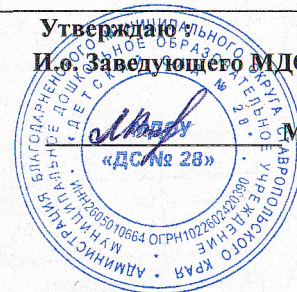


Утверждаю
И.о. Заведующего МДОУ «ДС№28»



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.	Углевод ы,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
	Итого за завтрак	340	6	11,53	44,68	305,96	27,1	17,1	60,9	1,17	0,088	0,048	5,26	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	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
	Итого за обед	540	18,28	9,99	90,39	525,43	238,15	64,14	401,39	112,6	2,07	0,231	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
	Итого за полдник	200	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	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	
	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	1400	36,46	33,48	189,5	1204,69	593,17	135,7	747,49	115	2,338	0,709	13,22	15,93		

№ 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
	Итого за завтрак	340	6,73	7,83	48,98	300,86	114,2	42,2	149,5	2,74	0,148	0,068	5,31	0,09		
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
	Итого за обед	560	19,72	12,86	75,46	536,18	89,8	91,02	434,78	10,49	0,495	1,433	22,17	39,66		
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
	Итого за полдник	370	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	150/7/3	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	
	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	1590	54,59	41,59	190,61	1363,3	453,02	175,7	863,62	16,14	0,871	2,069	32,83	49,64		

№ 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	
	Итого за завтрак	335	14,04	18,1	44,18	395,46	170,19	48,3	238,48	2,83	0,158	0,408	5,68	4,83		
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
	Итого за обед	540	23,04	13,09	82,4	681,23	109,59	158,3	514,54	7,35	0,377	0,284	10,88	8,25		
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
	Итого за полдник	320	4,69	0,64	49,18	220,96	18,43	27,15	76,8	1,13	0,068	0,028	5,27	0,02		
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
	Итого за ужин	320	6,72	4,22	35,62	206,86	136,1	28,91	131,19	1,17	0,108	0,168	4,93	0,7		
	Итого за день	1515	48,49	36,05	211,38	1504,51	434,31	262,6	961,01	12,48	0,711	0,888	26,76	13,8		

№ 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	
	Итого за завтрак	340	6,65	9,82	42,74	284,96	117,7	32,87	147,4	1,33	0,118	0,048	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 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
	Итого за обед	600	21,68	20,19	83,19	727,06	90,76	69,4	272,13	6,2	0,3	0,701	9,14	6,93		
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	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
	Итого за ужин	350	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	1530	49,86	44,56	214,61	1496,02	475,96	160,3	704,02	9,88	0,628	1,109	16	14,18		

№ 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	
	Итого за завтрак	340	6,77	3,72	51,37	273,96	118,5	35,7	169,3	3,54	0,128	0,078	5,28	0,09		
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
	Итого за обед	540	17,7	9,5	69,69	472,69	88,89	86,24	293,89	4,73	0,325	0,205	8,068	20,97		
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
	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	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
	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	32,96	27,42	190,46	1150,42	410,39	183	859,59	10,78	0,683	0,613	16,328	37,35		

№ 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	
	Итого за завтрак	340	6,91	11,48	35,87	273,86	139,9	29,31	134,99	1,21	0,118	0,178	5,03	0,69		
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
	Итого за обед	540	19,29	10,11	80,83	530,09	86	89,82	547,03	4,68	0,32	0,171	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
	Итого за полдник	200	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 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
	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	1400	38,77	34,3	186	1244,85	446	184,9	945,92	7,89	0,671	0,649	14,37	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.	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	
	Итого за завтрак	340	5,01	3,6	49,18	256,96	106,43	29,95	116,8	2,13	0,068	0,058	5,28	0,09		
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
	Итого за обед	610	16,36	12,26	64,44	463,98	102,51	71,25	246,79	6,06	0,337	0,234	9,14	23,13		
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
	Итого за полдник	320	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	1/150	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	330	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	1600	33,04	29,79	203,97	1280,64	370,32	132,5	494,86	11,1	0,675	0,592	15,31	41,56		

№ 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: 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	
	Итого за завтрак	340	12,44	16,94	36,83	349,96	196,2	43,04	227,55	20,88	0,128	0,378	5,3	11,08		
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
	Итого за обед	490	25,05	17,31	63,12	571,56	82,94	81,17	320,88	5,45	0,503	0,175	10,97	8,81		
ПОЛДНИК																
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 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
	Итого за полдник	200	4,07	4,57	34,59	195,9	20,7	29,9	84,2	1,16	0,103	0,02	0,5	0,01		
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	4,08	0,46	36,87	168	23,6	23	103,2	1,94	0,08	0,03	0,47	0,02		
	Итого за день	1350	45,64	39,28	171,41	1285,42	323,44	177,1	735,83	29,43	0,814	0,603	17,24	19,92		

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	
		340	5,97	11,53	44,57	304,96	25,7	16,7	60,1	1,15	0,088	0,048	5,26	0,02		
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
		540	19,82	11,98	87,29	648,16	92,77	70,92	301,82	4,33	0,26	0,18	11,44			

№ 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	
	Итого за завтрак	340	6,45	7,07	33,87	232,81	224,16	55,7	176,4	2,2	0,118	0,198	5,12	0,77		
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
	Итого за обед	530	20,55	14,61	63,52	462,07	114,03	87,34	295,37	4,31	0,265	0,194	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	150/7/3	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	1/150	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	1340	44,18	31,15	177,92	1217,48	463,39	176,1	638,77	8,06	0,503	0,602	14,28	9,89		
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД		425,79	352,34	1952,05	13168,85										

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

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