

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника межрайонного территориального
отдела Управления Роспотребнадзора

по Ставропольскому краю №3

Г.Н.Басова



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

государственного казенного дошкольного
образовательного учреждения

«Детский сад №10 «Первое Мая»

Е.А.Тарасенко



Приказ № _____ от _____

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на летне-осенний период

в ГКДОУ «Детский сад №10 «Первое Мая»

с 10-ти часовым пребыванием детей возрастом с 3 до 7 лет

Составлено в соответствии с:

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» /Под ред.

М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год.

Программа «Детский сад: Питание»

Неделя: первая, день ПОНЕДЕЛЬНИК

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
	ЗАВТРАК			Б	Ж		У	Са	Fe	B1	B2
217	Омлет натуральный с морковью	100	11	21	12	283	63	2,0	0,06	0,40	0,1
71	Помидоры свежие (порционные)	60	0,18	0,06	0,66	4,32	2,52	0,18	0	0	4,5
136	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,3	10,44	0,49	0	0	5,4
1	Бутерброд с маслом сливочным крестьянским	30/10	2,44	7,55	14,62	136,0	9,3	0,62	0,04	0,02	0
	Итого:	380	22,42	31,36	38,98	467,62	85,26	3,29	0,1	0,42	10
	2-ЗАВТРАК										
368	Фрукты (Яблоки) - 1 шт	100	0,5	0,5	12,25	55	20	2,75	0,03	0,02	12,5
	ОБЕД										
70	Огуры свежие (порционные)	60	1,47	0	4,41	24,01	39,2	1,47	0	0	17,15
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками (из мяса говядины)	200	6,09	4,76	14,21	124,2	26,68	1,36	0,12	0,12	10,30
27/8	Кнегли мясные паровые (из мяса говядины)	80	12,21	1,6	4,93	82,88	21,02	1,34	0,06	0,14	0,21
331	Макаронные изделия отварные с маслом	130/5	3,57	3,21	23,21	136,78	9,5	0,64	0,07	0,07	0
379	Кисель из сухих фруктов	180	0,21	0,01	31,7	127,9	10,8	0,61	0	0	0,12
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	6,6	0,84	0,05	0,02	0
879	Хлеб ржаной «Шпаковский»	37	2,44	0,44	0,44	66,97	12,95	1,44	0,07	0,03	0
	Итого:	712	38,22	13,04	59,16	518,19	126,39	7,58	37	38	33,06
	ПОЛДНИК										
84	Овощи тушеные в сметанном соусе	140/10	3,1	5,29	13,29	169,75	-	-	8,7	8,7	8,7
152	Кондитерское изделие (Вафли)	35	0,8	0,99	23,25	106,25	0	0	0	0	0
399г	Сок фруктовый (в индивидуальной упаковке)	200	1	0	20,2	85,34	14	2,8	0,02	0,02	4
	Итого:	385	4,9	6,28	56,74	361,34	14	2,8	10,7	10,7	12,7
	Всего:	1577	68,04	51,18	167,13	1402,15	245,65	16,42	47,83	49,14	68,26

Неделя: первая, день ВТОРНИК

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции (г)	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
132	Каша манная молочная жидкая	205	6	8,2	29,3	215	125,4	0,4	0,06	0,14	0,22
396	Какао со сгущенным молоком	180	2,57	1,75	18,6	100,8	114,6	0,07	0,01	0,07	0,34
878	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	1,26	0,06	0,02	0
	Итого:	415	11,03	10,36	48,28	374,3	249,9	1,73	0,13	0,23	0,56
	2-ЗАВТРАК										
368г	Бананы свежие - 1 шт	100	1,5	0,5	21	95	8	0,6	0,04	0,05	10
	ОБЕД										
134	Свекла тушеная в сметане	60	1,25	3,67	5,75	61,2	28,8	0,83	0,02	0,04	0,81
81	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,1	4,28	12,9	106,6	40,22	1,44	0,12	0,06	4,66
258	Жаркое по-домашнему (из мяса говядины)	220	25,3	24,75	22,7	415,47	32,78	4,18	0,22	0,22	11,99
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	28,63	1,11	0	0	0,36
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	6,6	0,84	0,05	0,02	0
879	Хлеб ржаной «Шпаковский»	37	2,44	0,44	0,44	66,97	12,95	1,44	0,07	0,03	0
	Итого:	717	35,13	33,44	67,03	790,94	149,98	9,84	0,48	0,37	17,82
	ПОЛДНИК										
140/2	Ватрушка с повидлом	100	10,48	10,9	33,11	287,3	67,84	0,91	0,08	0,16	0,005
400	Молоко кипяченое	180	5,49	4,9	9,09	102,01	227,52	0,2	0,07	0,29	2,47
	Итого:	280	15,97	15,8	42,2	389,31	295,36	1,11	0,16	0,45	2,47
	Всего:	1512	63,63	60,1	178,5	1649,5	703,24	13,28	0,81	1,1	20,85

Неделя: первая, день СРЕДА

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции (г)	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У		Са	Fe	B1	B2	C
94	Суп молочный с крупой овсяной	200	4,82	5,08	16,84	132,4	158,82	0,24	0,06	0,2	0,92
394	Чай с молоком	180	3,18	2,79	13,57	92,39	134,40	0,34	0,05	0,16	1,42
878	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	1,26	0,07	0,03	0
	Итого:	410	10,46	8,29	30,8	283,29	303,12	1,84	0,28	0,21	2,34
	2-ЗАВТРАК										
368	Фрукты (яблоки) - 1 шт	100	0,40	0,40	9,80	47,0	16,0	2,20	0,00	0,00	10,0
	ОБЕД										
34	Свекла, тушеная с зеленым горошком	50	0,85	3,65	5,02	56,34	21,09	0,8	0,01	0,02	5,7
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	67,8	67,8	34,66	0,64	0,04	0,04	14,78
304	Плов из мяса птицы	200	20	18,47	33,45	380	37,76	1,81	0,24	0,1	0,51
379	Кисель из сухих фруктов	180	0,21	0,01	31,7	127,9	10,8	0,61	0	0	0,12
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	6,6	0,84	0,04	0,01	0
879	Хлеб ржаной «Шпаковский»	37	2,44	0,44	0,44	66,97	12,95	1,44	0,06	0,02	0
	Итого:	687	26,54	26,75	138,67	738,01	123,86	6,14	0,39	0,19	21,11
	ПОЛДНИК										
150	Рыба (филе минтая) запеченная в омлете	80	14,18	3,6	2,3	98,66	43,46	0,86	0,06	0,16	0,82
54	Икра морковная	60	1,41	2,76	7,39	60,06	22,94	1,06	0,01	0,02	4,03
136	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	10,44	0,48	0	0	5,4
152	Кондитерское изделие (вафли)	35	0,8	0,99	23,25	106,25	0	0	0,04	0,01	0
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	6,6	0,84	0,10	0,17	7,63
	Итого:	375	28,33	11,87	41,26	346,01	78,91	2,5	0,77	0,57	41,08
	Всего:	1572	65,73	47,31	220,53	1414,31	521,89	12,68			

Неделя: первая, день ЧЕТВЕРГ

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции (г)	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Fe		В1	В2	С
	ЗАВТРАК											
94	Суп молочный с крупой рисовой	200	4,82	5,08	16,84	132,4	158,82	0,24		0,06	0,2	0,92
397	Какао со сгущенным молоком	180	3,3	2,34	22,57	124,56	115,19	0,58		0,02	0,08	0,34
3/13	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	11,74	9,7	0,39	202,5	361,9	1,66		0,07	0,23	0,28
	Итого:	420	19,86	17,12	39,8	459,46	635,91	2,48		0,15	0,51	1,54
	2-ЗАВТРАК											
399г	Сок фруктовый (в индивид. упаковке)	200	1	0	20,2	85,34	14	2,8		0,02	0,02	14
	ОБЕД											
70	Огурцы свежие (порционные)	60	1,47	0	4,41	24,01	39,2	1,47		0	0	17,15
106	Суп-лапша домашняя	200	2,10	4,60	10,20	89,60	13,00	0,40		0,00	0,00	0,30
247	Рыба(филе минтая) тушенная с овощами	100	10,93	5,1	2,57	100	33,83	0,57		0,07	0,08	2,88
321	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,71	118,95	32,04	0,87		0,11	0,09	15,74
136	Чай с сахаром	180	0,21	0,01	31,75	127,98	10,85	0,61		0	0	0,12
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	6,6	0,84		0,04	0,01	0
879	Хлеб ржаной «Шпаковский»	37	2,44	0,44	0,44	66,97	12,95	1,44		0,06	0,02	0
	Итого:	727	21,44	14,59	67,34	566,51	148,47	6,2		0,28	0,20	36,19
	ПОЛДНИК											
237	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	100/25	18,57	12,91	19,17	276,42	179,67	0,75		0,06	0,29	0,32
400	Молоко кипяченое	180	5,49	4,89	9,09	102,00	227,5	0,19		0,07	0,28	2,46
	Итого:	305	24,06	17,8	28,26	378,42	407,17	0,94		0,13	0,57	2,78
	Всего:	1652	66,36	49,51	155,6	1489,73	1204,64	12,02		0,58	1,3	54,51

Неделя: первая, день ПЯТНИЦА

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции (г)	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Fe	B1	B2	C
94	ЗАВТРАК Суп молочный с крупой пшенной	200	4,82	5,08	16,84	132,4	158,82	0,24	0,06	0,2	0,92
400	Молоко кипяченое	180	5,49	4,9	9,09	102,01	227,52	0,2	0,07	0,29	2,47
878	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	1,26	0,06	0,02	0
	Итого:	410	12,77	10,4	26,32	292,91	396,24	1,7	0,19	0,51	3,39
	2-ЗАВТРАК										
368г	Бананы свежие - 1шт	100	1,5	0,5	21	95	8	0,6	0,04	0,05	10
	ОБЕД										
71	Помидоры свежие (порционные)	60	0,18	0,06	0,66	4,32	2,5	0,18	0	0	4,5
57	Борщ с капустой и картофелем	200	1,30	4,00	8,40	77,10	35,40	0,90	0,00	0,00	5,50
261	Тефтели рыбные (филе минтая) тушенные с соусом сметанным	80/30	10,29	3,93	11,04	120	44,93	0,76	0,09	0,09	0,26
192	Рис припущенный	130	3,15	3,73	27,7	173,34	5,6	1,8	0	0	0
376	Компот из сухих фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	28,63	1,11	0	0	0,36
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	6,6	0,84	0,04	0,01	0
879	Хлеб ржаной «Щаковский»	37	2,44	0,44	0,44	66,97	12,95	1,44	0,06	0,02	0
	Итого:	737	19,4	12,46	73,48	582,43	136,61	8,73	0,19	0,12	10,62
	ПОЛДНИК										
54	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,39	60,06	22,94	1,06	0,01	0,02	4,03
150	Оладьи картофельные с сыром, запеченные в духовке	150	11,77	16,05	27,09	300	293,86	1,2	0,18	0,36	4,30
136	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	10,44	0,49	0	0	5,4
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	6,6	0,84	0,04	0,01	0
	Итого:	410	25,12	23,33	42,8	441,1	329,31	2,85	0,22	0,37	11,11
	Всего:	1657	58,79	46,69	163,6	1411,44	870,16	13,88	1,64	1,44	35,12

Неделя: вторник, день ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: вторник, день ПОНЕДЕЛЬНИК														
№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции (г)	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг					
			Б	Ж	У		Са	Fe	B1	B2	C			
	ЗАВТРАК													
		100	11	21	12	283	63	2,0	0,06	0,40	0,1			
217	Омлет натуральный с морковью	60	0,18	0,06	0,66	4,32	2,52	0,18	0	0	5,4			
71	Помидоры свежие (порционные)	180	10,8	2,75	11,7	44,35	10,44	0,49	0	0,06	0,02	0		
136	Чай с сахаром	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	1,26	0,12	0,42	10			
878	Хлеб пшеничный	370	24,44	24,23	24,75	390,17	85,86	3,93				10		
	Итого:													
	2-ЗАВТРАК													
		100	1,5	0,5	21	95	8	0,6	0,04	0,05	10			
368г	Бананы свежие - 1шт											5,7		
	ОБЕД													
		50	0,85	3,65	5,02	56,34	21,09	0,8	0,01	0,02	0,06	4,66		
34	Свекла тушеная с зеленым горошком	200	4,1	4,28	12,9	106,6	40,22	1,44	0,12	0,06	0,06	4,66		
81	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)													
		200	4,1	4,28	12,9	106,6	40,22	1,44	0,12	0,06	0,06	4,66		
298	Голубцы ленивые из мяса говядины, с соусом сметанным с томатом	200/30	18,2	12,86	27,16	297,37	84,11	2,16	0,1	0,2	25,44			
		180	0,21	0,01	31,75	127,98	10,85	0,61	0	0	0,12			
379	Кисель из сушеных фруктов													
		180	0,21	0,01	31,75	127,98	10,85	0,61	0	0	0,12			
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	6,6	0,84	0,04	0,01	0			
878	Хлеб пшеничный	37	2,44	0,44	0,44	66,97	12,95	1,44	0,06	0,02	0			
879	Хлеб ржаной «Шпаковский»													
		37	2,44	0,44	0,44	66,97	12,95	1,44	0,06	0,02	0			
	Итого:	717	27,44	21,52	77,53	694,26	175,82	7,29	0,33	0,13	35,92			
	ПОЛДНИК													
		100	12,61	9,47	16,1	200	99,1	0,96	0,1	0,2	4,35			
232	Сырники с картофелем, запеченные													
		180	5,49	4,89	9,09	102,00	227,5	0,19	0,07	0,28	2,46			
400	Молоко кипяченное													
		180	5,49	4,89	9,09	102,00	227,5	0,19	0,07	0,28	2,46			
	Итого:	280	18,1	14,36	25,19	302	326,6	0,11	0,08	0,30	6,81			
	Всего:	1407	71,48	60,61	148,4	1481,43	596,28	11,93	0,57	0,9	62,73			

Неделя: вторник, день ВТОРНИК

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции (г)	Пищевые вещества, (г)				ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг				
			Б	Ж	У			Ca	Fe					
	ЗАВТРАК													
94	Суп молочный с крупой манной	200	6	8,2	29,3	215		125,4	0,4	0,06	0,14	0,05	0,34	
397	Какао со стуженным молоком	180	3,3	2,34	22,57	124,56		115,19	0,58	0,02	0,06	0,02	0	
868	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5		9,9	1,26	0,14	0,21	0,21	56	
	Итого:	410	11,76	10,96	52,26	398,06		250,49	2,24	0,02	0,02	0,02	14	
	2-ЗАВТРАК													
399г	Сок фруктовый (в индивид. упаковке)	200	1	0	20,2	85,34		14	2,8	0,02	0,02	0,02	14	
	ОБЕД													
70	Огурцы свежие (порционные)	60	1,47	0	4,41	24,01		39,2	1,47	0	0	0	17,15	
57	Борщ с капустой и картофелем	200	1,30	4,00	8,40	77,10		35,40	0,90	0,00	0,00	0,00	5,50	
259	Гуляш из мяса говядины	120	19,78	20,04	3,91	274,68		17,64	2,52	0,04	0	0	1,26	
331	Макаронные изделия отварные с маслом	130/5	3,57	3,21	23,21	136,78		9,5	0,64	0,07	0,07	0,07	0	
136	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35		10,44	0,49	0	0	0	5,4	
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39		6,6	0,84	0,04	0,01	0,01	0	
879	Хлеб ржаной «Шпаковский»	37	2,44	0,44	0,44	66,97		12,95	1,44	0,06	0,02	0,02	29,31	
	Итого:	747	41	30,72	52,33	662,89		131,73	8,3	0,21	0,10	0,10	29,31	
	ПОЛДНИК													
237	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	100/25	18,57	12,96	19,17	276,4		179,6	0,74	0,05	0,34	0,34	0,32	
400	Молоко кипяченное	180	5,49	4,89	9,09	102,0		227,52	0,19	0,07	0,28	0,28	2,46	
	Итого:	305	24,06	17,85	28,26	378,4		407,12	0,93	0,12	0,62	0,62	2,78	
	Всего:	1662	77,82	59,53	153,05	1524,66		803,34	14,27	0,49	0,95	0,95	102,1	

Неделя: вторая, день СРЕДА

Неделя: вторник, день след.												
№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции (г)	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Са	Fe	B1	B2	C	
	ЗАВТРАК											
213	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	22	1	0,03	0,18	0	
54	Икра морковная	60	1,41	2,76	7,39	60,06	22,94	1,06	0,01	0,02	4,03	
71	Помидоры свежие (порционные)	60										
136	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	10,44	0,49	0	0	5,4	
3/13	Хлеб с сыром «Российский»	30/10	11,75	9,7	0,39	202,5	362	1,66	0,07	0,23	0,28	
	Итого:	380	28,54	21,3	20,42	374,23	419,9	4,39	0,11	0,43	4,09	
	2-ЗАВТРАК											
368	Фрукты (Яблоки) 1шт	100	0,5	0,5	12,25	55	20	2,75	0,03	0,02	12,5	
	ОБЕД											
134	Свекла, тушенная в сметане	60	1,25	3,67	5,75	61,2	28,8	0,83	0,02	0,04	0,81	
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками (из мяса птицы)	200	6,01	4,76	14,21	124,2	26,68	1,36	0,12	0,12	10,30	
305	Котлеты, рубленные из мяса птицы с соусом сметанным	80/30	12,57	12,86	13,30	218,66	35,2	1,45	0,08	0,13	0,66	
303	Каша гречневая вязкая	130	4,01	1,05	0,44	106,70	6,37	2,12	0,09	0,04	0	
379	Кисель из сухих фруктов	180	0,21	0,01	31,7	127,9	10,8	0,61	0	0	0,12	
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	6,6	0,84	0,05	0,01	0	
879	Хлеб ржаной «Шпаковский»	37	2,44	0,44	0,44	66,97	12,95	1,44	0,07	0,02	0	
	Итого:	737	28,13	23,07	66,1	744,63	127,4	8,65	0,43	0,36	11,89	
	ПОЛДНИК											
239	Оладьи запеченные из творога с повидлом	100/20	13,98	9,71	22,42	233	124,4	0,91	0,08	0,23	0,3	
400	Молоко кипяченое	180	5,49	4,89	9,09	102,00	227,5	0,19	0,07	0,28	2,46	
	Итого:	300	19,47	14,6	31,51	335	351,9	1,1	0,15	0,51	2,49	
	Всего:	1517	76,73	59,38	130,28	1508,96	916,2	16,89	0,72	1,32	30,97	

Неделя: вторая, день ЧЕТВЕРТ

Неделя: вторник, день ЧЕТВЕРГ														
№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции (г)	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг					
			Б	Ж	У		Са	Fe	B1	B2	С			
	ЗАВТРАК													
131	Суп молочный с крупой рисовой	200	5	8,2	30,3	215	122,02	0,4	0,06	0,14	0,22			
196	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,57	1,74	18,59	100,8	114,6	0,07	0,01	0,07	0,34			
3/13	Хлеб с сыром «Российский»	30/10	11,75	9,7	0,39	202,5	362	1,66	0,07	0,23	0,28			
	Итого:	420	19,32	19,64	49,28	518,3	598,62	2,13	0,14	0,44	0,84			
	2-ЗАВТРАК													
368г	Бананы свежие - 1 шт	100	1,5	0,5	21	95	8	0,6	0,04	0,05	10			
	ОБЕД													
70	Огурцы свежие (порционные)	60	1,47	0	4,41	24,01	39,2	1,47	0	0	17,15			
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	67,8	67,8	34,66	0,64	0,04	0,04	14,78			
261	Тефтели рыбные (филе минтая) тушеные с соусом сметанным	80/30	10,29	3,93	11,04	120	44,93	0,76	0,09	0,09	0,26			
321	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,71	118,9	32,04	0,87	0,11	0,09	15,74			
136	Чайс сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	10,44	0,48	0	0	5,4			
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	6,6	0,84	0,05	0,01	0			
879	Хлеб ржаной «Шпаковский»	37	2,44	0,44	0,44	66,97	12,95	1,44	0,07	0,02	0			
	Итого:	737	30,69	15,46	113,36	481,03	180,82	6,5	0,36	0,25	53,33			
	ПОЛДНИК													
447	Блинчики со сгущенным молоком	100/20	6,07	4,09	37,75	212,45	19,64	1	0,09	0,05	0			
400	Молоко кипяченое	180	5,49	4,89	9,09	102,00	227,5	0,19	0,07	0,28	2,46			
	Итого:	300	11,56	8,98	46,84	314,45	247,14	1,19	0,16	0,33	2,46			
	Всего:	1557	63,07	44,58	230,48	1408,8	1034,6	10,42	0,7	1,07	66,63			

Неделя: вторая, день ПЯТНИЦА

Неделя: вторая, день ПЯТНИЦА													
№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции (г)	Пищевые вещества. (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг				
			Б	Ж	У		Са	Fe	B1	B2	С		
ЗАВТРАК													
94	Суп молочный с крупой овсяной	200	4,82	5,08	16,84	132,4	158,82	0,24	0,06	0,2	0,92		
397	Какао со стуженным молоком	180	3,3	2,34	22,57	124,56	115,19	0,58	0,02	0,08	0,34		
868	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	1,26	0,06	0,02	0		
	Итого:	410	10,58	7,84	39,8	315,46	283,91	2,08	0,14	0,12	1,26		
2-ЗАВТРАК													
368	Фрукты (Яблоки)-1шт	100	0,5	0,5	12,25	55	20	2,75	0,03	0,02	12,5		
ОБЕД													
70	Огуры свежие (порционные)	60	1,47	0	4,41	24,01	39,2	1,47	0	0	17,5		
95	Суп из овощей со сметаной	200/20	3,72	5,2	12,64	112,84	37,2	1	0,1	0	13,64		
255	Биточки рыбные (филе минтая) запеченные в соусе, сметанном с томатом	80/30	10,69	3,76	7,98	108	42,13	0,6	0,06	0,08	0,34		
184	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	130/5	4,5	3,32	18,85	119,89	45	1,96	0,07	0,05	0,61		
136	Чай с сахаром	180	1	0	20,2	85,34	14	2,8	0,02	0,02	4		
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	6,6	0,84	0,04	0,01	0		
879	Хлеб ржаной «Шпаковский»	37	2,44	0,44	0,44	66,97	12,95	1,44	0,06	0,02	0		
	Итого:	737	25,46	13	64,78	556,05	197,08	10,11	0,35	0,19	36,09		
ПОЛДНИК													
71	Помидоры свежие (порционные)	60	0,18	0,06	0,66	4,32	2,52	0,18	0	0	4,5		
150	Оладьи картофельные с сыром	150	11,77	16,05	27,09	300	293,86	1,2	0,18	0,36	4,30		
399г	Оладьи картофельные с сыром	200	10,8	2,75	11,7	44,35	10,44	0,48	0,00	0,00	5,4		
152	Сок фруктовый (в индивидуальной упаковке)	35	0,8	0,99	23,25	106,25	0	0	0	0	0		
	Итого:	445	23,55	19,85	62,7	454,92	306,82	1,86	0,18	0,36	14,2		
	Всего:	1692	60,09	41,19	179,53	1381,43	807,81	16,8	0,7	0,69	64,05		