

Утверждаю
И.б. Заведующего МДОУ «ДС№28»
М.В.Ливер



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 осенний период 2024 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.	Угледо 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: осень

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 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	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	420	6,7	12,37	51,67	343,86	31,93	18,48	67,28	1,31	0,098	0,051	5,33	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 свежемороженый запеченные	1/70	12,7	16,9	6,4	140	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	6,6	8,6	32,5	150	150	16,93	23,53	109,26	1,89	0,09	0,03	0,51	681	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	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	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	26,42	30,85	111,92	660,25	257,47	71,61	440,7	113,2	2,107	0,218	8,74	16,94		
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
	Итого за полдник	230	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	1320	43,17	52,72	200,94	1278,44	553,4	126,39	688,48	115,4	2,355	0,589	15,01	19,7		

№ реп. Сб. 2010	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.					Витамины мг.					№ рецептуры	№ сборника реп.
			Белки,г	Жиры,г.	Угледо ды,г		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C				
															8	9		

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осень

ЗАВТРАК																
4.4	Каша молочная жидкая пшенная	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	1/180	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	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	420	8,04	9,27	60,47	365,76	120,62	48,02	166,16	3,11	0,178	0,068	5,42	0,1		
ОБЕД																
	Овощи соленые	1/50	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	1/200	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
4.9	Печень по строгановски в соусе сметанном с луком	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	Картофель отварной	1/120	2,5	3,7	19,94	123,37	12,69	25,41	69,1	1	0,13	0,08	1,35	18,2	297	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	720	21,99	23,31	312,99	628,72	117,17	83,57	318,44	7,72	0,394	0,743	12,22	32,79		
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	1/180	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
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	400	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	1540	52,83	48,96	407,4	1314,78	411,51	162,85	735,44	11,96	0,672	1,291	18,17	34,74		

№ 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: осень

ЗАВТРАК																
4.6	Омлет натуральный	1/80	7,64	14,72	1,47	169,33	61,87	10,4	140,13	1,57	0,05	0,32	0,16	0,13	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	1/50	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	1/180	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	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	440	17,43	23,06	51,65	399,62	217,74	53	287,01	3,39	0,188	0,528	5,72	5,19		
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
4.10.	Биточки рубленые 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
4.12	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	1/120	7,08	4,06	31,84	192	12,54	112,02	167,76	3,84	0,2	0,09	2,18	0	681	2013
4.13	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	27,37	15,75	103,87	705,48	126,57	185,28	575,47	8,76	0,454	0,324	13,56	10,5		
ПОЛДНИК																
4.4	Каша молочная жидкая рисовая	1/180	2,74	0,4	33,23	147,6	4,24	19,62	58,92	0,41	0,023	0,011	0,54	0	390	2013
4.14	Чай с сахаром	180/8	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	380	5,15	0,71	54,72	245,56	19,14	30,42	86,62	1,2	0,071	0,029	5,36	0,02		
	Итого за день	1490	49,95	39,52	210,24	1350,66	363,45	268,7	949,1	13,35	0,713	0,881	24,64	15,71		

№ рец. Сб. 2010	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		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
День: четверг																
Неделя: первая																
Сезон: осень																
ЗАВТРАК																
4.2	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	180/8/4	0,08	0,01	8,5	34,8	11,3	1,5	2,9	0,25	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	420	8,01	10,57	51,14	330,76	152,6	37,4	171,1	1,53	0,138	0,048	5,23	0,01		
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 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
4.8	Тефтели из говядины в соусе томатном	70/60	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	1/120	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 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	23,69	21,91	103,69	832,54	102,05	43,78	192,95	4,97	0,217	0,648	9,9	2,45		
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	330	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	1440	42,44	39,14	196,92	1434,97	445,45	115,18	529,95	7,81	0,475	0,976	16,11	4,15		

№ 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: осень

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	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	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	420	8,11	3,87	62,72	326,16	125,3	43,18	190	4,14	0,148	0,078	5,43	0,09		
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
4.8	Биточки из рыбы минтай свежемороженый запеченные	1/70	9,4	3,29	7	94,5	37,21	18,1	110,4	0,53	0,06	0,07	1,11	0,3	510	2013
4.11	Картофель отварной	1/120	2,5	3,7	19,94	123,37	12,69	25,41	69,1	1	0,13	0,08	1,35	18,2	297	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	21,56	12,35	98,41	605,4	133,65	110,41	349,36	6,96	0,514	0,265	10,18	26,94		
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	180/8/4	0,08	0,01	8,5	34,8	11,3	1,5	2,9	0,25	0	0	0,02	0,01	944	2013
	Итого за полдник	300	4,64	4,07	36,56	201,8	62,3	21,3	74,6	1,05	0,09	0,08	0,8	0,29		
	Итого за день	1410	34,31	20,29	197,69	1133,36	321,25	174,89	613,96	12,15	0,752	0,423	16,41	27,32		

№ 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: осень

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	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	0,08	0,01	8,5	34,8	11,3	1,5	2,9	0,25	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	420	8,36	12,78	41,98	315,96	182,22	33,13	156,2	1,38	0,148	0,228	5,05	0,92		
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
	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	1/180	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	23,24	12,28	103,12	654,35	104,48	96,84	576,82	5,66	0,407	0,198	9,71	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
	Итого за полдник	230	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	1320	41,65	34,56	182,45	1244,64	550,7	166,27	913,52	7,95	0,705	0,746	15,7	9,97		

№ рец. Сб. 2010	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: осень

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	1/180	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	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	420	5,74	3,71	59,78	303,56	109,2	64,3	198,44	2,27	0,073	0,06	5,18	0,09		
ОБЕД																
	Овощи соленые	1/50	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	1/200	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
4.9	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
4.11	Картофель отварной	1/120	2,5	3,7	19,94	123,37	12,69	25,41	69,1	1	0,13	0,08	1,35	18,2	297	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	680	21,55	16,44	85,22	613,82	131,41	99,26	317,14	7,49	0,434	0,294	11,74	29,02		
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
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	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	1430	34,57	26,68	196,5	1202,75	404,99	193,97	645,25	11,12	0,617	0,584	17,79	30,73		

№ реп. Сб. 2010	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептуры	№ сборника реп.
			Белки,г	Жиры,г.	Угледо- ды,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	1/80	7,64	14,72	1,47	169,33	61,87	10,4	140,13	1,57	0,05	0,32	0,16	0,13	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	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	390	15,13	21,29	40,77	331,62	243,1	47,74	276,08	21,3	0,148	0,498	5,34	11,44		
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 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
4.10	Кнели из пылленка 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
4.13	Кисель из сока фруктового	1/180	0	0	32,7	107	14,7	6,67	6,6	0,38	0,005	0,007	0,09	4,62	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	690	29,78	20,5	100,52	698,64	93,51	74,29	299,24	6,21	0,579	0,191	11,92	10,02		
ПОЛДНИК																
4.4	Каша молочная жидкая пшеничная	1/180	4,8	5,47	32,99	200,3	13,56	34,32	98,16	1,14	0,12	0,02	0,6	0	390	2013
4.14	Чай с сахаром и лимоном	180/8/4	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 полдник	380	4,87	5,48	40,09	229,3	22,96	35,62	100,56	1,35	0,12	0,02	0,62	0,01		
	Итого за день	1460	49,78	47,27	181,38	1259,56	359,57	157,65	675,88	28,86	0,847	0,709	17,88	21,47		

№ реп. Сб. 2010	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептуры	№ сборника реп.
			Белки,г	Жиры,г.	Угледо ды,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:осень

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	1/180	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	420	6,66	12,37	50,55	338,76	29	18,06	66,28	1,25	0,098	0,051	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	650	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	1300	37,13	32,1	203,35	1221	277,99	120,42	525,05	6,9	0,515	0,448	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		

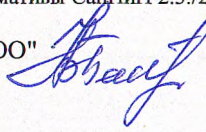
День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень

ЗАВТРАК																	
	Суп молочный с гречневой крупой																
4.2.		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	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	1/180	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	420	7,24	7,87	37,74	258,18	250,01	55,88	176,7	2,31	0,128	0,228	5,12	0,91			
ОБЕД																	
	Суп картофельный с фасолью																
4.2		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	Биточки из рыбы минтай свежемороженый запеченные	1/70	9,4	3,29	7	94,5	37,21	18,1	110,4	0,53	0,06	0,07	1,11	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	1/40	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	680	17,75	14,51	75,25	566,56	130,55	96,32	319,12	5,02	0,314	0,224	9,86	18,97			
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	180/8/4	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	230	8,94	4,46	21,04	160	66,2	12,4	93,7	0,56	0,03	0,13	0,32	0,13			
	Итого за день	1330	33,93	26,84	134,03	984,74	446,76	164,6	589,52	7,89	0,472	0,582	15,3	20,01			
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД		419,76	368,08	2110,9	12424,9											

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

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