

**Примерное десятидневное меню МДОУ «Детский сад « Малыш»
для детей от 3-х до 7-ми лет.**

<i>1 День Понедельник</i>											
	Рецептура	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Мин.вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
Каша молочная из хлопьев овсяных Геркулес жидкая с маслом сливочным	34	200	3,8	7,5	21,0	173	0,12	0,19	1,4	147	1,0
Сыр порционный	2(2)	30	3,6	5,4	0	90	0	0,074	0,15	225	0,30
Чай с сахаром	96	180	0	0	10,0	40	0	0	0	2	0,4
Хлеб пшеничный		30	1,6	0,2	14,8	61	0,03	0,01	0	6	0,3
Масло порционное	1(2)	7	0,035	5,8	2,6	52,3	0	0,01	0	0	0
ИТОГО		447	9,035	18,9	48,8	416,3	0,15	0,184	1,55	380	2,0
2 ЗАВТРАК											
Сок промышленного производства		180	0,75	0	17,55	92,5	0,015	0,015	3,0	1,0	2,3
ОБЕД											
Суп картофельный с мясом	9	200	7,38	6,10	11,78	152,3	0,1	0,10	8,8	27,8	1,42
Овощи припущенные с мясом	83	180	4,0	10,7	21,8	202	0,12	0,12	19,2	75,2	1,8
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	91	180	0,3	0	28,4	117	0,02	0,02	20,5	20	0,5
Хлеб ржаной		50	2,65	0,66	16,6	69,7	0,08	0,0,3	0	18,7	1,99
ИТОГО		610	14,33	17,46	78,58	541	0,32	0,27	48,5	141,7	5,71
Полдник											

Молоко	102	180	5,1	4,7	9,0	103	0,07	0,29	2,5	227	0,2
Хлеб пшеничный		30	1,6	0,2	14,8	61	0,03	0,01	0	6	0,3
Повидло		20	0	0	13	50	0,001	0,002	0,1	2,8	0,26
Итого		230	6,7	4,9	36,8	214	0,101	0,302	2,6	235,8	0,76
Ужин											
Запеканка творожная	46	120	13,0	16,6	19,0	288	0,06	0,31	0,5	188	0,8
Сметанный соус	85	30	1,35	7,4	3,75	88,5	0,06	0,018	0,03	14,4	0,06
Кофейный напиток на молоке	98	180	2,7	3,4	23	142	0,05	0,2	2,0	162	0,2
Хлеб пшеничный		30	1,6	0,2	14,8	61	0,03	0,01	0	6	0,3
ИТОГО		360	18,65	27,6	60,55	579,5	0,2	0,538	2,53	370,4	1,36
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1,827	49,465	68,86	242,28	1,843,3	0,786	1,309	58,18	1,1289	12,13

2 День Вторник

	Рецептура	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Мин.вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
Каша молочная Кукурузная с маслом сливочным	37	200	5,1	6,6	28,1	193	0,08	0,19	1,4	133	1,0
Какао на молоке	100	180	3,1	4,0	21,2	141,4	0,05	0,2	1,8	167	0,9
Хлеб пшеничный		30	1,6	0,2	14,8	61	0,03	0,01	0	6	0,3
Масло порционное	1(2)	7	0,035	5,8	2,6	52,3	0	0,01	0	0	
ИТОГО		417	98,35	16,6	66,7	447,7	0,88	0,41	3,2	306	2,2
2 ЗАВТРАК											
Фрукты		150	0,35	0,35	10,3	42	0,035	0,16	11,0	18,0	2,3

ОБЕД												
Борщ из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	6	200	3,76	5,2	7,44	108	0,04	0,07	7,6	46,4	0,96	
Плов с курой	70	180	16,0	19,8	40,8	342	0,06	0,1	3,6	24	2,6	
Помидоры свежие (порционные)		40	0,4	-	0,10	6	0,02	0,02	4,0	10	0,2	
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	91	180	0,3	0	28,4	117	0,02	0,02	20,5	20	0,4	
Хлеб ржаной		50	2,65	0,66	16,6	69,7	0,08	0,03	0	18,2	1,99	
ИТОГО		650	23,11	25,66	93,34	301,042	0,22	0,24	35,7	118,6	6,15	
Полдник												
Молоко пастеризованное	102	180	5,1	4,7	9,0	103	0,07	0,29	2,5	227	0,12	
Кондитерские изделия промышленного производства		30	0,2	0,3	23,9	79	0	0,01	0	8	0,4	
ИТОГО		210	5,3	5,0	32,9	182	0,07	0,3	2,5	235	0,52	
УЖИН												
Вермишель молочная	14	200	6,2	5,4	20	158,4	0,08	0,224	1,0	184	0,4	
Кофейный напиток на молоке	98	180	2,7	3,4	23	142	0,05	0,2	2,0	162	0,2	
Хлеб пшеничный		30	1,6	0,2	57,8	61	0,03	0,01	0	6	0,3	
ИТОГО		410	10,5	9,0	58,6	361,4	0,16	0,434	3,0	352	0,9	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1,837	137,61	56,61	261,84	1,334,14	1,365	1,544	55,4	1,029,	12,07	

						2					6	
--	--	--	--	--	--	----------	--	--	--	--	----------	--

3 День Среда												
	Рецептура	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Мин.вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
ЗАВТРАК												
Омлет натуральный	43	100	10,0	12,0	2,0	155	0,05	0,39	0,2	80	2,0	
Кукуруза консервированная		40	1,4	0,2	4,4	24	0,06	0,04	6,0	12	0,4	
Чай с сахаром	96	180	0	0	10,0	40,0	0	0	0	2	0,4	
Хлеб пшеничный		30	1,6	0,2	14,8	61	0,03	0,01	0	6	0,3	
Масло порционное	1(2)	7	0,035	5,8	2,6	52,3	0	0,01	0	0	0	
ИТОГО		357	13,035	18,2	33,8	332,3	0,14	0,45	6,2	100	3,1	
2 ЗАВТРАК												
Фрукты		150	0,35	0,35	10,3	42	0,035	0,016	11,0	18,0	2,3	
ОБЕД												
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	7	200	5,68	5,2	7,28	98,4	0,064	0,064	16,24	46,4	0,8	
Икра кабачковая	2004 93	45	0,54	2,12	3,47	35,1	0,02	0,02	4,32	14,4	0,19	
Жаркое по домашнему	57	200	2,8	11,6	27,0	242	0,18	0,14	15,4	48	1,8	
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	91	180	0,3	0	28,4	117	0,02	0,02	20,5	20	0,5	
Хлеб ржаной		50	2,65	0,66	16,6	69,7	0,08	0,03	0	18,2	1,99	
ИТОГО		675	11,97	19,58	75,75	562,2	0,364	0,274	56,46	147	5,28	

Полдник											
Йогурт	103	180	2,76	4,56	7,2	156,8	0,06	0,31	1,32	216	0,24
Сдоба обыкновенная	104	80	4,1	3,8	39,0	185	0,08	0,07	0	14	0,6
ИТОГО		260	6,86	8,36	46,2	341,8	0,14	0,38	1,32	230	0,84
Ужин											
Каша молочная пшённая жидкая с маслом сливочным	32	200	6,2	3,6	25,8	160	0,12	0,18	0,14	144	1,0
Кофейный напиток на молоке	98	180	2,7	3,4	23,0	142	0,05	0,2	2,0	162	0,2
Хлеб пшеничный		30	1,6	0,2	14,8	61	0,03	0,1	0	6	0,3
ИТОГО		410	10,5	7,2	63,6	363	0,2	0,48	2,14	312	1,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		18,52	42,715	53,69	229,69	1,644	0,879	1,6	77,12	807	13,02

4 день Четверг											
	Рецептура	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Мин.вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
Творожный пудинг	46	120	13,0	16,6	19,0	288	0,06	0,31	0,5	188	0,8
Сгущённое молоко		25	1,4	1,8	11,2	66	0,02	0,08	0,2	62	0
Какао на молоке	101	180	3,1	4,0	21,2	141,4	0,05	0,2	1,8	167	0,9
Хлеб пшеничный		30	1,6	0,2	14,8	61	0,03	0,01	0	6	0,3
Масло порционное	1(2)	7	0,035	8,3	12,8	76,3	0	0,003	0	0	0
ИТОГО		362	19,135	30,9	79	632,7	0,16	0,603	2,5	423	2,0
2 ЗАВТРАК											
Сок промышленного		180	0,75	0	17,55	92,5	0,015	0,015	3,0	12,0	2,3

производства												
ОБЕД												
Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	8	200/15	4,8	6,7	13,1	95	0,13	0,10	7,2	40	1,2	
Котлета мясная	71	70	10,0	9,2	11,6	171	0,06	0,1	0,7	15	1,6	
Картофельное пюре	78	150	3,3	4,65	11,7	128	0,14	0,12	4,7	63,0	0,9	
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	91	180	0,3	0	28,4	117	0,02	0,02	20,5	20	0,5	
Хлеб ржаной		50	2,65	0,66	16,6	69,7	0,08	0,03	0	18,2	1,99	
ИТОГО		665	21,05	21,21	81,4	580,7	0,43	0,37	33,1	156,2	6,19	
Полдник												
Чай с сахаром	96	180	0	0	10,0	40	0	0	0	2	0,4	
Кондитерские изделия промышленного производства		30	0,2	0,3	23,9	79	0	0,01	0	8	0,4	
Фрукты		150	0,35	0,35	10,3	42	0,35	0,016	11,0	18,0	2,3	
Итого		360	0,55	0,65	44,2	161	0,35	0,026	11,0	28,0	3,1	
Ужин												
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	33	200	4,7	6,5	27,2	187	0,06	0,19	1,4	136	0,4	
Кофейный напиток на молоке	98	180	2,7	3,4	23	142	0,05	0,2	2,0	162	0,2	
Хлеб пшеничный		30	1,6	0,2	14,8	61	0,03	0,01	0	6	0,3	
ИТОГО		410	9,0	10,1	65	390	0,14	0,4	3,4	304	0,9	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1,977	50,485	62,86	287,15	1,856,9	1,045	1,095	53	923,2	14,49	

5 День Пятница											
	Рецептура	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Мин.вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
Каша молочная манная с маслом сливочным	31	200	5,4	3,0	22,9	140	0,06	0,16	0,14	144	0,4
Какао на молоке	100	180	3,1	4,0	21,2	142,0	0,05	0,2	1,8	167	0,9
Хлеб пшеничный		30	1,6	0,2	14,8	61	0,03	0,01	0	6	0,3
Масло порционное	1(2)	7	0,035	8,3	12,8	76,3	0	0,003	0	0	0
ИТОГО		417	10,135	15,5	71,7	419,3	0,14	0,373	1,94	317	1,6
2 ЗАВТРАК											
Сок промышленного производства		180	0,75	0	17,55	92,5	0,015	0,015	3,0	12,0	2,3
ОБЕД											
Свекольник по домашнему с мясом со сметаной	11(2)	200/15	7,1	8,0	9,7	155	0,08	0,10	8,0	58	1,7
Рыба под омлетом	43 ?	140	18,4	5,8	3,9	158	0,11	0,09	0,1	66	0,8
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	91	180	0,3	0	28,4	117	0,02	0,02	20,5	20	0,5
Хлеб ржаной		50	2,65	0,66	16,6	69,7	0,08	0,03	0	18,2	1,99
ИТОГО		585	28,45	14,46	58,6	499,7	0,29	0,24	28,6	162,2	4,99

Полдник												
Кисель	93	180	0,2	0	22,5	86	0,02	0	1,3	5,0	0,2	
Булочка Веснушка	107	65	5,27	3,58	31,92	194	0,06	0,04	0	14	0,6	
Итого		245	5,47	3,58	54,42	280	0,08	0,04	1,3	19	0,8	
Ужин												
Овощное рагу с маслом сливочным	83	200	3,6	9,6	19,6	182	0,12	0,12	16,8	66,0	1,8	
Чай с сахаром	96	180	0	0	10,0	40	0	0	0	2	0,4	
Хлеб пшеничный		30	1,6	0,2	14,8	61	0,03	0,01	0	6	0,3	
ИТОГО		410	5,2	9,8	44,4	283	0,15	0,13	16,8	74	2,5	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1,837	50,005	43,34	246,67	1,574,5	0,675	0,798	51,64	584,2	12,19	

6 День Понедельник

	Рецептура	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Мин.вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
Макаронные изделия отварные	75	150	5,4	6,9	29,55	184,5	0,06	0,015	0	10,5	0,75
Сыр порционный	2(2)	20	2,7	3,3	0	52	0	0,05	0,1	150	0,2
Чай с сахаром	96	180	0	0	10,0	40	0	0	0	2	0,4
Хлеб пшеничный	-	30	1,6	0,2	14,8	61	0,03	0,01	0	6	0,3
Масло порционное	1(2)	7	0,035	8,3	12,8	76,3	0	0,003	0	0	0
ИТОГО		387	9,735	18,7	67,15	413,8	0,09	0,078	0,1	168,5	1,65
2 ЗАВТРАК											
Сок промышленного		180	0,75	0	17,55	92,5	0,015	0,015	3,0	12,0	2,3

производства												
ОБЕД												
Борщ из свежей капусты с мясом	6	200	7,38	6,10	11,78	152,3	0,2	0,10	8,83	27,8	1,4	
Гуляш с мясом	55	80	9,2	15,1	2,6	198	0,05	0,12	0,7	12	2,3	
Печень по строгановски	56	50/40	13,4	11,2	7,3	176	0,22	1,6	8,1	22,1	4,7	
Греча отварная рассыпчатая	74	140	5,9	5,1	31,4	172,8	0,19	0,09	0	19	3,9	
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	91	180	0,3	0	26,4	117	0,02	0,02	20,5	20	0,5	
Хлеб ржаной		50	2,65	0,66	16,6	69,7	0,08	0,03	0	18,2	1,99	
1 ИТОГО		650	25,43	26,96	88,78	709,8	0,54	0,36	30,03	97	10,09	
2 ИТОГО		660	29,63	23,06	93,48	68,78	0,71	1,84	37,43	107,1	12,49	
Полдник												
Молоко пастеризованное	102	180	5,1	4,7	9,0	103	0,07	0,29	2,5	227	0,2	
Хлеб пшеничный		30	1,6	0,2	14,8	61	0,03	0,01	0	6	0,3	
Повидло		20	0	0	13,0	50	0,001	0,002	0,1	2,8	0,26	
ИТОГО		230	6,7	4,9	36,8	214	0,101	0,302	2,6	235,8	0,76	
Ужин												
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	32	200	6,2	3,6	25,8	160	0,12	0,18	0,14	144	1,0	
Кофейный напиток на молоке	98	180	2,7	3,4	23	142	0,05	0,2	2,0	162	0,2	
Хлеб пшеничный		30	1,6	0,2	14,8	61	0,03	0,01	0	6	0,3	

ИТОГО		410	10,5	7,2	63,6	363	0,2	0,39	214	312	1,5
1 ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1,857	53,115	57,76	273,88	1,793,1	0,946	1,145	37,87	825,3	16,3
2 ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1,867	57,315	53,86	278,58	1,152,08	1,116	2,323	257,13	835,4	18,7

7 День Вторник

	Рецептура	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Мин.вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
Каша молочная из хлопьев овсяных Геркулес жидкая с маслом сливочным	34	200	5,6	4,0	21,4	144	0,12	0,18	0,14	150	1,0
Какао на молоке	101	180	3,1	4,0	21,2	142	0,05	0,2	1,8	167	0,9
Хлеб пшеничный	-	30	1,6	0,2	14,8	61	0,03	0,01	0	6	0,3
Масло порционное	1(2)	7	0,035	8,3	12,8	76,3	0	0,003	0	0	0
ИТОГО		417	10,335	16,5	70,2	423,3	0,2	0,393	1,94	323	2,2
2 Завтрак											
Сок		180	0,75	0	17,55	92,5	0,015	0,15	3,0	12,0	2,3
ОБЕД											
Суп вермишелевый на курином бульоне	13	200	3,2	2,4	13,4	8,2	0,04	0,02	0,8	26	0,2

Икра свекольная	5	60	0,9	3,9	3,5	62	0,02	0,03	2,25	21,9	0,75
Жаркое по домашнему	57	200	2,8	11,6	27,0	292	0,18	0,14	15,4	48	1,8
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	91	180	0,3	0	28,4	117	0,02	0,02	20,5	20	0,5
Хлеб ржаной		50	2,65	0,66	16,6	69,7	0,08	0,03	0	18,2	1,99
ИТОГО		690	9,85	18,56	88,9	548,9	0,34	0,42	38,95	134,1	5,24
Полдник											
Молоко		180	5,1	4,7	9,0	103	0,07	0,029	2,5	227	0,2
Кондитерские изделия промышленного производства		30	0,2	0,3	23,9	78	0	0,01	0	8	0,4
Фрукты		150	0,35	0,35	10,3	42	0,035	0,016	11,0	18,0	2,3
Итого		360	5,65	5,35	43,2	223	0,105	0,055	13,5	253	2,9
Ужин											
Сырники творожные	45	120	21,8	14,8	35,3	366	0,08	0,38	0,6	234	0,8
Сметанный соус	85	20	0,36	1,98	1,0	23,6	0,04	0,01	0,02	9,4	0,04
Кофейный напиток на молоке	98	180	2,7	3,4	23	142	0,05	0,2	2,0	162	0,2
Хлеб пшеничный		30	1,6	0,2	14,8	61	0,03	0,01	0	6	0,3
ИТОГО		350	26,46	20,38	74,1	592,6	0,2	0,6	2,62	411,4	1,34

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1,997	53,045	60,79	293,95	1,880,3	0,86	1,618	60,01	1,133,5	13,98
8 День Среда											
	Рецептура	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Мин.вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
Омлет натуральный	43	100	10,0	12,0	2,0	155	0,05	0,39	0,2	80	2,0
Зеленый горошек консервированный		40	1,4	0,2	4,4	24	0,06	0,04	6,0	12	0,4
Чай с сахаром	96	180	0	0	10,0	40	0	0	0	2	0,4
Хлеб пшеничный	-	30	1,6	0,2	14,8	61	0,03	0,01	0	6	0,3
Масло порционное	1(2)	7	0,035	8,3	12,8	76,3	0	0,003	0	0	0
ИТОГО		357	13,635	20,7	44	356,3	0,14	0,443	6,2	100	3,1
2 ЗАВТРАК											
Фрукты		150	0,35	0,35	10,3	42	0,35	0,016	11,0	18,0	2,3
ОБЕД											
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	7	200	5,68	5,2	7,28	98,4	0,064	0,064	16,24	46,4	0,8
Биточки рыбные	51	80	10,2	3,8	12,7	125	0,07	0,1	0,3	42,3	0,6
Рис отварной рассыпчатый	73	140	3,3	4,0	27,1	182	0,02	0,01	0	2,8	0,6
Компот из смеси сухофруктов с	91	180	0,3	0	28,4	117	0,02	0,02	20,5	20	0,5

витамином С												
Хлеб ржаной		50	2,65	0,66	16,6	59,7	0,08	0,03	0	18,2	1,99	
ИТОГО		645	36,15	28,96	73,4	696,7	0,28	0,23	42,6	139,9	7,59	
Полдник												
Йогурт	103	180	2,76	4,56	7,2	156,8	0,06	0,31	1,32	216	0,24	
Хлеб пшеничный		30	1,6	0,2	14,8	61	0,03	0,01	0	6	0,3	
ИТОГО		210	4,36	4,76	22	217,8	0,09	0,32	1,32	222	0,54	
Ужин												
Каша молочная гречневая вязкая	40	200	6,2	3,4	23,4	152	0,12	0,18	0,14	140	2,0	
Кофейный напиток на молоке	98	180	2,7	3,4	23	142	0,05	0,2	2,0	162	0,2	
Хлеб пшеничный		30	1,6	0,2	14,8	61	0,03	0,01	0	6	0,3	
ИТОГО		410	10,5	7,0	61,2	355	0,2	0,39	2,14	308	2,5	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1,777	50,975	46,47	229,58	1,553,2	1,034	1,393	57,7	777,7	12,93	
9 День Четверг												
	Рецептура	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Мин.вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
ЗАВТРАК												
Творожный пудинг	46	130	1,5	19	22	326	0,07	0,26	0,5	219	0,9	
Сгущённое молоко		25	1,4	1,8	11,2	66	0,02	0,08	0,2	6,2	0	

Какао на молоке	101	180	3,1	4,0	21,2	142,0	0,05	0,2	1,8	167	0,9
Хлеб пшеничный	-	30	1,6	0,2	14,8	61	0,03	0,01	0	6	0,3
Масло порционное	1(2)	7	0,035	8,3	12,8	76,3	0	0,003	0	0	0
ИТОГО		372	7,635	33,3	82	671,3	0,17	0,553	2,5	398,2	2,1
2 ЗАВТРАК											
Фрукты		150	0,35	0,35	10,3	42	0,035	0,16	11,0	18,0	2,3
ОБЕД											
Суп картофельный с рыбными консервами	17	200	8,2	8,5	19,7	183,9	0,1	0,06	19,1	25,2	1,8
Биточки мясные	51	70	10	9,2	11,6	171	0,06	0,1	0,7	15	1,6
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	75	150	5,4	6,9	29,55	184,5	0,06	0,015	0	10,5	0,75
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	91	180	0,3	0	28,4	117	0,02	0,02	20,5	20	0,5
Хлеб ржаной		50	2,65	0,66	16,6	69,7	0,08	0,03	0	18,2	1,99
ИТОГО		650	26,55	25,26	105,85	726,1	0,32	0,225	40,3	88,9	6,64
Полдник											
Молоко пастеризованное	102	180	5,1	4,7	9,0	103	0,07	0,29	2,5	227	0,2
Сдоба обыкновенная	104	70	3,5	3,3	34,2	162,2	0,07	0,06	0	12,2	0,5
Итого		250	8,6	8,0	43,2	265,2	0,14	0,35	2,5	239,2	0,7
Ужин											
Каша молочная Дружба с маслом сливочным	38	200	4,7	6,9	32,9	220	0,12	0,17	1,4	136	1,0
Кофейный напиток на	98	180	2,7	3,4	23,0	142	0,05	0,2	2,0	162	0,2

молоке											
Хлеб пшеничный		30	1,6	0,2	14,8	61	0,03	0,01	0	6	0,3
ИТОГО		410	9,0	10,5	7,07	423	0,2	0,38	3,4	304	1,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1,832	52,135	77,41	248,42	2,127,6	0,865	1,668	59,7	1,048,3	13,24

10 День Пятница

	Рецептура	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Мин.вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
Яйцо отварное.	337	1шт	5,2	5,8	0,4	79,3	0,04	0,22		28	1,3
Зелёный горошек консервированный	(2)	40	1,4	0,2	4,4	24	0,06	0,04	6,0	12	0,4
Какао на молоке	101	180	3,1	3,2	21,4	111	0,05	0,20	1,8	17	0,9
Хлеб пшеничный	-	30	1,6	0,2	14,8	61	0,03	0,01	0	6	0,3
Масло порционное	1(2)	7	0,035	8,3	12,8	76,3	0	0,003	0	0	0
ИТОГО		417	10,335	15,1	72	394,3	0,18	0,413	3,4	197	1,8
2 ЗАВТРАК											
Сок промышленного производства		180	0,75	0	17,55	92,5	0,015	0,015	3,0	12,0	2,3
ОБЕД											
Суп картофельный с горохом лущёным с мясом	10	200	8,16	4,24	16,8	131,2	0,17	0,07	4,5	37,6	1,92

Пирог с мясом	109	80	9,44	7,2	22,8	176,5	0,072	0,072	0,4	30,4	0,72
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	91	180	0,3	0	28,4	117	0,02	0,02	20,5	20	0,5
Хлеб ржаной		50	2,65	0,66	16,6	69,7	0,08	0,03	0	18,2	1,99
ИТОГО		510	20,55	12,1	84,6	498,9	0,342	0,192	25,4	106,2	5,13
Полдник											
Кисель	93	180	0,2	0	22,5	86	0,02	0	1,3	5,0	0,2
Хлеб пшеничный		30	1,6	0,2	14,8	61	0,03	0,01	0	6	0,3
Итого		210	0,18	0,2	37,3	147	0,05	0,01	1,3	11	0,5
Ужин											
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	35	200	5,6	3,4	23	146	0,1	0,2	1,6	174	0,6
Чай с сахаром	96	180	0	0	10,0	40	0	0	0	2	0,4
Хлеб пшеничный		30	1,6	0,2	14,8	61	0,03	0,01	0	6	0,3
ИТОГО		410	7,2	3,6	47,8	247	0,13	0,21	1,6	182	1,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1,727	39,015	31,0	259,25	1,379,7	0,717	0,84	34,7	508,2	11,03