

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Перспективное десятидневное меню
для организации питания детей от 3-х до 7-ми лет с пребыванием 8-10 часов
на осенне-зимний период.

"Утверждаю"

Начальник Управления
образования



О.П. Звягинцева

При составлении десятидневного меню использована:

литература:

- Сборник технических нормативов – «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях», 2012 г. – 584 с. Автор: Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна (788 блюд);
- «Сборник технологический нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детский оздоровительных учреждений» Перевалов – г. Пермь, Уральский региональный центр питания, 2013 г. (699 блюда);
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011 (773 блюда);
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

программный продукт:

«Детский сад- Школа. Питание» программного центра "Помощь образованию".

По представленному меню проводится искусственная витаминизация готового третьего блюда согласно пункту 14.21 СанПиН 2.4.1.3049-13. Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот, кисель и т.д.) после его охлаждения до температуры 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогреваются.

В целях профилактики йод - недостаточности при приготовлении блюд используется йодированная соль.

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 3-7 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Чай-заварка	180	0,36	0,09	0,07	2,52	0,00	375
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30	1,77	5,62	11,17	102	0,00	1
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	150	3,95	8,74	18,79	128,74	0,00	266
ЗАВТРАК	Зефир	45	0,36	0,05	35,91	146,7	0,00	702
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		405,00	6,44	14,50	65,94	379,96	0,00	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (морковный)	160	1,76	0,16	20,16	89,6	4,80	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		160,00	1,76	0,16	20,16	89,6	4,80	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	185	2,01	8,66	5,85	137,57	11,67	88
ОБЕД	Сметана	9	0,23	1,35	0,32	14,58	0,04	488
ОБЕД	Макаронник с мясом	150	21,35	26,15	23,15	423,56	0,00	299
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,00	115
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	180	0,31	0,09	21,24	88,56	0,40	348
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	11,4	2,10	70
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		646,00	28,72	36,95	76,24	798,80	14,21	
ПОЛДНИК	Кефир, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	386
ПОЛДНИК	Блинчики	100	3,67	2,51	35,85	184,55	0,00	399
ПОЛДНИК	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	70	0,28	0,28	6,86	32,9	7,00	338
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		320,00	8,30	6,54	48,71	292,45	8,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1531,00	45,22	58,15	211,05	1560,81	28,87	

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 3-7 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,29	2,85	10,77	90	0,00	120
ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	1,28	1,13	13,32	67,81	0,00	378
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (джем абрикосовый)	24,5/16,5/4	1,98	3,17	23,85	131,73	0,39	2
ЗАВТРАК	Яйца вареные	45	5,71	5,18	0,31	70,88	0,00	209
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	12,26	12,33	48,25	360,42	0,39	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	140	6,57	4,48	11,90	121,8	0,84	536
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		140	7,00	4,48	11,90	121,8	0,84	
ОБЕД	Свекольник с мясом	170	9,09	5,42	11,75	137,05	11,71	136
ОБЕД	Каша рассыпчатая (гречневая)	110	6,30	4,47	28,34	182,42	0,00	302
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,56	0,08	1,52	12	3,92	71
ОБЕД	Кисель из плодов или ягод свежих (клюква)	180	0,07	0,04	20,74	100,44	1,62	350
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,00	115
ОБЕД	Печень по-строгановски	50	6,63	5,61	1,76	92,5	1,73	255
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		652	26,99	16,26	88,77	647,54	18,98	
ПОЛДНИК	Запеканка рисовая (с маслом сливочным)	70	1,51	4,33	14,76	104	0,01	185
ПОЛДНИК	Чай с лимоном (1-й вариант)	150	0,08	0,00	11,40	45,75	2,10	504
ПОЛДНИК	Фрукты свежие (груша)	70	0,28	0,21	7,21	32,9	3,50	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		290	1,87	4,54	33,37	182,65	5,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1502	48,12	37,61	182,29	1312,41	25,82	

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 3-7 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	27/13,5/4,5	5,22	7,47	13,35	138,72	0,10	3
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	180	5,00	8,77	34,65	184,24	0,00	181
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	0,00	382
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		405	13,89	19,43	63,82	429,70	0,10	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (банан)	80	1,20	0,40	16,80	76,8	8,00	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		80	1,20	0,40	16,80	76,8	8,00	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	170	6,22	2,36	11,59	109,86	11,80	159
ОБЕД	Гуляш	50	7,28	8,40	1,45	110,5	0,00	260
ОБЕД	Капуста тушеная	130	2,65	4,78	10,26	100,1	14,20	139
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,00	115
ОБЕД	Салат витаминный (2 вариант)	80	1,26	4,82	7,03	76,56	19,32	49
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52	0,65	349
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		672	22,34	21,07	83,81	639,67	45,97	
ПОЛДНИК	Кефир, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	386
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с маслом)	110	15,58	11,18	14,49	221,04	0,20	218
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	19,93	14,93	20,49	296,04	1,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1417	57,36	55,83	184,92	1442,21	55,31	

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 3-7 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
ЗАВТРАК	Омлет с колбасой или сосисками	116/34	13,79	30,45	2,71	307,14	0,00	212
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30	1,77	5,62	11,17	102	0,00	1
ЗАВТРАК	Чай-заварка	180	0,36	0,09	0,07	2,52	0,00	375
ЗАВТРАК	Зефир	45	0,36	0,05	35,91	146,7	0,00	702
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		405	16,28	36,21	49,86	558,36	0,00	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	140	6,57	4,48	11,90	121,8	0,84	536
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		140	7,00	4,48	11,90	121,8	0,84	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	170	9,22	3,45	16,35	167,37	12,50	139
ОБЕД	Тефтели 2-й вариант	50	3,39	3,77	4,29	77,05	0,00	279
ОБЕД	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	95,94	0,00	312
ОБЕД	Винегрет овощной	90	1,25	9,02	5,90	109,8	10,56	67
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,00	115
ОБЕД	Компот из крыжовника и черной смородины	180	0,47	0,16	25,97	110,34	24,84	345
ОБЕД	Сметана	9	0,23	1,35	0,32	14,58	0,04	488
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		661	20,94	21,59	91,12	698,21	47,93	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое полдник	120	3,65	3,25	6,05	68	1,64	400
ПОЛДНИК	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	70	0,28	0,28	6,86	32,9	7,00	338
ПОЛДНИК	Запеканка пшеничная (пшено с молоком сгущенным)	80	3,59	3,40	22,77	136,66	0,73	187
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	7,52	6,93	35,68	237,56	9,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1476	51,74	69,21	188,56	1615,93	58,14	

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 3-7 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	175	6,98	8,75	43,03	213,36	1,03	173
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (джем черносмородиновый)	24,5/16,5/4	2,00	3,18	24,06	132,55	6,55	2
ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	1,28	1,13	13,32	67,81	0,00	378
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	10,26	13,06	80,41	413,72	7,58	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	160	0,48	0,32	26,08	109,33	3,20	399.7
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		160	0,48	0,32	26,08	109,33	3,20	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями (с мясом)	170	3,84	1,94	12,80	127,96	5,61	152
ОБЕД	Птица отварная (с маслом)	50	8,68	11,73	0,22	149,09	0,00	288
ОБЕД	Рагу из овощей с кабачками	120	2,22	6,42	10,08	106,8	8,52	202
ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	160	0,54	0,22	16,61	70,56	78,00	388
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,00	115
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	80	0,88	0,16	3,04	17,6	14,00	71
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		642	20,50	21,11	67,41	595,14	106,13	
ПОЛДНИК	Кефир, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	386
ПОЛДНИК	Фрукты свежие (груша)	70	0,28	0,21	7,21	32,9	3,50	118
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	23,90	139	0,00	429
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	8,53	7,02	37,11	246,9	4,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1472	39,77	41,51	211,01	1365,09	121,46	

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 3-7 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяные хлопья "Геркулес" (с маслом и вареньем)	185	7,75	10,47	40,35	272,01	1,09	173
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	1,42	382
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	27/13,5/4,5	5,22	7,47	13,35	138,72	0,10	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	16,64	21,13	69,52	517,47	2,61	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	140	6,57	4,48	11,90	121,8	0,84	536
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		140	7,00	4,48	11,90	121,8	0,84	
ОБЕД	Суп картофельный с мясом	170	4,60	2,92	11,31	117,23	8,16	77
ОБЕД	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	14,25	7,71	6,75	173,21	5,04	349
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром	70	0,86	0,06	8,04	57,19	2,35	62
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,00	115
ОБЕД	Кисель из земляники, малины, ежевики (малина)	200	0,14	0,12	24,94	114,4	4,02	351
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		652	24,19	11,45	75,70	585,16	19,57	
ПОЛДНИК	Фрукты свежие (мандарины)	70	0,56	0,14	5,25	26,6	26,60	118
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (мед)	150	0,18	0,00	10,96	45,38	0,30	376
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с сахаром)	90	12,13	5,76	19,42	178,36	0,15	218
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		310	12,87	5,90	35,63	250,34	27,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1512	60,70	42,96	192,75	1474,77	50,08	

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 3-7 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30	1,77	5,62	11,17	102	0,00	1
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из ячневой крупы (с маслом или сахаром)	200	7,08	9,44	37,74	253,86	1,24	174
ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	170	4,93	4,25	8,16	90,95	2,21	385
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	13,78	19,31	57,07	446,81	3,45	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	70	0,28	0,28	6,86	32,9	7,00	338
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		70	0,28	0,28	6,86	32,9	7,00	
ОБЕД	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	160	1,12	0,00	19,52	109,33	0,00	389
ОБЕД	Залепанка картофельная с мясом	150	11,37	8,91	24,09	227,95	0,00	291
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,00	115
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	170	8,69	6,49	8,33	135,59	13,07	133
ОБЕД	Сметана	9	0,23	1,35	0,32	14,58	0,04	488
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	114
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,56	0,08	1,52	12	3,92	71
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		631	26,31	17,47	78,44	622,58	17,03	
ПОЛДНИК	Биточки или котлеты манные с соусом земляничным	100	2,61	4,12	34,79	186,92	1,18	192
ПОЛДНИК	Кефир, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	386
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	6,96	7,87	40,79	261,92	2,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1351	47,33	44,93	183,16	1364,21	29,71	

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 3-7 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
ЗАВТРАК	Каша из смеси круп с изюмом (Вариант 1)	185	8,42	9,42	36,76	265,31	0,00	177
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	0,00	379
ЗАВТРАК	Бутерброды с вареными колбасами (2-й вариант)	15/20	3,60	5,70	7,40	95	0,00	88
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		365	14,86	17,53	58,51	450,85	0,00	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	140	6,57	4,48	11,90	121,8	0,84	536
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		140	7,00	4,48	11,90	121,8	0,84	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) с мясом	180	1,66	3,06	10,89	134,53	6,25	149
ОБЕД	Кнели из кур с рисом	60	10,37	10,54	4,46	153,43	0,00	416
ОБЕД	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	100	2,00	6,75	8,00	100,5	8,60	203
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	6,65	52
ОБЕД	Компот из плодов консервированных (персики или абрикосы)	170	0,41	0,15	27,57	113,39	1,68	347
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,00	115
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		672	20,19	27,15	83,84	717,78	23,18	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном (1-й вариант)	150	0,08	0,00	11,40	45,75	2,10	504
ПОЛДНИК	Фрукты свежие (груша)	70	0,28	0,21	7,21	32,9	3,50	118
ПОЛДНИК	Ватрушки с творожным фаршем	35/35	4,20	1,98	25,90	137,67	0,00	560
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		220	4,56	2,19	44,51	216,32	5,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1397	46,61	51,35	198,76	1506,75	29,62	

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 3-7 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная гречневая	175	5,18	4,39	27,32	169,17	0,00	168а
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (джем черносмородиновый)	24,5/16,5/4	2,00	3,18	24,06	132,55	6,55	2
ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	1,28	1,13	13,32	67,81	0,00	378
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		355	8,46	8,70	64,70	369,53	6,55	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (банан)	80	1,20	0,40	16,80	76,8	8,00	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		80	1,20	0,40	16,80	76,8	8,00	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	170	9,95	6,58	13,26	161,36	8,94	150
ОБЕД	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	95,94	0,00	312
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	50	8,90	8,75	7,15	143	0,00	386
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	80	0,88	0,16	3,04	17,6	14,00	71
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,00	115
ОБЕД	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблоко)	160	0,80	0,16	16,16	73,6	3,20	537
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	114
ОБЕД	Сметана	9	0,23	1,35	0,32	14,58	0,04	488
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		631	27,14	20,84	78,22	629,21	26,18	
ПОЛДНИК	Кефир, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	386
ПОЛДНИК	Блинчики	100	3,67	2,51	35,85	184,55	0,00	399
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	8,02	6,26	41,85	259,55	1,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1361	44,82	36,20	201,57	1335,09	41,78	

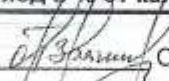
Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 3-7 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,00	117
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	180	0,05	0,02	12,56	50,24	0,00	376
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	170	24,84	18,80	47,60	417,34	0,80	223
ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72	0,14	15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	31,78	25,59	75,58	618,18	0,94	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	140	6,57	4,48	11,90	121,8	0,84	536
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		140	7,00	4,48	11,90	121,8	0,84	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой (с мясом)	170	10,91	6,73	9,52	142,61	14,79	160
ОБЕД	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,8	0,00	304
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,66	4,24	2,13	49,42	6,61	24
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,00	115
ОБЕД	Компот из свежих плодов (вишня)	180	0,29	0,07	25,38	100,58	5,40	342
ОБЕД	Рыба припущенная (с маслом)	50	8,28	5,72	0,42	68,18	0,52	227
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		632	26,91	20,98	86,57	623,72	27,32	
ПОЛДНИК	Фрукты свежие (мандарины)	70	0,56	0,14	5,25	26,6	26,60	118
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое полдник	120	3,65	3,25	6,05	68	1,64	400
ПОЛДНИК	Шанежка с картофелем	22/48	7,35	7,23	38,73	249,67	1,67	572
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		190	11,56	10,62	50,03	344,27	29,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1362	77,25	61,67	224,08	1707,97	59,01	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14381,00	518,92	499,42	1978,15	14685,24	499,80	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1438,1	51,89	49,94	197,82	1468,52	49,98	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			14,13	30,61	53,88			

Начальник  О.П. Звягинцева

Бухгалтер 2 кат  Ю.М. Войтова