



Утверждаю:
Заведующий МДОУ «ДС № 20»
Е. А. Богданова
Приказ № 07 от 09.01.2025 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 20»

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория 3 лет – 7.6 лет

с. Бурлацкое

№ ре- с- сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептур ы	№ сборника ре- с- сб.
			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	1/200	4.31	3.91	14.13	108.9	121.2	18.11	103.49	0.38	0.06	0.15	0.11	0.68	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
4.14	Чай с сахаром и лимоном	200/10/5	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	435	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															
4.14	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)	1/40	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 лущеным	1/200	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	1/70	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	1/130	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 сухофруктов витаминизированный	1/200	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	1/40	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	1/40	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	720	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															
4.15	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
4.14	Какао с молоком	1/200	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	260	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	1565	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			Энергетическая 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: вторник

Неделя: первая

	ЗАВТРАК															
4.4	Каша молочная жидкая манная	1/200	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	1/10	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	200/10	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	440	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															
4.2	Борщ с картофелем и свежей капустой	1/200	1.09	2.94	7.65	61.5	26.63	15.75	31.94	0.72	0.029	0.026	0.35	6.17	63	2010
4.9	Цыпленок-бройлер тушеный в соусе с овощами	70/220	24	39	27	556	82	70	277	49	2	4	1	53	292	2010
4.14	Компот из свежих фруктов (яблок)	1/200	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	1/40	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	1/40	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	700	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															
4.7	Запеканка творожная с молоком сгущенным	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	1/200	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	280	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	1570	53.65	60.15	151.35	1401.42	426.83	165.2	714.08	56.58	2.302	4.463	12.25	64.685		

№ реп. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая 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: среда

Неделя: первая

	ЗАВТРАК															
4.6	Омлет натуральный	1/80/5	5.73	11.04	1.1	127	46.4	7.8	105.1	1.18	0.04	0.24	0.12	0.1	229	2010
4.11	Капуста тушеная	1/110	1.48	2.58	5.75	52.16	39.03	14.84	28.85	0.58	0.01	0.01	0.3	8.21	354	2010
4.14	Чай с сахаром и лимоном	200/10/5	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	425	9.65	13.93	28.45	278.12	101.73	33.84	162.45	2.57	0.098	0.268	5.24	8.32		
	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															
4.2	Суп картофельный с фасолью	1/200	1.26	2.01	7.28	52.35	14.08	11.97	31.42	0.49	0.05	0.03	0.51	3.45	91	2010
4.10.	Котлеты рубленые из филе цыпленка бройлера	1/70	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
4.12	Икра свекольная	1/50	0.35	1.26	2.41	22.35	4.76	3.46	6.67	0.01	0.01	0.011	0.07	0.71	55	2010
4.4	Каша гречневая вязкая	1/120	3.3	2.85	31.24	124	27.4	16.3	113.13	0.61	0.07	0.03	0.82	0	179	2010
4.13	Кисель из сухофруктов	1/200	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 I сорт	1/40	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	1/40	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	720	20.6	12.25	87.21	540.66	114.95	85.23	349.1	4.42	0.308	0.239	10.31	5.03		
	ПОЛДНИК															
4.4	Каша молочная жидкая пшenna	1/200	4	4.56	27.49	166.9	11.3	28.6	81.8	0.95	0.103	0.02	0.48	0	182	2010
4.14	Чай с сахаром	200/10	0.04	0.01	6.99	28	8	0.9	1.6	0.19	0	0	0.02	0.02	411	2010
	Печенье сахарное	30	1.2	8.68	14.4	137.25	0.75	1.75	14.25	0.25	0.003	0.008	0.06	0		
	Итого за полдник	430	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	1725	36.24	39.43	179.69	1214.93	247.23	156.3	619.7	10.48	0.532	0.555	16.26	16.37		

№ реп. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая 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: первая

	ЗАВТРАК															
4.4	Каша молочная жидкая рисовая	1/200/5/6	2.28	0.33	27.69	123	3.53	16.35	49.1	0.34	0.02	0.01	0.45	0	182	2010
4	Масло сливочное крестьянское порционнo	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	200/10	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	435	4.77	4.27	49.25	253.96	19.63	27.15	78.3	1.14	0.073	0.088	5.32	0.02		
	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															
4.2	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	1.04	2.93	5.09	50.85	26	1.35	28.58	0.48	0.03	0.03	0.49	11.08	73	2010
4.8	Щницель рыбный натуральный	1/70	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
4.3	Картофель тушеный в соусе	1/150	2.14	5.93	15.53	124	17.2	22.4	58.1	0.82	0.09	0.06	1.09	7.28	144	2010
4.14	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/200	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
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/40	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	1/40	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	700	16.68	12.25	67.77	486.66	98.95	71.21	291.06	4.21	0.28	0.181	7.89	20.3		
	ПОЛДНИК															
4.15	Ватрушка с повидлом	1/50	5.27	3.91	20.84	144.3	36.3	15.4	64.4	0.64	0.05	0.085	0.65	0.03	441	2010
4.14	Чай с молоком	100/100/10	2.65	2.33	11.31	77	112	13.5	82.6	0.28	0.04	0.14	0.11	1.19	413	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	350	9.42	6.74	53.15	316.3	156.3	70.9	175	1.52	0.13	0.275	1.36	11.22		
	Итого за день	1635	31.62	23.26	185.32	1120.92	285.38	175.3	554.86	8.97	0.503	0.564	14.72	34.54		

№ рек. 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: пятница

Неделя: первая

	ЗАВТРАК															
4.4	Каша молочная жидкая пшеничная	1/200	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	1/10	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	200/10/5	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	440	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(помидоры)	1/40	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	1/200	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	1/130	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	1/70/70	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)	1/2000	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 I сорт	1/40	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	1/40	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	790	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	1/200	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	250	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	1630	36.59	24.58	169.85	1086.54	419.92	170.2	671.59	11.69	0.615	0.657	16.06	30.345		

№ рек. 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
	ЗАВТРАК															
4.4	Суп молочный с вермишелью	1/200	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	1/10	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	200/10	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	440	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(огурцы)	1/40	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	1/200	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 свежемороженого запеченные	1/70	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	1/130	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)	1/200	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	1/40	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	1/40	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	720	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	1/200	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	250	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	1560	30.46	62.09	164.97	986.79	323.53	153.8	605.67	10.35	0.545	0.447	15.32	29.145		

№ реп. 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: Вторник

Неделя: вторая

	ЗАВТРАК															
4.4	Каша молочная жидкая геркулесовая	1/200	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	Масло сливочное крестьянское порционнo	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 и лимоном	200/10/5	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	405	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	1/50	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
4.2	Суп картофельный с рыбными консервами "Сайра с добавлением масла"	1/200/30	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
4.10	Котлеты рубленые из филе цыпленка бройлера	1/70	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
4.4	Каша перловая вязкая	1/120	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
4.14	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/200	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
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/40	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	1/40	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	720	24.1	15.3	84.95	612.98	103.53	96.97	420.48	5.1	1.84	0.268	11.62	7.62		
	ПОЛДНИК															
4.7	Вареники ленивые со сметаной	1/80/20	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
4.14	Кофейный напиток с молоком	1/200	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	300	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	1575	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

№ реп. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая 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: Среда

Неделя: вторая

	ЗАВТРАК															
4.6	Драчена	1/80/5	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	1/60	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	200/10/5	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	380	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															
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															
4.2	Суп картофельный с горохом	1/200	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	1/70	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	0.01	0.011	0.07	0.71	366	2010
4.11	Макаронные изделия отварные	1/120	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	1/200	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	1/40	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	1/40	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	700	19.65	15.16	75.93	557.06	91.58	89	266.8	4.45	0.288	0.239	8.67	5.69		
	ПОЛДНИК															
4.4	Каша молочная жидкая пшенная	1/200	4	4.56	27.49	166.9	11.3	28.6	81.8	0.95	0.103	0.02	0.48	0	182	2010
4.14	Чай с сахаром	200/10	0.04	0.01	6.99	28	8	0.9	1.6	0.19	0	0	0.02	0.02	411	2010
	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	430	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	1660	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			Энергетическая 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

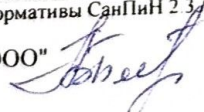
	ЗАВТРАК															
4.2	Каша молочная с гречневой крупой	1/200	3.72	3.8	12.38	98.85	121.26	21.67	115.9	0.41	0.07	0.15	0.26	0.68	390	2010
4	Сыр российский порционно	1/10	1.16	1.48	0	18	44	1.75	25	0.5	0	0.015	0.01	0.035	7	2010
4.14	Чай с сахаром и лимоном	200/10/5	0.07	0.01	7.1	29	9.4	1.3	2.4	0.21	0	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	445	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)	1/40	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	1/200	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
4.10	Плов из отварного цыпленка бройлера	70/200	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
4.13	Кисель из сухофруктов	1/200	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	1/40	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	1/40	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	720	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	1/200	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
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	350	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	1665	42.17	37.63	164.1	1211.89	522.13	202.5	689.1	10.07	0.486	0.73	16.23	20.955		

№ рек. 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: Пятница
Неделя: вторая

ЗАВТРАК																
4.2	Суп молочный с рисовой крупой	1/200	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	12	0	1.5	0.01	0.005	0.06	0.05	0	6	2010
4.14	Чай с сахаром	200/10	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	435	6.1	7.75	34.18	230.26	135.22	28.1	132.3	0.99	0.103	0.228	5.1	0.7		
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	155	0.75	0	15.15	64	10.5	6	10.5	2.1	0.02	0.02	0.15	3		
ОБЕД																
	Овощи свежие/соленые(помидоры)	1/40	0.22	0	0.73	3.47	9.34	5.7	17.14	0.74	0	0	0.96	4.07		2010
4.2	Борщ с картофелем и фасолью	1/200	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	Щицель рыбный натуральный	1/70	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	1/120/4	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 (яблоко)	1/200	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	1/40	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	1/40	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	710	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																
4.15	Пирожок сдобный с картофелем	1/60	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	100/100/10	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	260	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 2.3.2.4.3590-20

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