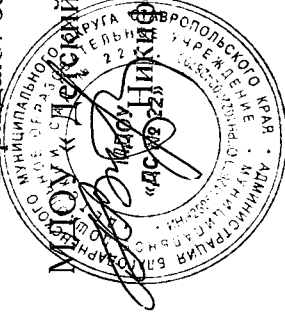


Утверждаю: Заведующий

МБОУ «Детский сад № 22»

«Детский сад № 22»
Никифорова В. И.



10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В МУНИЦИПАЛЬНОМ ДОШКОЛЬНОМ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ «ДЕТСКИЙ САД № 22»
ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ.

СЕЗОН: ЗИМНИЙ

№ п/п С/б 2010 г	Наименование б. по д	Химический состав	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества мг.										№ рецептуры	№ сборника рац
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca	Mg	P	Fe	Витамины мг.							
											B1	B2	PP	C				
#####	2.00	3	4.00	5.00	6.00	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00		
День: понедельник Питание: первая Сезон: зима																		
ЗАВТРАК																		
4.2.	суп молочный с макаронными изделиями	1 150	4.31	3.91	14.13	108.90	121.20	18.11	103.49	0.38	0.06	0.15	0.11	0.88	100.00	2010.00		
	чай с сахаром и лимоном	1 200	0.08	3.63	0.07	33.00	1.20	0.00	1.50	0.01	0.01	0.08	0.05	0.00	6.00	2010.00		
4.11	хлеб пшеничный 1 сорт	1 30	2.37	0.30	14.50	69.96	6.90	9.90	26.10	0.60	0.05	0.02	4.80	0.00	1.00	2010.00		
	Итого за завтрак	360	6.76	7.84	28.70	211.86	129.30	28.01	131.09	0.99	0.11	0.23	4.96	0.68				
ОБЕД																		
	овощи соленные в нарезке	1 30	0.22	0.00	0.73	3.47	9.34	5.70	17.14	0.74	0.00	0.00	0.96	4.07				
	борщ с картофелем	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	87.00	2010.00		
4.2	котлета запеченная из филе минтая	1 50	8.02	2.82	5.99	81.00	31.90	18.10	110.40	0.45	0.05	0.06	1.11	0.26	271.00	2010.00		
4.11	макаронные изделия отварные	1 100	1.91	2.88	15.34	94.90	9.78	19.55	53.15	0.77	0.10	0.06	1.04	14.00	336.00	2010.00		
4.14	компот из свежих яблок	1 150	0.17	0.01	26.45	106.65	9.05	2.16	8.08	0.51	0.00	0.00	0.06	0.11	384.00	2010.00		
	хлеб пшеничный 1 сорт	1 30	2.37	0.30	14.50	69.96	6.90	9.90	26.10	0.60	0.05	0.02	4.80	0.00	1.00	2010.00		
	хлеб ржаной	1 30	1.98	0.40	0.36	52.20	10.50	14.10	47.40	1.17	0.05	0.02	0.21	0.00	1.00	2016.00		
	Итого за обед	560	17.96	9.57	72.43	485.56	90.96	84.99	297.44	4.72	0.39	0.20	7.91	17.86				
ПОЛДНИК																		
4.15	печенье сахарное	1 30	3.43	1.38	33.12	159.43	11.48	13.71	33.77	0.81	0.06	0.04	0.74	0.02	437.00	2010.00		
4.14	чай с сахаром	1 150	0.04	0.01	6.99	28.00	8.00	0.90	1.60	0.19	0.00	0.00	0.02	0.02	411.00	2010.00		
	Итого за полдник	310	0.04	0.01	6.99	28.00	8.00	0.90	1.60	0.19	0.00	0.00	0.02	0.02				
	Итого за день	1239	24.80	21.04	101.20	730.42	221.46	113.00	430.03	5.72	0.51	0.49	12.92	18.54				

Дата	Наименование блюда	порции	Пищевые вещества			Макроэлементы (мг)				Микроэлементы (мг)				№ рецептуры	количество
			Белок	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
#####	2.00	3	4.00	5.00	6.00	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00
День: вторник Неделя: первая Сезон: зима															
ЗАВТРАК															
4.1	каша молочная жидкая геркулесовая	1 150	3.40	3.96	22.94	141.00	8.40	5.90	29.40	0.34	0.03	0.02	0.34	0.00	182.00
#####	чай с сахаром	1 200	1.16	1.48	0.00	18.00	44.00	1.75	25.00	0.50	0.00	0.02	0.01	0.04	7.00
4.14	хлеб пшеничный 1 сорт	1 30	0.04	0.01	6.99	28.00	8.00	0.90	1.60	0.19	0.00	0.00	0.02	0.02	411.00
	Итого за завтрак	360	4.60	5.45	29.93	187.00	60.40	8.55	56.00	1.03	0.03	0.04	0.37	0.06	2010.00
ОБЕД															
4.2	суп картофельный с бобовыми	1 150	10.67	5.38	9.98	131.00	27.10	16.90	105.40	1.09	0.06	0.10	3.54	0.50	322.00
	рыба тушеная в томате с овощами	1 50	10.67	5.38	9.98	131.00	27.10	16.90	105.40	1.09	0.06	0.10	3.54	0.50	322.00
4.14	картофель отварной	1 100	3.30	2.85	31.24	124.00	27.40	16.30	113.13	0.61	0.07	0.03	0.82	0.00	179.00
4.14	компот из сухофруктов	1 150	3.30	2.85	31.24	124.00	27.40	16.30	113.13	0.61	0.07	0.03	0.82	0.00	179.00
	хлеб пшеничный 1 сорт	1 30	2.37	0.30	14.50	69.96	6.90	9.90	26.10	0.60	0.05	0.02	4.80	0.00	1.00
	хлеб ржаной	1 30	2.37	0.30	14.50	69.96	6.90	9.90	26.10	0.60	0.05	0.02	4.80	0.00	1.00
	Итого за обед	550	22.01	6.30	91.48	387.92	68.60	52.40	278.46	2.42	0.24	0.10	11.24	0.00	2010.00
ПОЛДНИК															
4.7	булочка ванильная	1 50	4.56	4.06	28.06	167.00	51.00	19.80	71.70	0.80	0.09	0.08	0.76	0.28	337.00
	чай с сахаром	1 150	0.05	0.01	9.32	37.30	10.66	1.20	2.13	0.25	0.00	0.00	0.03	0.03	411.00
	яблоки свежие	1 100	0.12	0.12	17.91	73.20	10.86	2.70	3.30	0.71	0.01	0.01	0.07	1.29	390.00
	Итого за полдник	220	0.17	0.13	27.23	110.50	21.52	3.90	5.43	0.96	0.01	0.01	0.10	1.32	2011.00
	Итого за день	1239	4.63	4.46	58.47	252.50	92.92	21.95	143.56	2.07	0.08	0.05	0.93	1.36	2010.00

День: средн		Итого за день														
Итого за день		Итого за день														
Сезон: зима		Итого за день														
4.6	Завтрак	1.53	5.73	11.04	1.10	127.00	46.40	7.80	105.10	1.18	0.04	0.24	0.12	0.10	229.00	2010.00
4.11	омлет пшутратый	1.100	1.48	2.58	5.75	52.16	39.03	14.84	28.85	0.58	0.01	0.01	0.30	8.21	354.00	2010.00
4.14	вермишель отварная с овощами	1.200	0.04	0.01	6.99	28.00	8.00	0.90	1.60	0.19	0.00	0.00	0.02	0.02	411.00	2010.00
	чай с сахаром	1.30	2.37	0.30	14.50	69.96	6.80	9.90	26.10	0.60	0.05	0.02	4.80	0.00	1.00	
	хлеб пшеничный 1 сорт	292	9.62	13.93	28.34	277.12	100.33	33.44	161.65	2.55	0.10	0.27	5.24	8.33		
	Итого за завтрак															
	Обед															
4.2	овощи соленные в масле	1.30	0.70	1.38	3.69	30.03	11.47	8.89	18.24	0.53	0.01	0.01	0.09	2.02	55.00	2010.00
4.10.	суп картофельный с рисом	1.150	1.26	3.07	9.95	72.45	15.87	15.84	43.17	0.58	0.06	0.04	0.65	4.52	82.00	2010.00
4.12	котлета рубленая из мясника-бройлера	1.50	8.98	2.68	5.84	83.00	29.30	21.30	122.80	0.63	0.06	0.05	1.24	1.83	274.00	2010.00
4.4	каша гречневая вязкая	1.100	4.34	2.90	26.70	150.00	150.00	16.93	23.53	109.26	1.89	0.09	0.03	0.51	179.00	2010.00
4.13	кисель из сухофруктов витаминизированный	1.150	0.12	0.12	17.91	73.20	10.86	2.70	3.30	0.71	0.01	0.01	0.07	1.29	390.00	2011.00
	хлеб пшеничный 1 сорт	1.30	2.37	0.30	14.50	69.96	6.90	9.90	26.10	0.60	0.05	0.02	4.80	0.00	1.00	2010.00
	хлеб ржаной	1.30	1.98	0.40	52.20	52.20	10.50	14.70	47.40	1.17	0.05	0.02	0.21	0.00	1.00	2016.00
	ПОДЛИНК	554	19.75	10.85	78.95	530.84	234.90	89.36	284.54	113.48	2.12	0.24	7.09	10.17		
	пряник	1.30	4.56	4.06	28.06	167.00	51.00	19.80	71.70	0.80	0.09	0.08	0.78	0.28	337.00	2010.00
4.4	какао с молоком	1.150	4.00	4.56	27.49	166.90	11.30	28.60	81.80	0.95	0.10	0.02	0.48	0.00	182.00	2010.00
	Итого за полдник	230	4.00	4.56	27.49	166.90	11.30	28.60	81.80	0.95	0.10	0.02	0.48	0.00		
	Итого за день	1239	33.82	29.35	134.24	974.74	442.60	142.69	494.97	224.87	4.16	0.59	7.72	10.78		

рек С.б. 2010 г.	Наименование блюда	порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества мг.						Витамины мг.				№ рецептуры	№ сборника роц
			Белки,г.	Жиры,г.	Углеводы,г		Са	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C				
#####	2.00	3	4.00	5.00	6.00	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00		
День: четверг																		
Неделя: первая																		
Сезон: зима																		
ЗАВТРАК																		
4.1	каша молочная жидкая рисовая	1 150	2.28	0.33	27.69	123.00	3.53	16.35	49.10	0.34	0.02	0.01	0.45	0.00	182.00	2010.00		
4.1.1	чай с сахаром	1 200	0.04	0.01	6.99	28.00	8.00	0.90	1.60	0.19	0.00	0.00	0.02	0.02	411.00	2010.00		
	хлеб пшеничный I сорт	1 30	2.37	0.30	14.50	69.96	6.90	9.90	26.10	0.60	0.05	0.02	4.80	0.00	1.00			
	Итого за завтрак	377	4.69	0.64	49.18	220.96	18.43	27.15	76.80	1.13	0.07	0.03	5.27	0.02				
	ОБЕД																	
4.2	борщ с картофелем и свежей капустой	1 150	1.04	2.93	5.09	50.85	28.00	1.35	28.58	0.48	0.03	0.03	0.49	11.08	73.00	2010.00		
4.8	макаронник с печеню	1 125	9.32	7.07	9.64	139.00	26.10	19.30	99.70	0.90	0.06	0.10	2.06	0.09	299.00	2010.00		
4.14	компот из сухофруктов витаминизированный	1 150	0.17	0.01	26.45	106.65	9.05	2.16	8.08	0.51	0.00	0.00	0.06	0.11	394.00	2011.00		
	хлеб пшеничный I сорт	1 30	2.37	0.30	14.50	69.96	6.90	9.90	26.10	0.60	0.05	0.02	4.80	0.00	1.00	2010.00		
	хлеб ржаной	1 30	1.98	0.40	0.36	52.20	10.50	14.10	47.40	1.17	0.05	0.02	0.21	0.00	1.00	2016.00		
	Итого за обед	554	14.88	10.71	56.04	418.66	78.55	46.81	209.86	3.66	0.19	0.17	7.62	11.28				
	ПОЛДНИК																	
	закуска творожная с молоком стущеным	1 50/20	4.56	4.06	28.06	167.00	51.00	19.80	71.70	0.80	0.09	0.08	0.76	0.28	337.00	2010.00		
4.14	чай с сахаром	1 150	0.04	0.01	6.99	28.00	8.00	0.90	1.60	0.19	0.00	0.00	0.02	0.02	411.00	2010.00		
	Итого за полдник	200	4.60	4.07	35.05	195.00	59.00	20.70	73.30	0.99	0.09	0.08	0.78	0.30				
	Итого за день	1239	7.05	4.41	89.19	424.65	71.58	39.21	130.48	1.84	0.11	0.09	1.29	0.41				

№ рек. С.б. 2010 г	Наименование б. по.н	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность ккал	Минеральные вещества мг.							Витамины мг.				№ рецептуры	№ сборника реп.
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.		Са	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C					
####	2.00	3	4.00	5.00	6.00	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00			
День: пятница																			
Неделя: первая																			
Сезон: зима																			
ЗАВТРАК																			
	каша молочная жидкая манная	1 150	4.05	5.69	20.36	149.00	18.90	42.10	108.70	1.16	0.11	0.03	0.29	0.00	182.00	2010.00			
	чай с сахаром	1 200	0.07	0.01	7.10	29.00	9.40	1.30	2.40	0.21	0.00	0.00	0.02	0.01	412.00	2010.00			
	хлеб пшеничный I сорт	1 30	3.16	0.40	19.30	93.28	9.20	13.20	34.80	0.80	0.06	0.02	6.40	0.00	1.00				
	Итого за завтрак	367	7.28	6.10	46.76	271.28	37.50	56.60	145.90	2.17	0.17	0.05	6.71	0.01					
4.14	ОБЕД																		
	овощи соленные в марексе	1 30	0.70	1.38	3.69	30.03	11.47	8.89	18.24	0.53	0.01	0.01	0.09	2.02	55.00	2010.00			
	суп картофельный с вермишелью	1 150	1.22	3.00	8.46	65.85	21.97	17.97	38.65	0.80	0.05	0.03	0.48	5.27	64.00	2010.00			
4.2	фрукты из отварного цыпленка-бройлера	1 160	10.67	5.38	9.98	131.00	27.10	16.90	105.40	1.09	0.06	0.10	3.54	0.50	322.00	2010.00			
4.14	компот из свежих яблок	1 150	0.17	0.01	26.45	106.65	9.05	2.16	8.08	0.51	0.00	0.00	0.06	0.11	394.00	2011.00			
	хлеб пшеничный I сорт	1 30	3.16	0.40	19.30	93.28	9.20	13.20	34.80	0.80	0.06	0.02	6.40	0.00	1.00				
	хлеб ржаной	1 30	1.98	0.40	0.36	52.20	10.50	14.10	47.40	1.17	0.05	0.02	0.21	0.00	1.00	2016.00			
	Итого за обед	550	15.98	6.19	56.09	383.13	55.85	46.36	195.68	3.57	0.18	0.15	10.21	0.61					
	ПОЛДНИК																		
4.15	печенье сахарное	1 30	6.54	3.03	24.79	153.00	37.90	17.30	70.00	0.76	0.07	0.09	0.85	0.09	470.00	2010.00			
4.14	сок фруктовый	1 150	0.05	0.01	9.32	37.30	10.66	1.20	2.13	0.25	0.00	0.00	0.03	0.03	411.00	2010.00			
	Итого за полдник	200	6.59	3.04	34.11	190.30	48.56	18.50	72.13	1.01	0.07	0.09	0.88	0.12					
	Итого за день	1117	30.55	16.71	140.65	874.74	153.38	130.35	431.95	7.28	0.43	0.30	17.89	2.76					

рек. ст. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества мг							Витамины мг					№ рецептуры	№ сборника реч.
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C						
#####	2.00	3	4.00	5.00	6.00	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00				
День: понедельник Неделя: вторая Сезон: зима																				
ЗАВТРАК																				
4.4	суп молочный с макаронными изделиями	1 150	4.84	0.54	35.86	168.00	18.72	26.52	122.00	2.10	0.10	0.04	0.54		182.00	2 010.00				
4.14	чай с сахаром и лимоном	1 200	0.04	0.01	6.99	28.00	8.00	0.90	1.60	0.19			0.02	0.02	411.00	2 010.00				
	хлеб пшеничный 1 сорт	1 30	2.37	0.30	14.50	69.96	6.90	9.90	26.10	0.60	0.05	0.02	4.80		1.00	2 010.00				
	Итого за завтрак	360	7.25	0.85	57.35	265.96	33.62	37.32	149.70	2.89	0.15	0.06	5.36	0.02						
ОБЕД																				
4.1	овощи соленные в нарезке	1 30	0.70	1.38	3.69	30.03	11.47	8.89	18.24	0.53	0.01	0.01	0.09	2.02	55.00	2 010.00				
4.2	борщ с картофелем	1 150	2.15	2.30	13.73	83.80	19.68	21.60	53.30	0.88	0.09	0.05	0.95	6.60	88.00	2 010.00				
	котлета запеченная из филе минтая	1 50																		
4.4	макаронные изделия отварные	1 100	2.14	5.93	15.53	124.00	17.20	22.40	56.10	0.82	0.09	0.06	1.09	7.28	144.00	2 010.00				
4.14	компот из сухофруктов витаминизированный	1 150	0.17	0.01	26.45	106.65	9.05	2.16	8.08	0.51	0.00	0.00	0.06	0.11	394.00	2 011.00				
	хлеб пшеничный 1 сорт	1 30	2.37	0.30	14.50	69.96	6.90	9.90	26.10	0.60	0.05	0.02	4.80		1.00	2 010.00				
	хлеб ржаной	1 30	1.98	0.40	0.36	52.20	10.50	14.10	47.40	1.17	0.05	0.02	0.21		1.00	2 016.00				
	Итого за обед	600	8.81	8.94	70.57	436.61	63.33	70.16	192.98	3.98	0.28	0.15	7.11	13.99						
ПОЛДНИК																				
4.7	пирожок	1 30	6.54	3.03	24.79	153.00	37.90	17.30	70.00	0.76	0.07	0.09	0.85	0.09	470.00	2 010.00				
4.14	чай с сахаром	1 150	0.04	0.01	6.99	28.00	8.00	0.90	1.60	0.19			0.02	0.02	411.00	2 010.00				
	Итого за полдник	280	0.04	0.01	6.99	28.00	8.00	0.90	1.60	0.19			0.02	0.02						
	Итого за день	1117	18.25	12.10	148.64	814.37	124.63	129.98	397.58	7.94	0.52	0.26	13.44	20.63						

рп. С б. 2010 г	Наименование б. пола	Масса порции гр	Пищевые вещества		Энергетическ ая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.						Витамины мг.				№ рецептуры	№ сборника рпц.
			Белки,г	Жиры,г		Уг. углеводов,г	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C			
#####	2.00	3	4.00	5.00	6.00	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	
День: вторник Неделя: вторая Сезон: зима																	
ЗАВТРАК																	
4.4	каша молочная яичная геркулесовая	1150	3.20	44.00	24.84	116.25	27.00	16.35	112.13	0.61	0.06	0.02	0.76	-	182.00	2 010.00	
#####	сыр российский порционно	15	1.16	1.48	-	18.00	44.00	1.75	25.00	0.50	-	0.02	0.01	0.04	7.00	2 010.00	
4.14	чай с сахаром	1200	0.04	0.01	6.99	28.00	8.00	0.90	1.80	0.19	-	-	0.02	0.02	411.00	2 010.00	
	хлеб пшеничный 1 сорт	130	2.37	0.30	14.50	69.96	6.90	9.90	28.10	0.80	0.05	0.02	4.80	-	1.00		
	Итого за завтрак	370	6.77	45.79	46.33	232.21	85.90	28.90	164.83	1.90	0.11	0.05	5.59	0.06			
ОБЕД																	
	суп картофельный с бобовыми	1150	1.26	3.07	9.95	72.45	15.87	15.54	43.17	0.58	0.06	0.04	0.65	4.52	82.00	2 010.00	
4.2	рыба тушеная в томате с овощами	150	10.67	5.38	9.98	131.00	27.10	16.90	105.40	1.09	0.08	0.10	3.54	0.50	322.00	2 010.00	
4.8	картофель отварной	1100	3.70	3.01	17.63	112.30	3.24	14.10	24.78	0.74	0.04	0.02	0.52	-	335.00	2 010.00	
4.11	компот из свежих яблок	1150	0.12	0.12	17.91	73.20	10.86	2.70	3.30	0.71	0.01	0.01	0.07	1.29	390.00	2 011.00	
4.14	хлеб пшеничный 1 сорт	130	2.37	0.30	14.50	69.96	6.90	9.90	28.10	0.80	0.05	0.02	4.80	-	1.00	2 010.00	
	хлеб ржаной	130	1.98	0.40	0.36	52.20	10.50	14.10	47.40	1.17	0.05	0.02	0.21	-	1.00	2 016.00	
	Итого за обед	550	20.10	12.28	70.33	511.11	74.47	73.24	250.15	4.89	0.27	0.20	9.79	6.31			
ПОЛДНИК																	
	пирожок с повидлом	160	3.95	4.06	27.24	161.00	11.20	14.20	38.30	0.70	0.07	0.04	0.78	-	450.00	2 010.00	
4.15	чай с сахаром	1150	0.05	0.01	9.32	37.30	10.66	1.20	2.13	0.25	-	-	0.03	0.03	411.00		
	Итого за полдник	550	26.08	16.75	107.25	761.61	106.83	102.74	337.98	7.01	0.39	0.26	10.81	6.34			
	Итого за день	820	26.08	16.75	107.25	761.61	106.83	102.74	337.98	7.01	0.39	0.26	10.81	6.34			

№ реп. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества		Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества мг.							Витамины мг.					№ рецептуры	№ сборника реп.
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	Са	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C					
####	2.00	3	4.00	5.00	6.00	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00			
День: среда																			
Печень: вторая																			
Сезон: зима																			
ЗАВТРАК																			
4.6	омлет натуральный	1.53	5.73	11.04	1.10	127.00	46.40	7.80	105.10	1.18	0.04	0.24	0.12	0.10	229.00	2010.00			
4.14	зеленый горошек консервированный	1.30	3.70	3.01	17.63	112.30	3.24	14.10	24.78	0.74	0.04	0.02	0.52		335.00	2010.00			
	чай с сахаром	1.200	0.04	0.01	6.99	28.00	8.00	0.90	1.80	0.19			0.02	0.02	411.00	2010.00			
	хлеб пшеничный I сорт	1.30	2.37	0.30	14.50	69.96	8.90	9.90	26.10	0.60	0.05	0.02	4.80		1.00				
	Итого за завтрак	3.60	11.84	14.36	40.22	337.26	64.54	32.70	157.58	2.71	0.13	0.28	5.46	0.12					
	ОБЕД																		
	овощи соевые в нарезке	1.30	0.22	-	0.73	3.47	9.34	5.70	17.14	0.74			0.96	4.07					
	суп картофельный с клецками	1.150	1.04	2.93	5.09	50.85	26.00	1.35	28.58	0.48	0.03	0.03	0.49	11.08	73.00				
4.2	котлеты рубленые из филе	1.50	2.12	3.06	8.72	70.95	30.15	20.70	58.76	1.02	0.06	0.03	0.42	3.77	69.00	2010.00			
4.8	цыпленка бройлера	1.100	5.17	3.14	4.90	68.40	8.00	22.00	22.00		0.04	0.06	0.50	1.00	54.11p	2020.00			
4.4	кисель из сухофруктов	1.150	5.90	3.39	26.53	160.00	10.45	93.35	139.80	3.20	0.17	0.08	1.82		179.00	2010.00			
4.14	витаминизированный	1.30	0.12	0.12	17.91	73.20	10.88	2.70	3.30	0.71	0.01	0.01	0.07	1.28	390.00	2011.00			
	хлеб ржаной	1.30	2.37	0.30	14.50	69.96	8.90	9.90	26.10	0.60	0.05	0.02	4.80		1.00	2010.00			
	Итого за обед	5.20	16.94	12.94	78.38	496.83	101.70	155.70	295.68	6.75	0.36	0.22	9.06	21.21					
	ПОЛДНИК																		
	печенье сахарное	1.30	6.54	3.03	24.79	153.00	37.90	17.30	70.00	0.76	0.07	0.09	0.85	0.08	470.00	2010.00			
4.15	кофейный напиток с молоком	1.150	0.04	0.01	6.99	28.00	8.00	0.90	1.80	0.19			0.02	0.02	411.00	2010.00			
4.14	Итого за полдник	3.00	0.04	0.01	6.99	28.00	8.00	0.90	1.80	0.19			0.02	0.02					
	Итого за день	12.20	4.82	0.62	42.98	195.92	29.80	21.60	55.40	1.58	0.10	0.04	9.64	0.04					

В.р.п. С.б. 2010 г.	Наименование б.по.и	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества мг.							№ рецептуры	№ сборника рец.	
			Бел. г.	Жиры г.	Уг.воды г.		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP			C
#####	2.00	3	4.00	5.00	6.00	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	17.00	
День: четверг																
Неделя: вторая																
Сезон: зима																
ЗАВТРАК																
4.14	каша молочная жидкая рисовая	1 150	3.70	3.01	17.63	112.30	3.24	14.10	24.78	0.74	0.04	0.02	0.52			
	чай с сахаром	1 200	0.04	0.01	6.99	28.00	8.00	0.90	1.80	0.19				335.00	2 010.00	
	хлеб пшеничный I сорт	1 30	2.37	0.30	14.50	69.96	6.90	9.90	26.10	0.60	0.05	0.02	4.80	411.00	2 010.00	
	Итого за завтрак	320	6.11	3.32	39.12	210.26	18.14	24.90	52.48	1.53	0.09	0.04	5.34	1.00		
4.2	ОБЕД															
	кукуруза консервированная	1 30	1.26	3.07	9.95	72.45	15.87	15.54	43.17	0.58	0.06	0.04	0.65			
4.2	борщ со свежей капустой и картофелем	1 150	1.26	3.07	9.95	72.45	15.87	15.54	43.17	0.58	0.06	0.04	0.65	82.00	2 010.00	
4.9	пшенишь натуральный из филе	1 50	8.98	2.68	5.84	83.00	29.30	21.30	122.80	0.83	0.06	0.05	1.24			
4.11	минтай свежемороженого	1 100	4.34	2.90	26.70	150.00	150.00	16.93	23.53	109.26	1.89	0.09	0.03	1.83	274.00	
4.13	компот из свежих яблок	1 150	0.17	0.01	26.45	106.65	9.05	2.16	8.08	0.51	0.00	0.00	0.06	179.00	2 010.00	
	хлеб пшеничный I сорт	1 30	2.37	0.30	14.50	69.96	6.90	9.90	26.10	0.60	0.05	0.02	4.80	394.00	2 010.00	
	хлеб ржаной	1 30	1.98	0.40	0.36	52.20	10.50	14.10	47.40	1.17	0.05	0.02	0.21	1.00	2 010.00	
	Итого за обед	550	19.10	9.36	83.80	534.26	221.62	79.93	271.08	112.75	2.11	0.22	6.99	1.00	2 016.00	
ПОЛДНИК																
4.4	оладьи с творогом	1 60/20	4.56	4.06	28.06	167.00	51.00	19.80	71.70	0.80	0.09	0.08	0.76			
4.14	чай с сахаром	1 150	0.04	0.01	6.99	28.00	8.00	0.90	1.80	0.19			0.02	337.00	2 010.00	
	Итого за полдник	820	4.60	4.07	35.05	195.00	59.00	20.70	73.30	0.99	0.09	0.08	0.78	411.00	2 010.00	
	Итого за день	1220	9.20	8.14	70.10	390.00	118.00	41.40	146.60	1.98	0.18	0.16	1.56	0.60		

№ ре- сеп. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетичес- кая ценность ккал	Минеральные вещества мг.							Витамины мг.				№ рецептуры	№ сборника ре- сеп.
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C					
#####	2.00	3	4.00	5.00	6.00	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00			
День: Пятница																			
Полет: вторая																			
Сезон: зима																			
ЗАВТРАК																			
4.2	каша молочная жидкая манная	1 150	4.90	6.90	24.60	179.90	136.00	30.00	134.00	1.00	0.10	0.20	0.50	0.80	54.16	2 020.00			
	чай с сахаром	1 200	0.04	0.01	6.99	28.00	8.00	0.90	1.80	0.19			0.02	0.02	411.00	2 010.00			
	хлеб пшеничный I сорт	1 30	2.37	0.30	14.50	69.96	6.90	9.90	26.10	0.60	0.05	0.02	4.80		1.00	2 010.00			
	Итого за завтрак	360	7.31	7.21	46.09	277.86	150.90	40.80	161.70	1.79	0.15	0.22	5.32	0.82					
4.14																			
ОБЕД																			
4.2	овощи соевые в нарезке	1 30	1.33	3.04	4.76	61.35	11.82	6.27	17.58	0.35	0.03	0.01	0.25	0.30	94.00	2 010.00			
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	0.01	0.25	0.30	94.00	2 010.00			
4.10	плов из отварного пыленка	1 160	15.12	12.76	26.76	282.00	33.70	34.80	148.50	1.57	0.04	0.09	3.05	0.41	321.00	2 010.00			
4.13	компот из сухофруктов	1/150	0.17	0.01	26.45	106.65	9.05	2.16	8.08	0.51	0.00	0.00	0.06	0.11	394.00	2 011.00			
	хлеб пшеничный I сорт	1/30	2.37	0.30	14.50	69.96	6.90	9.90	26.10	0.60	0.05	0.02	4.80		1.00	2 010.00			
	хлеб ржаной	1/30	1.98	0.40	0.36	52.20	10.50	14.10	47.40	1.17	0.05	0.02	0.21		1.00	2 016.00			
	Итого за обед	550	20.97	16.51	72.83	572.16	71.97	67.23	247.66	4.20	0.17	0.14	8.37	0.82					
ПОЛДНИК																			
4.15	пряник	1 30	6.54	3.03	24.79	153.00	37.90	17.30	70.00	0.76	0.07	0.09	0.85	0.09	470.00	2 010.00			
4.14	сок фруктовый	1/150	0.04	0.01	6.99	28.00	8.00	0.90	1.80	0.19			0.02	0.02	411.00	2 010.00			
4.13																			
	Итого за полдник	180	6.58	3.04	31.78	181.00	45.90	18.20	71.60	0.95	0.07	0.09	0.87	0.11					
4.4																			
4.14																			
	Итого за день	1220	13.89	10.25	77.87	458.86	196.80	59.00	233.30	2.74	0.22	0.31	6.19	0.93					
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД																			

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Меню подготовил: Инженер-технолог МУ "БЦ ООО"

Н.В. Бельях