

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 20»

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория 1,6 – 3 лет

с. Бурлацкое



Утверждаю:
Заведующий МДОУ «ДС № 20»
М.О.у *Е. А. Ботланова*
Приказ № 07 от 09.01.2025 г.
«ДС № 20»

№ реш. 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.	Углево 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: понедельник
Неделя: первая

			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	0,88	100	2010		
4	Масло сливочное крестьянское порционно	1/5	0,08	3,63	0,07	33	1,2	0	1,5	0,01	0,005	0,06	0,05	0	6	2010		
4.1.4	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	412	2010		
	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	330	6,83	7,85	35,8	240,86	138,7	29,31	133,49	1,2	0,113	0,228	4,98	0,69				
	2-ой ЗАВТРАК																	
4.1.4	Сок Яблочный	1/150	0,75	0	15,15	64	10,5	6	10,5	2,1	0,02	0,02	0,15	3	418	2010		
	Итого за 2-ой завтрак	150	0,75	0	15,15	64	10,5	6	10,5	2,1	0,02	0,02	0,15	3				
	ОБЕД																	
	Овощи свежие(соленые(огурцы))	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 горохом лушковым	1/150	3,29	3,16	9,79	80,85	22,85	21,18	52,31	1,22	0,14	0,04	0,69	3,49	87	2010		
4.8	Котлеты из филе минтай свежемороженого запеченные	1/60	8,02	2,82	5,99	81	31,9	18,1	110,4	0,45	0,05	0,06	1,11	0,26	271	2010		
4.1.1	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	336	2010		
4.1.4	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	394	2010		
	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	550	17,96	9,57	72,43	485,56	90,96	84,99	297,44	4,72	0,392	0,201	7,91	17,86				
	ПОЛДНИК																	
4.1.5	Пирожок с повидлом	1/60	3,43	1,38	33,12	159,43	11,48	13,71	33,77	0,81	0,06	0,04	0,74	0,02	437	2010		
4.1.4	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	416	2010		
	Итого за полдник	210	6,58	4,1	46,08	248,43	126,18	30,41	129,67	1,22	0,1	0,18	0,87	1,22				
	Итого за день	1240	32,12	21,52	169,46	1038,85	366,34	150,7	571,1	9,24	0,625	0,629	13,91	22,77				

№ реп. сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетич ческая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.					Витамины мг.					№ рецептур сб	№ сборника рец.
			Белки,г	Жиры,г.	Углево 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: вторник
Неделя: первая

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	182	2010		
4	Сыр российский порционно	1/5	1,16	1,48	0	18	44	1,75	25	0,5	0	0,015	0,01	0,035	7	2010		
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	411	2010		
	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	6,97	5,75	44,43	256,96	67,3	18,45	82,1	1,63	0,078	0,053	5,17	0,055				
	2-ой ЗАВТРАК																	
4.14	Сок Яблочный	1/150	0,75	0	15,15	64	10,5	6	10,5	2,1	0,02	0,02	0,15	3	418	2010		
	Итого за 2-ой завтрак	150	0,75	0	15,15	64	10,5	6	10,5	2,1	0,02	0,02	0,15	3				
	ОБЕД																	
	Борщ с картофелем и свежей капустой	1/150	1,09	2,94	7,65	61,5	28,63	16,75	31,94	0,72	0,029	0,026	0,35	6,17	63	2010		
4.2	Цыпленок-бройлер тушеный в соусе с овощами	60/210	24	39	27	556	82	70	277	49	2	4	1	53	292	2010		
4.14	Компот из свежих фруктов (яблоч)	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	550	29,56	42,76	67,42	812,86	136,89	112,5	385,74	52,2	2,134	4,07	6,43	60,46				
	ПОЛДНИК																	
	Запеканка творожная с молоком струженным	1/80/20	14,03	9,64	13,72	197,6	117,84	17,76	168,24	0,55	0,04	0,21	0,42	0,19	251	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	414	2010		
	Итого за полдник	250	16,37	11,64	24,35	267,6	212,14	28,26	235,74	0,65	0,07	0,32	0,5	1,17				
	Итого за день	1285	53,65	60,15	151,35	1401,42	426,83	165,2	714,08	56,58	2,302	4,463	12,25	64,685				

№ рек. Сб. 2010 г	Масса порции гр	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.					Витамины мг.					№ рецептур сборника рц.	№ сборника рц.
		Белки,г	Жиры,г.	Углево 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: пятница
Неделя: первая

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	182	2010		
4	Сыр российский порционно	1/5	1,16	1,48	0	18	44	1,75	25	0,5	0	0,015	0,01	0,035	7	2010		
4.14	Чай с сахаром и лимоном	150/7/4	0,07	0,01	7,1	29	9,4	1,3	2,4	0,21	0	0	0,02	0,01	412	2010		
	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	7,64	2,24	51,48	256,96	75,9	35,05	155,1	3,06	0,128	0,063	5,28	0,045				
	2-ой ЗАВТРАК																	
4.14	Сок Яблочный	1/150	0,75	0	15,15	64	10,5	6	10,5	2,1	0,02	0,02	0,15	3	418	2010		
	Итого за 2-ой завтрак	150	0,75	0	15,15	64	10,5	6	10,5	2,1	0,02	0,02	0,15	3				
	ОБЕД																	
	Овощи свежие/соленые(томидоры)	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 вермишелью	1/150	1,61	1,7	10,3	62,85	14,76	16,2	40	0,66	0,07	0,04	0,71	4,95	88	2010		
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	336	2010		
4.9	Тефтели мясные в соусе сметанном	1/60	8,87	9,83	11,71	171	43,9	21,6	106,7	0,96	0,06	0,1	1,83	0,85	303	2010		
4.14	Компот из свежих фруктов (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	550	17,08	15,23	70,85	527,58	106,02	89,75	293,79	5,61	0,337	0,244	9,62	25,16				
	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	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	419	2010		
	Итого за полдник	200	11,12	7,11	32,37	238	227,5	39,4	212,2	0,92	0,13	0,33	1,01	2,14				
	Итого за день	1235	36,59	24,58	169,85	1086,54	419,92	170,2	671,59	11,69	0,615	0,657	16,06	30,345				

№ рп. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетич ческая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.					Витамины мг.					№ рецептур ы	№ сборника реп.
			Белки,г	Жиры,г.	Углево 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		
	ЗАВТРАК																	
4.4	Суп молочный с вермишелью	1/150	3,2	44	24,84	116,25	27	16,35	112,13	0,61	0,06	0,02	0,76	0	100	2010		
4	Сыр российский порционно	1/5	1,16	1,48	0	18	44	1,75	25	0,5	0	0,015	0,01	0,035	7	2010		
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	411	2010		
	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	6,77	45,79	46,33	232,21	85,9	28,9	164,83	1,9	0,108	0,053	5,59	0,055				
	2-ой ЗАВТРАК																	
4.14	Сок Яблочный	1/150	0,75	0	15,15	64	10,5	6	10,5	2,1	0,02	0,02	0,15	3	418	2010		
	Итого за 2-ой завтрак	150	0,75	0	15,15	64	10,5	6	10,5	2,1	0,02	0,02	0,15	3				
	ОБЕД																	
	Овощи свежие(соленые(отурпы))	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	Борщ с картофелем	1/150	1,22	3	8,46	65,85	21,97	17,97	38,65	0,8	0,05	0,03	0,48	5,27	64	2010		
4.8	Котлеты из филе минтай	1/60	8,02	2,82	5,99	81	31,9	18,1	110,4	0,45	0,05	0,06	1,11	0,26	271	2010		
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	336	2010		
4.14	Компот из свежих фруктов (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	550	15,84	9,52	63,29	440,58	101,23	88,02	296,14	5,24	0,307	0,194	8,67	24,89				
	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	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	416	2010		
	Итого за полдник	200	7,1	6,78	40,2	250	125,9	30,9	134,2	1,11	0,11	0,18	0,91	1,2				
	Итого за день	1235	30,46	62,09	164,97	986,79	323,53	153,8	605,67	10,35	0,545	0,447	15,32	29,145				

№ рп- Сб. 2010 г	Наименование блока	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.					Витамины мг.			№ рецептур ы	№ сборника рпц.
			Белки, г	Жиры, г	Углево 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: Вторник
Неделя: вторая

ЗАВТРАК																
	Каша молочная жидкая геркулесовая	1/150	4,05	5,69	20,36	149	18,9	42,1	108,7	1,16	0,11	0,03	0,29	0	182	2010
4.4	Масло сливочное крестьянское порционн	1/5	0,08	3,63	0,07	33	1,2	0	1,5	0,01	0,005	0,06	0,05	0	6	2010
4	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	412	2010
4.14	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	6,57	9,63	42,03	280,96	36,4	53,3	138,7	1,98	0,163	0,108	5,16	0,01		
2-ой ЗАВТРАК																
4.14	Сок Яблочный	1/150	0,75	0	15,15	64	10,5	6	10,5	2,1	0,02	0,02	0,15	3	418	2010
	Итого за 2-ой завтрак	150	0,75	0	15,15	64	10,5	6	10,5	2,1	0,02	0,02	0,15	3		
ОБЕД																
4.1	Икра марковная	1/30	0,65	1,38	3,26	28,11	9,2	12,4	21	0,36	1,59	0,02	0,25	1,54	55	2010
	Суп картофельный с рыбными консервами "Сайра с добавлением масла"	1/150/24	5,16	5,04	8,6	100,4	27,18	28,41	105,9	0,76	0,06	0,087	2,15	5,47	95	2010
4.2	котлеты руоление из филе	1/60	10,67	5,38	9,98	131	27,1	16,9	105,4	1,09	0,06	0,1	3,54	0,5	322	2010
4.10.	цыпленка бройлера	1/100	3,1	2,79	21,8	124,66	13,6	13,1	106,6	0,61	0,03	0,02	0,61	0	179	2010
4.4	Каша перловая вязкая	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	394	2011
4.14	витаинизированный	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 пшеничный 1 сорт	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
	Хлеб ржаной	550	24,1	15,3	84,95	612,98	103,53	96,97	420,48	5,1	1,84	0,268	11,62	7,62		
	Итого за обед															
ПОЛДНИК																
	Вареники ленивые со сметаной	1/60/20	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
4.7	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	414	2010
4.14	Итого за полдник	230	11,21	6,45	24,57	201	151,1	21,6	158,8	0,45	0,06	0,24	0,38	1,1		
	Итого за день	1265	42,63	31,38	166,7	1158,94	301,53	177,9	728,48	9,63	2,083	0,636	17,31	11,73		

День: Понедельник
Неделя: вторая

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

ЗАВТРАК																		
4.6	Драчена	1/60/5	6,42	8,77	3,96	120	51,2	10,1	114,8	1,32	0,05	0,25	0,21	0,21	242	2010		
4.1	Икра кабачковая промышленного производства	1/40	0,48	1,89	3,08	31	16	6	15	0,28	0,01	0,02	0,16	3	57	2010		
4.14	Чай с сахаром и лимоном	150/7/4	0,07	0,01	7,1	29	9,4	1,3	2,4	0,21	0	0	0,02	0,01	412	2010		
	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	280	9,34	10,97	28,64	249,96	83,5	27,3	158,3	2,41	0,108	0,288	5,19	3,22				
	2-ой ЗАВТРАК																	
	Сок Яблочный	1/150	0,75	0	15,15	64	10,5	6	10,5	2,1	0,02	0,02	0,15	3	418	2010		
4.14	Итого за 2-ой завтрак	150	0,75	0	15,15	64	10,5	6	10,5	2,1	0,02	0,02	0,15	3				
ОБЕД																		
4.2	Суп картофельный с горохом	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	87	2010		
4.9	Биточки из говядины	1/60	9,32	7,07	9,64	139	26,1	19,3	99,7	0,9	0,06	0,1	2,06	0,09	299	2010		
4.12	Соус томатный	1/30	0,35	1,26	2,41	22,35	4,76	3,46	6,67	0,01	0,011	0,07	0,71	0	366	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	335	2010		
4.13	Кисель из сухофруктов	1/150	0,67	0,05	21,44	88,8	24,21	12,6	18,98	0,45	0,02	0,03	0,36	0,37	398	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	2010		
	Итого за обед	550	19,65	15,16	75,93	557,06	91,58	89	266,8	4,45	0,288	0,239	8,67	5,69				
ПОЛДНИК																		
	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	182	2010		
4.4	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	411	2010		
4.14	Пряник	30	1,2	8,68	14,4	137,25	0,75	1,75	14,25	0,25	0,003	0,008	0,06	0		2010		
	Итого за полдник	330	5,24	13,25	48,88	332,15	20,05	31,25	97,65	1,39	0,106	0,028	0,56	0,02				
Итого за день																		
		1310	34,98	39,38	168,6	1203,17	205,63	153,6	533,25	10,35	0,522	0,575	14,57	11,93				

№ реп. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетич ческая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.					Витамины мг.					№ рецептур ы	№ сборника реп.
			Белки,г	Жиры,г.	Углево 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

ЗАВТРАК																	
4.2	Каша молочная с гречневой крупой	1/150	3,72	3,8	12,38	98,85	121,26	21,67	115,9	0,41	0,07	0,15	0,26	0,68		390	2010
4	Сыр российский порционно	1/5	1,16	1,48	0	18	44	1,75	25	0,5	0	0,015	0,01	0,035		7	2010
4.14	Чай с сахаром и лимоном	150/7/4	0,07	0,01	7,1	29	9,4	1,3	2,4	0,21	0	0	0,02	0,01		412	2010
	Хлеб пшеничный I 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	7,32	5,59	33,98	215,81	181,56	34,62	169,4	1,72	0,118	0,183	5,09	0,725			
	2-ой ЗАВТРАК																
4.14	Сок Яблочный	1/150	0,75	0	15,15	64	10,5	6	10,5	2,1	0,02	0,02	0,15	3		418	2010
	Итого за 2-ой завтрак	150	0,75	0	15,15	64	10,5	6	10,5	2,1	0,02	0,02	0,15	3			
	ОБЕД																
	Овощи свежие(соленые(огурцы)	1/30	0,22	0	0,73	3,47	9,34	5,7	17,14	0,74	0	0	0,96	4,07			2010
4.2	Суп картофельный с вермишелью	1/150	1,33	3,04	4,76	61,35	11,82	6,27	17,58	0,35	0,03	0,009	0,25	0,3		88	2010
	Плов из отварного цыпленка	60/160	15,12	12,76	26,76	282	33,7	34,8	148,5	1,57	0,04	0,09	3,05	0,41		321	2010
4.10	Кисель из сухофруктов	1/150	0,67	0,05	21,44	88,8	24,21	12,6	18,98	0,45	0,02	0,03	0,36	0,37		398	2011
4.13	Хлеб пшеничный I 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	550	21,69	16,55	68,55	557,78	96,47	83,37	275,7	4,88	0,188	0,167	9,63	5,15			
	ПОЛДНИК																
4.15	Ватрушка с повидлом	1/50	6,33	10,91	17,84	194,3	36	14,43	63,3	0,61	0,06	0,07	0,6	0,03		441	2010
4.14	Молоко кипяченое	1/150	4,58	4,08	7,38	85	189,6	22,1	142,2	0,16	0,06	0,24	0,16	2,05		419	2010
4.13	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	95	8	42	28	0,6	0,04	0,05	0,6	10		386	2010
	Итого за полдник	300	12,41	15,49	46,42	374,3	233,6	78,53	233,5	1,37	0,16	0,36	1,36	12,08			
	Итого за день	1335	42,17	37,63	164,1	1211,89	522,13	202,5	689,1	10,07	0,486	0,73	16,23	20,955			

№ реш. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.					Витамины мг.					№ рецептур Б	№ сборника реш.
			Белки,г	Жиры,г.	Углево 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: Пятница
Неделя: вторая

День: Пятница
Несет: вторая

ЗАВТРАК																		
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			101	2010
4	Масло сливочное крестьянское порционно	1/5	0,08	3,63	0,07	33	1,2	0	1,5	0,01	0,005	0,06	0,05	0			6	2010
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			411	2010
	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	6,1	7,75	34,18	230,26	135,22	28,1	132,3	0,99	0,103	0,228	5,1	0,7				
4.14	Сок Яблочный	1/150	0,75	0	15,15	64	10,5	6	10,5	2,1	0,02	0,02	0,15	3			418	2010
	Итого за 2-ой завтрак	155	0,75	0	15,15	64	10,5	6	10,5	2,1	0,02	0,02	0,15	3				
	ОБЕД																	
	Овощи																	
4.2	свежие/соленые(помидоры)	1/30	0,22	0	0,73	3,47	9,34	5,7	17,14	0,74	0	0	0,96	4,07				2010
	Борщ с картофелем и фасолью	1/150	2,12	3,06	8,72	70,95	30,15	20,7	58,76	1,02	0,06	0,03	0,42	3,77			69	2010
4.8	Щипель рыбный натуральный	1/60	8,98	2,68	5,84	83	29,3	21,3	122,8	0,63	0,06	0,05	1,24	1,83			274	2010
4.4	Каша гречневая вязкая	1/100/4	5,9	3,39	26,53	160	10,45	93,35	139,8	3,2	0,17	0,08	1,82	0			179	2010
4.14	Компот из свежих фруктов (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	550	21,69	9,95	74,59	512,78	107,5	167,8	415,3	8,07	0,395	0,204	9,52	10,96				
	ПОЛДНИК																	
	Пирожок слоеный с картофелем																	
4.15		1/60/20	4,56	4,06	28,06	167	51	19,8	71,7	0,8	0,09	0,08	0,76	0,28			337	2010
4.14	Чай с молоком	100/50/7	2,65	2,33	11,31	77	112	13,5	82,6	0,28	0,04	0,14	0,11	1,19			413	2010
	Итого за полдник	230	7,21	6,39	39,37	244	163	33,3	154,3	1,08	0,13	0,22	0,87	1,47				
	Итого за день	1270	35,75	24,09	163,29	1051,04	416,22	235,2	712,4	12,24	0,648	0,672	15,64	16,13				
	Итого за весь период		376,21	363,51	1683,33	11474,49												

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.1.4.3590-20

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

Н.В.Белых