

Утверждаю:
Заведующий
МДОУ «Детский сад №21»
С.Шишкино



/Т.С.Тищенко/

ПРИМЕРНОЕ

*10 – дневное меню
на весенний период
МДОУ "ДС №21"*

для возрастной категории от 3-х до 7 лет.

№ реп. 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

Возраст: от 3 до 7 лет

Сезон: Весна

ЗАВТРАК																
4.2.	Каша молочная манная	1/200	8,5	5,8	33,3	145,3	11,2	7,8	39,2	0,45	0,04	0,03	0,45	0	390	2013
	Сыр российский порционно	1/10	2,35	3	33,3	36	88	3,5	50	0,1	0	0,03	0,02	0,07	15	2013
4	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,01	13,77	55,45	13,12	3,96	7,41	0,78	0,001	0,001	0,07	0,09	944	2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	5,6	0,7	34,68	169,2	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0,02	4,8	0	1	2013
	Итого за завтрак	420	16,51	9,51	115,05	405,95	119,22	25,16	122,71	1,93	0,091	0,081	5,34	0,16		
ОБЕД																
4.2	Суп картофельный с вермишелью	1/200	2,8	3,4	15,8	160,8	26,72	27	70,77	1,09	0,11	0,07	1,17	8,25	208	2013
4.8	Котлета из рыбы Минтай свежемороженный	1/60	9,3	3,29	7	94,5	37,2	21,11	128,8	0,52	0,06	0,07	1,29	0,3	510	2013
4.11	Картофель отварной	1/100	1,94	3,8	14,5	124	29,54	22,2	69,26	0,8	0,11	0,08	1,08	14,88	297	2013
4.14	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/180	0,4	0	30,9	115,6	11,52	1,6	2	0,45	0,005	0,003	0,05	1,26		2016
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	5,6	0,7	34,68	169,2	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0,02	4,8	0	1	2013
	Хлеб ржаной	1/37,5	3	0,5	31,12	133,8	13,1	17,6	59,2	1,46	0,06	0,02	0,26	0	1	2013
	Итого за обед	687	23,04	11,69	134	797,9	124,98	99,41	356,13	4,92	0,395	0,263	8,65	24,69		
ПОЛДНИК																
	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	0,002	1098	2013
	Кофейный напиток с молоком	1/180	2,8	2,4	12,75	84	113,1	12,6	81	0,1	0,04	0,13	0,09	1,17		2016
	Итого за полдник	270	6,23	3,78	45,87	243,43	124,58	26,31	114,77	0,91	0,1	0,17	0,83	1,172		
	Итого за день	1377	45,78	24,98	294,92	1447,28	368,78	150,88	593,61	7,76	0,586	0,514	14,82	26,022		

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

День: вторник

Неделя: первая

Возраст: от 3 до 7 лет

Сезон: Весна

ЗАВТРАК																
4.4	Каша молочная пшеничная	1/200	5,3	6,08	36,6	145,3	15,06	38,1	109,06	1,26	0,41	0,03	0,64	1	390	2013
4.14	Чай с сахаром и лимоном	1/180/8/7	0,06	0,01	13,77	55,45	15,64	4,71	8,8	0,82	0	0	0,03	2,55	944	2013
	Хлеб пшеничный I сорт	1/30	5,6	0,7	34,68	169,2	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0,02	4,8	0	1	2013
	Итого за завтрак	410	10,96	6,79	85,05	369,95	37,6	52,71	143,96	2,68	0,46	0,05	5,47	3,55		
ОБЕД																
4.2	Борщ с картофелем и свежей капустой	1/200	4,6	4,8	14,6	133,3	41,81	28,7	81,33	1,42	0,07	0,04	0,58	5,22	170	2013
4.9	Плов из мяса цыпленка бройлера	1/50/200	38,75	47,22	42,76	518,81	6,33	206,9	0,13	0,89	1,52	0	0	0	304	2015
4.14	Сок натуральный яблочный (в ассортименте)	1/180	0,5	0	35	78	11,34	6,48	11,34	2,26	0,018	0,018	0,15	3,24	388	2005
	Хлеб пшеничный I сорт	1/30	5,6	0,7	34,68	169,2	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0,02	4,8	0	1	2013
	Хлеб ржаной	1/37,5	3	0,5	31,12	133,8	13,1	17,6	59,2	1,46	0,06	0,02	0,26	0	1	2013
	Итого за обед	747	52,45	53,22	158,16	1033,11	79,48	269,58	178,1	6,63	1,718	0,098	5,79	8,46		
ПОЛДНИК																
4,7	Булочка ванильная	1/60	3,95	4,25	56,05	170,5	13,4	17,04	45,96	0,84	0,08	0,048	0,93	0	422	2005
4.14	Чай с сахаром	1/180/7	0,06	0,01	13,77	55,45	13,12	3,96	7,41	0,78	0,001	0,001	0,07	0,09	944	2013
	Итого за полдник	240	4,01	4,26	69,82	225,95	26,52	21	53,37	1,62	0,081	0,049	1	0,09		
	Итого за день	1397	67,42	64,27	313,03	1629,01	143,6	343,29	375,43	10,93	2,259	0,197	12,26	12,1		

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

День: среда

Неделя: первая

Возраст: от 3 до 7 лет

Сезон: Весна

ЗАВТРАК																
4.6	Каша молочная с геркулесом	1/200	8,5	5,8	33,3	145,3	25,2	56,13	144,9	1,54	0,14	0,04	0,38	0	182	2005
4.14	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,01	13,77	55,45	13,12	3,96	7,41	0,78	0,001	0,001	0,07	0,09	944	2013
	Хлеб пшеничный I сорт	1/30	5,6	0,7	34,68	169,2	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0,02	4,8	0	1	2013
	Итого за завтрак	410	14,16	6,51	81,75	369,95	45,22	69,99	178,41	2,92	0,191	0,061	5,25	0,09		
ОБЕД																
4.2	Суп картофельный с горохом	1/200	4,05	4,2	19,04	131	30,46	28,4	69,7	1,62	0,18	0,06	0,91	4,6	206	2013
4.10.	Котлета из рыбы Минтай свежемороженный	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	510	2013
4.4	Картофель отварной	1/100	1,94	3,8	14,5	124	29,54	22,2	69,26	0,8	0,11	0,08	1,08	14,88	297	2013
	Капуста тушеная	1/50	2,1	6,2	11,5	110	25,77	10,68	34,3	0,99	0,02	0,01	0,01	25	126	2013
4.13	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/180	0,4	0	30,9	115,6	11,52	1,6	2	0,45	0,005	0,003	0,05	1,26		2016
	Хлеб пшеничный I сорт	1/30	5,6	0,7	34,68	169,2	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0,02	4,8	0	1	2013
	Хлеб ржаной	1/37,5	3	0,5	31,12	133,8	13,1	17,6	59,2	1,46	0,06	0,02	0,26	0	1	2013
	Итого за обед	677	25,11	18,22	147,73	864,6	149,19	108,48	370,96	6,37	0,475	0,253	8,22	46		
ПОЛДНИК																
4.14	Печенье сахарное	1/30	1,2	8,68	14,4	137,25	0,75	1,75	14,25	0,25	0,003	0,008	0,06	0	437	2010
	Молоко кипяченое	1/180	5,49	4,89	9,09	101,9	227,5	26,52	170,6	0,19	0,07	0,28	0,19	2,45	965	2013
	Итого за полдник	295	6,69	13,57	23,49	239,15	228,25	28,27	184,85	0,44	0,073	0,288	0,25	2,45		
	Итого за день	1382	45,96	38,3	252,97	1473,7	422,66	206,74	734,22	9,73	0,739	0,602	13,72	48,54		

№ 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

Возраст: от 3 до 7 лет

Сезон: Весна

ЗАВТРАК																
4.4	Суп молочный рисовый	1/200	4,81	5,08	16,83	148,92	158,82	23,06	137,46	0,21	0,016	0,2	0,3	0,9	390	2013
4.14	Чай с сахаром	1/180/7	0,06	0,01	13,77	55,45	13,12	3,96	7,41	0,78	0,001	0,001	0,07	0,09	944	2013
	Хлеб пшеничный I сорт	1/30	5,6	0,7	34,68	169,2	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0,02	4,8	0	1	2013
	Итого за завтрак	415	10,47	5,79	65,28	373,57	178,84	36,92	170,97	1,59	0,067	0,221	5,17	0,99		
ОБЕД																
4.2	Суп картофельный с лапшой домашней	1/200	2,1	2,22	19,33	106	17,1	17,25	45,29	0,69	0,07	0,05	0,75	5,3	218	2013
4.8	Котлета из мяса цыпленка бройлера	1/60	10,67	5,38	9,98	131	27,1	18,76	91,56	1,25	0,05	0,11	4,16	0,5	668	2013
4.3.	Овощное рагу	1/150	2,85	6,13	14,44	123,45	38,14	31,18	75,7	1,15	0,08	0,07	0,99	10,65	321	2013
4.14	Кисель из сока фруктового	1/180	0,54	0,07	36,6	148,32	18,84	4,03	19,58	1,64	0,001	0,01	0,1	1,3	358	2016
	Хлеб пшеничный I сорт	1/30	5,6	0,7	34,68	169,2	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0,02	4,8	0	1	2013
	Хлеб ржаной	1/37,5	3	0,5	31,12	133,8	13,1	17,6	59,2	1,46	0,06	0,02	0,26	0	1	2013
	Итого за обед	522	24,76	15	146,15	811,77	121,18	98,72	317,43	6,79	0,311	0,28	11,06	17,75		
ПОЛДНИК																
4.15	Булочка ванильная	1/60	3,95	4,25	56,05	170,5	13,4	17,04	45,96	0,84	0,008	0,048	0,93	0	422	2005
4.14	Чай с молоком	1/135/45	3,18	2,8	13,57	92,4	134	16,2	99,1	0,33	0,05	0,16	0,13	1,42		2016
	Итого за полдник	240	7,13	7,05	69,62	262,9	147,4	33,24	145,06	1,17	0,058	0,208	1,06	1,42		
	Итого за день	1177	42,36	27,84	281,05	1448,24	447,42	168,88	633,46	9,55	0,436	0,709	17,29	20,16		

№ 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: первая

Возраст: от 3 до 7 лет

Сезон: Весна

ЗАВТРАК																
4.4	Икра кабачковая промышленного производства	1/40	0,5	2	3	28	16	6	15	0,28	0,01	0,02	0,16	3	73	2005
4	Омлет натуральный	1/55	4	2,3	12,5	90	42,5	7,1	96,25	1,08	0,04	0,22	0,11	0,09	438	2013
4.14	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,01	13,77	55,45	13,12	3,96	7,41	0,78	0,001	0,001	0,07	0,09	944	2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	5,6	0,7	34,68	169,2	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0,02	4,8	0	1	2013
	Итого за завтрак	430	10,16	5,01	63,95	342,65	78,52	26,96	144,76	2,74	0,101	0,261	5,14	3,18		
ОБЕД																
4.2	Суп картофельный с клецками	1/200	1,68	2,9	28,6	166,2	10,69	18	46,69	0,99	0,08	0,03	0,78	0	413	2013
4.11	Макароны отварные	1/100	4,1	3,8	14,5	124	29,54	22,2	69,26	0,8	0,11	0,08	1,08	14,88	297	2013
4.9	Биточки из мяса говядины в соусе томатном	1/60/30	11,32	9,66	13,6	186,34	35,92	27,05	124,6	1,23	0,07	0,1	2,47	1,18	609	2013
4.14	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/180	0,4	0	30,9	115,6	11,52	1,6	2	0,45	0,005	0,003	0,05	1,26		2016
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	5,6	0,7	34,68	169,2	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0,02	4,8	0	1	2013
	Хлеб ржаной	1/37,5	3	0,5	31,12	133,8	13,1	17,6	59,2	1,46	0,06	0,02	0,26	0	1	2013
	Итого за обед	707	26,1	17,56	153,4	895,14	107,67	96,35	327,85	5,53	0,375	0,253	9,44	17,32		
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	0,002	1098	2013
4.14	Кофейный напиток	1/180	2,8	2,4	12,75	84	113,1	12,6	81	0,1	0,04	0,13	0,09	1,17	416	
	Итого за полдник	240	6,23	3,78	45,87	243,43	124,58	26,31	114,77	0,91	0,1	0,17	0,83	1,172		
	Итого за день	1377	42,49	26,35	263,22	1481,22	310,77	149,62	587,38	9,18	0,576	0,684	15,41	21,672		

№ рец. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептур ы	№ сборник а рец. а
			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

Возраст: от 3 до 7 лет

Сезон: Весна

ЗАВТРАК																
4.4	Каша молочная геркулесовая	1/200	8,5	5,8	33,3	145,3	25,2	56,13	144,9	1,54	0,14	0,004	0,38	0	182	2005
4.14	Чай с сахаром и лимоном	1/180/8/7	0,06	0,01	13,77	55,45	15,64	4,71	8,8	0,82	0	0	0,03	2,55	944	2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	5,6	0,7	34,68	169,2	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0,02	4,8	0	1	2013
	Итого за завтрак	410	14,16	6,51	81,75	369,95	47,74	70,74	179,8	2,96	0,19	0,024	5,21	2,55		
ОБЕД																
4.2	Суп картофельный с вермишелью	1/200	2,8	3,4	15,8	168	26,72	27	70,77	1,09	0,11	0,07	1,17	8,25	208	2013
4.8	Шницель рыбный натуральный	1/60	13,11	8,19	7,71	156,98	37,69	21,88	155,47	0,75	0,06	0,07	1,29	2,35	511	2013
4.11	Картофель отварной	1/100	1,94	3,8	14,5	124	29,54	22,2	69,26	0,8	0,11	0,08	1,08	14,88	297	2013
	Икра свекольная	1/50	0,6	1,45	2,9	19	25,77	10,68	34,3	0,99	0,02	0,01	0,01	25	70	2005
4.14	Компот из сухофруктов	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	13,03	3,24	3,96	0,85	0,008	0,007	0,08	1,55	390	2011
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	5,6	0,7	34,68	169,2	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0,02	4,8	0	1	2013
	Хлеб ржаной	1/37,5	3	0,5	31,12	133,8	13,1	17,6	59,2	1,46	0,06	0,02	0,26	0	1	2013
	Итого за обед	677	27,19	18,18	128,2	858,82	152,75	112,5	419,06	6,54	0,418	0,277	8,69	52,03		
ПОЛДНИК																
4.15	Запеканка творожная со сметаной	1/100/15	21,31	17,46	20,86	318,6	178,2	26,66	253,2	0,84	0,06	0,31	0,62	0,29	469	2013
4.14	Чай с сахаром	1/180/7	3,18	2,8	13,57	92,4	134	16,2	99,1	0,33	0,05	0,16	0,13	1,42		2016
	Итого за полдник	315	24,49	20,26	34,43	411	312,2	42,86	352,3	1,17	0,11	0,47	0,75	1,71		
	Итого за день	1402	65,84	44,95	244,38	1639,77	512,69	226,1	951,16	10,67	0,718	0,771	14,65	56,29		

№ 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: Вторник

Неделя: вторая

Возраст: от 3 до 7 лет

Сезон: Весна

ЗАВТРАК																
4.4	Каша молочная манная	1/200	8,5	5,8	33,3	145,3	11,2	7,8	39,2	0,45	0,04	0,03	0,45	0	390	2013
4	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,01	13,77	55,45	13,12	3,96	7,41	0,78	0,001	0,001	0,07	0,09	944	2013
4.14	Хлеб пшеничный I сорт	1/30	5,6	0,7	34,68	169,2	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0,02	4,8	0	1	2013
	Сыр российский порционный	1/10	2,35	3	33,3	36	88	3,5	50	0,1	0	0,03	0,02	0,07	15	2013
	Итого за завтрак	420	16,51	9,51	115,05	405,95	119,22	25,16	122,71	1,93	0,091	0,081	5,34	0,16		
ОБЕД																
4.2	Щи с картофелем и свежей капусты со сметаной	1/200/8	1,92	5,91	13,8	116,1	34,66	17,8	38,1	0,63	0,04	0,03	0,65	15,83	187	2013
4.10.	Котлета из мяса цыпленка	1/60	10,15	17,7	9,6	152	36,12	18,76	91,56	1,25	0,05	0,11	4,16	0,42	668	2013
4.4	Макароны отварные	1/100	4,1	2,9	28,6	166,2	10,69	18	46,69	0,99	0,08	0,03	0,78	0	413	2013
	Соус красный основной	1/50	0,75	2,37	3,93	40,3	9,12	7,59	13,84	0,31	0,01	0,01	0,12	14,8	759	2013
4.14	Компот из свежих яблок	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	13,03	3,24	3,96	0,85	0,008	0,007	0,08	1,55	390	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	1/30	5,6	0,7	34,68	169,2	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0,02	4,8	0	1	2013
	Хлеб ржаной	1/37,5	3	0,5	31,12	133,8	13,1	17,6	59,2	1,46	0,06	0,02	0,26	0	1	2013
	Итого за обед	685	25,66	30,22	143,22	865,44	123,62	92,89	279,45	6,09	0,298	0,227	10,85	32,6		
ПОЛДНИК																
	Булочка ванильная	1/60	3,95	4,25	56,05	170,5	13,4	17,04	45,96	0,84	0,008	0,048	0,93	0	422	2005
4.14	Кофейный напиток с молоком	1/180	2,8	2,4	12,75	84	113,1	12,6	81	0,1	0,04	0,13	0,09	1,17	416	2016
	Итого за полдник	270	2,8	2,4	12,75	84	113,1	12,6	81	0,1	0,04	0,13	0,09	1,17		
	Итого за день	1375	44,97	42,13	271,02	1355,39	355,94	130,65	483,16	8,12	0,429	0,438	16,28	33,93		

№ 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.	Углевод ы.г		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		

День: Среда

Неделя: вторая

Возраст: от 3 до 7 лет

Сезон: Весна

ЗАВТРАК																
4.6	Суп молочный рисовый	1/200	4,81	5,08	16,83	148,92	158,82	23,06	137,46	0,21	0,016	0,2	0,3	0,9	390	2013
4.14	Чай с сахаром	1/180/8	0,06	0,01	13,77	55,45	15,64	4,71	8,8	0,82	0	0	0,03	2,55	944	2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	5,6	0,7	34,68	169,2	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0,02	4,8	0	1	2013
	Итого за завтрак	410	10,47	5,79	65,28	373,57	181,36	37,67	172,36	1,63	0,066	0,22	5,13	3,45		
ОБЕД																
4.2	Суп картофельный с клецками	1/200	1,68	2,7	9,7	69,8	18,77	15,96	41,89	0,65	0,06	0,04	0,68	4,6	213	2013
4.9	Биточки из мяса цыпленка бройлера	1/60	10,15	17,7	9,6	152	36,12	18,76	91,56	1,25	0,05	0,11	4,16	0,42	668	2013
	Каша пшеничная вязкая	1/100	6,6	8,6	32,5	227,3	17,49	14,73	68,46	2,42	0,07	0,03	0,34	0	681	2013
	Икра морковная	1/50	0,6	0	2,9	19	25,77	10,68	34,3	0,99	0,02	0,01	0,01	25	70	2005
4.13	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/180	0,4	0	30,9	115,6	11,52	1,6	2	0,45	0,005	0,003	0,05	1,26		2016
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	5,6	0,7	34,68	169,2	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0,02	4,8	0	1	2013
	Хлеб ржаной	1/37,5	3	0,5	31,12	133,8	13,1	17,6	59,2	1,46	0,06	0,02	0,26	0	1	2013
	Итого за обед	697	28,03	30,2	151,4	886,7	129,67	89,23	323,51	7,82	0,315	0,233	10,3	31,28		
ПОЛДНИК																
4.14	Печенье сахарное	1/30	1,2	8,68	14,4	137,25	0,75	1,75	14,25	0,25	0,003	0,008	0,06	0	437	2010
	Фрукты свежие(яблоко)	1/100	1,5	0,5	21	95	8	42	28	6	0,04	0,05	0,6	10	386	2010
	Какао с молоком	1/180	3,78	3,26	15,55	106,8	137,6	19,2	115	0,49	0,05	0,16	0,15	1,4		2013
	Итого за полдник	330	6,48	12,44	50,95	339,05	146,35	62,95	157,25	6,74	0,093	0,218	0,81	11,4		
	Итого за день	1437	44,98	48,43	267,63	1599,32	457,38	189,85	653,12	16,19	0,474	0,671	16,24	46,13		

№ 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.	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: вторая

Возраст: от 3 до 7 лет

Сезон: Весна

ЗАВТРАК																
4.2	Икра кабачковая промышленного производства	1/40	0,5	2	3	28	16	6	15	0,28	0,01	0,02	0,16	3	73	2005
	Макароны отварные	1/100	4,1	2,9	28,6	166,2	10,69	18	46,69	0,99	0,08	0,03	0,78	0	413	2013
4	Омлет натуральный	1/80	7,92	10,7	8,38	154	61,8	10,4	140,1	1,57	0,05	0,32	0,16	0,1	438	2013
4.14	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,01	13,77	55,45	13,12	3,96	7,41	0,78	0,001	0,001	0,07	0,09	944	2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	5,6	0,7	34,68	169,2	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0,02	4,8	0	1	2013
	Итого за завтрак	330	18,18	16,31	88,43	572,85	108,51	48,26	235,3	4,22	0,191	0,391	5,97	3,19		
ОБЕД																
4.2	Суп картофельный с горохом	1/200	4,05	4,2	19,04	131	30,46	28,4	69,7	1,62	0,18	0,016	0,91	4,6	226	2013
	Котлета из мяса цыпленка	1/60	10,15	17,7	9,6	152	36,12	18,76	91,56	1,25	0,05	0,11	4,16	0,42	668	2013
4.4	Овощное рагу	1/150	2,85	6,13	14,44	123,45	38,14	31,18	75,7	1,15	0,08	0,07	0,99	10,65	321	2013
4.14	Кисель из сока фруктового	1/180	0,54	0,07	36,6	148,32	18,84	4,03	19,58	1,64	0,001	0,01	0,1	1,3		2016
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	5,6	0,7	34,68	169,2	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0,02	4,8	0	1	2013
	Хлеб ржаной	1/37,5	3	0,5	31,12	133,8	13,1	17,6	59,2	1,46	0,06	0,02	0,26	0	1	2013
	Итого за обед	657	26,19	29,3	145,48	857,77	143,56	109,87	341,84	7,72	0,421	0,246	11,22	16,97		
ПОЛДНИК																
4.15	Пряник	1/50	1,2	8,68	14,4	137,25	0,75	1,75	14,25	0,25	0,003	0,008	0,06	0		2010
4.14	Молоко кипяченое	1/180	3,18	2,8	13,57	92,4	134	16,2	99,1	0,33	0,05	0,16	0,13	1,42		2016
	Итого за полдник	230	4,38	11,48	27,97	229,65	134,75	17,95	113,35	0,58	0,053	0,168	0,19	1,42		
	Итого за день	1217	48,75	57,09	261,88	1660,27	386,82	176,08	690,49	12,52	0,665	0,805	17,38	21,58		

№ 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

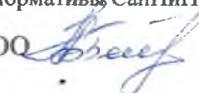
Неделя: вторая

возраст: от 3 до 7 лет

Сезон весна

ЗАВТРАК																
4.2	Каша молочная пшенная	1/200	5,3	6,08	36,6	222,5	15,06	38,1	109,06	1,26	0,41	0,03	0,64	0	390	
4.14	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,01	13,77	55,45	13,12	3,96	7,41	0,78	0,001	0,001	0,07	0,09	944	2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	5,6	0,7	34,68	169,2	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0,02	4,8	0	1	2013
	Итого за завтрак	410	9,05	6,49	71,19	387,52	30,59	48	132,64	2,31	0,441	0,041	3,9	0,07		
ОБЕД																
	Борщ с картофелем и свежей капустой со сметаной	1/200/8	4,6	4,8	14,6	133,3	41,81	28,7	81,33	1,42	0,07	0,04	0,58	5,22	170	2013
4.2	Котлета из рыбы	1/60	9,3	3,29	7	94,5	37,2	21,11	128,8	0,52	0,06	0,07	1,29	0,3	510	2013
4.10	Картофель отварной	1/100	1,94	3,8	14,5	124	29,54	22,2	69,26	0,8	0,11	0,08	1,08	14,88	297	2013
	Капуста тушеная	1/50	0,3	0,03	1	5,7	13,08	8,48	24	0,36	0	0	0,12	8,16	71	2011
	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/180	0,4	0	30,9	115,6	11,52	1,6	2	0,45	0,005	0,003	0,05	1,26		2016
4.13	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	5,6	0,7	34,68	169,2	6,9	9,9	26,1	0,6	0,05	0,02	4,8	0	1	2013
	Хлеб ржаной	1/37,5	3	0,5	31,12	133,8	13,1	17,6	59,2	1,46	0,06	0,02	0,26	0	1	2013
	Итого за обед	677	27,82	20,86	149,78	919,41	178,67	141,79	447,94	6,69	2,955	0,293	8,3	27,3		
ПОЛДНИК																
	Печенье	1/30	1,2	8,68	14,4	137,25	0,75	1,75	14,25	0,25	0,003	0,008	0,06	0	437	
4.15	Кофейный напиток с молоком	1/180	2,8	2,4	12,75	84	113,1	12,6	81	0,1	0,04	0,13	0,09	1,17		2016
	Итого за полдник	230	4	11,08	27,15	221,25	113,85	14,35	95,25	0,35	0,043	0,138	0,15	1,17		
	Итого за день	1317	40,87	38,43	248,12	1528,18	323,11	204,14	675,83	9,35	3,439	0,472	12,35	28,54		
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД			421,64	2721,08											

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2/3./2.4.3590-20

Меню подготовил инженер-технолог МУ БЦ ООО  Н,В Белых