<b>0,503</b>	<b>0,175</b>	<b>10,97</b>	<b>8,81</b>		
ПОЛДНИК																
4.4	Каша молочная жидкая пшеничная	1/150	4	4,56	27,49	166,9	11,3	28,6	81,8	0,95	0,103	0,02	0,48	0	390	2013
4.14	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3	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	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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>4,07</b>	<b>4,57</b>	<b>34,59</b>	<b>195,9</b>	<b>20,7</b>	<b>29,9</b>	<b>84,2</b>	<b>1,16</b>	<b>0,103</b>	<b>0,02</b>	<b>0,5</b>	<b>0,01</b>		
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
	<b>Итого за ужин</b>	<b>320</b>	<b>4,08</b>	<b>0,46</b>	<b>36,87</b>	<b>168</b>	<b>23,6</b>	<b>23</b>	<b>103,2</b>	<b>1,94</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>0,47</b>	<b>0,02</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>45,64</b>	<b>39,28</b>	<b>171,41</b>	<b>1285,42</b>	<b>323,44</b>	<b>177,1</b>	<b>735,83</b>	<b>29,43</b>	<b>0,814</b>	<b>0,603</b>	<b>17,24</b>	<b>19,92</b>		

2010

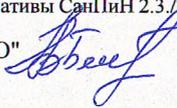
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Fe	1	2	14	15	16	17
										11	12	13				
4.2.		1/150	3,4	3,96	22,94	141	8,4	5,9	29,4	0,34	0,03	0,02	0,34	0	390	2013
4		1/10	0,16	7,26	0,14	66	2,4	0	3	0,02	0,01	0,01	0,1	0	41	2013
4.14		150/7	0,04	0,01	6,99	28	8	0,9	1,6	0,19	0	0	0,02	0,02	943	2013
	1	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	1	
		<b>340</b>	<b>5,97</b>	<b>11,53</b>	<b>44,57</b>	<b>304,96</b>	<b>25,7</b>	<b>16,7</b>	<b>60,1</b>	<b>1,15</b>	<b>0,088</b>	<b>0,048</b>	<b>5,26</b>	<b>0,02</b>		
4.1		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		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		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		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		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
	1	1/30	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	1	2010
		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
		<b>540</b>	<b>19,82</b>	<b>11,98</b>	<b>87,29</b>	<b>648,16</b>	<b>92,77</b>	<b>70,92</b>	<b>301,82</b>	<b>4,33</b>	<b>0,26</b>	<b>0,18</b>	<b>11,44</b>			

№ рец. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептур ы	№ сборника рец.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		

День: Пятница  
Неделя: вторая  
Сезон: осень

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	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	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	1	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>340</b>	<b>6,45</b>	<b>7,07</b>	<b>33,87</b>	<b>232,81</b>	<b>224,16</b>	<b>55,7</b>	<b>176,4</b>	<b>2,2</b>	<b>0,118</b>	<b>0,198</b>	<b>5,12</b>	<b>0,77</b>		
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 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
4.11	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	2,37	0,3	14,5	69,96	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0,018	4,8	0	1	2010
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
	<b>Итого за обед</b>	<b>530</b>	<b>20,55</b>	<b>14,61</b>	<b>63,52</b>	<b>462,07</b>	<b>114,03</b>	<b>87,34</b>	<b>295,37</b>	<b>4,31</b>	<b>0,265</b>	<b>0,194</b>	<b>8,04</b>	<b>8,69</b>		
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	150/7/3	0,07	0,01	7,1	29	9,4	1,3	2,4	0,21	0	0	0,02	0,01	944	2013
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>8,94</b>	<b>4,46</b>	<b>21,04</b>	<b>160</b>	<b>66,2</b>	<b>12,4</b>	<b>93,7</b>	<b>0,56</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>	<b>0,32</b>	<b>0,13</b>		
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	1/150	0,04	0,01	6,99	28	8	0,9	1,6	0,19	0	0	0,02	0,02	943	2013
	<b>Итого за ужин</b>	<b>270</b>	<b>8,24</b>	<b>5,01</b>	<b>59,49</b>	<b>362,6</b>	<b>59</b>	<b>20,7</b>	<b>73,3</b>	<b>0,99</b>	<b>0,09</b>	<b>0,08</b>	<b>0,8</b>	<b>0,3</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1340</b>	<b>44,18</b>	<b>31,15</b>	<b>177,92</b>	<b>1217,48</b>	<b>463,39</b>	<b>176,1</b>	<b>638,77</b>	<b>8,06</b>	<b>0,503</b>	<b>0,602</b>	<b>14,28</b>	<b>9,89</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</b>		<b>425,79</b>	<b>352,34</b>	<b>1952,05</b>	<b>13168,85</b>										

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

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