

Утверждено:

Заведующий(ая)

МКДОУ «Детский сад № 8»

(наименование ОО)

Степанова Т.Т.

(ФИО)



Перспективное десятидневное меню

Для организации питания детей от 1-го до 3-ех лет с пребыванием 8-10 часов
на осенне-зимний период.

Разработано Управление образования администрации Киренского муниципального района

При составлении десятидневного меню использована:

литература:

- Сборник технических нормативов – «Сборник рецептов 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, рецептов 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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011 (773 блюда);
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

программный продукт:

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

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

По представленному меню проводится искусственная витаминизация готового третьего блюда. 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.

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 1,5-3 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	165	2,61	2,21	13,15	81,99	0,00	379
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	22	1,30	4,12	8,19	72,80	0,00	1
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	165	4,34	9,62	20,67	141,61	0,00	266
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		352	8,25	15,95	42,01	296,40	0,00	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (морковный)	160	1,76	0,16	20,16	89,60	4,80	537
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		160	1,76	0,16	20,16	89,60	4,80	
ОБЕД	Макаронник с мясом	120	18,68	20,92	18,52	338,85	0,00	299
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	130	1,92	4,57	9,11	96,67	9,20	88
ОБЕД	Сметана	8	0,21	1,20	0,29	12,96	0,02	488
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	115
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	150	0,26	0,08	17,70	75,80	0,33	348
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	1,68	0,00	1,02	11,40	3,00	70
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		518	26,25	27,29	66,50	634,88	12,55	
ПОЛДНИК	Кефир, ряженка	130	3,77	3,25	5,20	65,00	0,91	386
ПОЛДНИК	Блинчики (с сахаром)	65	3,04	1,63	23,30	119,96	0,00	399
ПОЛДНИК	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	55	0,22	0,22	5,39	25,85	5,50	338
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	7,03	5,10	33,89	210,81	6,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	43,29	48,50	162,56	1231,69	23,76	

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 1,5-3 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	145	3,18	2,75	10,41	87,00	0,00	120
ЗАВТРАК	Чай с молоком	160	1,14	1,01	11,84	60,27	0,00	378
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (джем абрикосовый)	24,5/16,5/4	1,98	3,17	23,85	126,73	0,39	2
ЗАВТРАК	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,14	31,40	0,00	209
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		370	8,84	9,23	46,24	305,40	0,39	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	110	5,50	3,52	9,35	95,70	0,66	536
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		110	5,50	3,52	9,35	95,70	0,66	
ОБЕД	Свекольник с мясом говядины	130	6,95	4,15	10,98	104,80	5,96	136
ОБЕД	Печень по-строгановски	40	5,30	4,49	1,41	74,00	1,38	255
ОБЕД	Каша рассыпчатая (гречневая)	90	5,16	3,65	23,18	149,25	0,00	302
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	70	0,49	0,07	1,33	10,50	3,43	71
ОБЕД	Кисель из плодов или ягод свежих (клюква)	150	0,06	0,03	17,28	83,70	1,35	350
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	115
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	21,46	12,91	74,04	521,45	12,12	
ПОЛДНИК	Запеканка рисовая (с маслом сливочным)	70	1,51	4,33	14,76	104,00	0,00	185
ПОЛДНИК	Плоды свежие (груша)	60	0,24	0,18	6,18	28,20	3,00	118
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое полдник	120	3,65	3,25	6,05	68,00	1,64	400
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	5,40	7,76	26,99	200,20	4,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	41,20	33,42	156,62	1122,75	17,82	

прот. Сидяг

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 1,5-3 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	21/10,5/3,5	4,06	5,81	10,38	107,90	0,08	3
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	88,95	0,00	382
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	165	4,79	2,76	33,43	168,89	0,00	181
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	11,91	11,22	56,99	365,74	0,08	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (банан)	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	130	4,76	1,81	8,87	84,01	4,02	159
ОБЕД	Гуляш	40	5,82	6,72	1,16	88,40	0,00	260
ОБЕД	Капуста тушеная	120	2,45	4,42	9,47	92,40	12,00	139
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	115
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,50	0,06	24,02	99,60	0,54	349
ОБЕД	Салат витаминный (2 вариант)	60	0,94	3,61	5,27	57,42	12,74	49
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	17,97	17,14	68,65	521,03	29,30	
ПОЛДНИК	Кефир, ряженка	130	3,77	3,25	5,20	65,00	0,91	386
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с маслом)	80	11,33	8,13	10,54	160,76	0,14	218
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		210	15,10	11,38	15,74	225,76	1,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1180	46,03	40,09	156,08	1179,73	37,43	

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 1,5-3 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 4								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	165	15,33	27,31	2,90	311,62	0,00	210
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	22	1,30	4,12	8,19	72,80	0,00	1
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	165	0,05	0,02	11,52	46,05	0,00	376
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		352	16,68	31,45	22,61	430,47	0,00	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	110	5,50	3,52	9,35	95,70	0,66	536
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		110	5,50	3,52	9,35	95,70	0,66	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	130	5,58	3,64	14,51	127,99	5,20	139
ОБЕД	Тефтели 2-й вариант	40	2,71	3,02	3,43	61,64	0,00	279
ОБЕД	Пюре картофельное	90	1,84	2,88	12,27	86,35	0,00	312
ОБЕД	Винегрет овощной	70	0,97	7,01	4,59	85,40	8,21	67
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	115
ОБЕД	Компот из крыжовника и черной смородины	150	0,39	0,14	21,65	91,95	15,70	345
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	114
ОБЕД	Сметана	8	0,21	1,20	0,29	12,96	0,03	488
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		538	15,20	18,41	76,60	565,49	29,14	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	120	0,06	0,00	9,12	36,60	1,68	504
ПОЛДНИК	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	55	0,22	0,22	5,39	25,85	5,50	338
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	70	2,89	4,13	14,37	106,59	0,53	183
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		245	3,17	4,35	28,88	169,04	7,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1245	40,55	57,73	137,44	1260,70	37,51	

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 1,5-3 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 5								
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (джем черносмородиновый)	24,5/16,5/4	2,00	3,18	24,06	127,55	6,55	2
ЗАВТРАК	Чай с молоком	160	1,14	1,01	11,84	60,27	0,00	378
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	155	6,18	7,75	38,11	201,44	0,00	173
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	9,32	11,94	74,01	389,26	6,55	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	160	1,12	0,00	19,52	84,80	0,00	389
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		160	1,12	0,00	19,52	84,80	0,00	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	70	0,76	4,26	2,40	50,96	14,00	23
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями (с мясом)	130	1,40	1,48	9,79	97,85	4,29	152
ОБЕД	Птица отварная (с соусом)	40	6,06	7,40	1,00	95,00	0,00	288
ОБЕД	Рагу из овощей с кабачками	110	2,04	5,88	9,24	97,90	2,81	202
ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,57	66,15	54,75	388
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	115
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	14,27	19,75	57,86	507,06	75,85	
ПОЛДНИК	Кефир, ряженка	130	3,77	3,25	5,20	65,00	0,91	386
ПОЛДНИК	Фрукты свежие (груша)	60	0,24	0,18	6,18	28,20	3,00	118
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка" (масса 50 г)	50	3,90	3,06	23,90	139,00	0,00	429
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		240	7,91	6,49	35,28	232,20	3,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	32,62	38,18	186,67	1213,32	86,31	

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 1,5-3 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 6								
ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	140	4,06	3,50	6,72	74,90	1,82	385
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	21/10,5/3,5	4,06	5,81	10,38	107,90	0,08	3
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяные хлопья "Геркулес"	175	7,33	9,90	38,17	232,02	0,00	173
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	15,45	19,21	55,27	414,82	1,90	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	110	5,50	3,52	9,35	95,70	0,66	536
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		110	5,50	3,52	9,35	95,70	0,66	
ОБЕД	Суп картофельный с мясом	130	3,22	1,47	8,65	89,65	3,24	77
ОБЕД	Суфле рыбное	50	8,00	2,40	1,30	59,00	0,00	341
ОБЕД	Рис отварной	90	2,19	3,22	22,01	125,82	0,00	304
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,89	49,02	2,02	62
ОБЕД	Кисель из земляники, малины, ежевики (малина)	150	0,11	0,09	18,71	85,80	3,02	351
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	115
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	17,76	7,75	77,42	508,49	8,27	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с сахаром)	60	8,09	3,84	12,95	118,91	0,10	218
ПОЛДНИК	Фрукты свежие (банан)	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00	118
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (мед)	120	0,14	0,00	8,77	36,30	0,24	376
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	9,28	4,19	36,42	222,41	7,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	47,99	34,67	178,46	1241,42	18,17	

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 1,5-3 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	Бутерброды из ржаного хлеба с сельдью или килькой соленой	18,5/15,5/6	4,06	3,94	6,28	76,92	0,18	91
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из ячневой крупы (с маслом или сахаром)	160	5,66	7,55	30,19	203,09	0,00	174
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	88,95	0,00	382
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	12,78	14,14	49,65	368,96	0,18	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (мандарины)	60	0,48	0,12	4,50	22,80	22,80	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		60	0,48	0,12	4,50	22,80	22,80	
ОБЕД	Запеканка картофельная с мясом	130	9,85	7,72	20,88	197,56	0,00	291
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	115
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	130	6,64	4,97	6,37	103,69	6,00	133
ОБЕД	Сметана	8	0,21	1,20	0,29	12,96	0,02	488
ОБЕД	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	160	0,48	0,32	26,08	109,33	3,20	399.7
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	70	0,49	0,07	1,33	10,50	3,43	71
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		548	21,17	14,80	74,81	533,24	12,65	
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	80	2,22	3,90	15,40	105,82	0,00	181
ПОЛДНИК	Кефир, ряженка	130	3,77	3,25	5,20	65,00	0,91	386
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		210	5,99	7,15	20,60	170,82	0,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1168	40,42	36,21	149,56	1095,82	36,54	

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 1,5-3 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)	140	6,37	7,13	27,82	200,77	0,00	177
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	165	2,61	2,21	13,15	81,99	0,00	379
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	24,5/16,5/4	1,96	3,17	22,77	122,64	0,08	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	10,94	12,51	63,74	405,40	0,08	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	110	5,50	3,52	9,35	95,70	0,66	536
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		110	5,50	3,52	9,35	95,70	0,66	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) с мясом	130	3,20	2,21	7,87	97,16	1,51	149
ОБЕД	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	80	1,60	5,40	6,40	80,40	2,88	203
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	70	1,15	2,88	5,10	51,03	4,80	53
ОБЕД	Кнели из кур с рисом	50	8,65	8,78	3,71	127,86	0,00	416
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	115
ОБЕД	Компот из плодов консервированных (персики, или абрикосы)	170	0,41	0,15	27,57	113,39	1,68	347
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	18,51	19,94	70,51	569,04	10,88	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	120	0,06	0,00	9,12	36,60	1,68	504
ПОЛДНИК	Фрукты свежие (груша)	60	0,24	0,18	6,18	28,20	3,00	118
ПОЛДНИК	Ватрушки с творожным фаршем	35/35	4,20	1,98	25,90	137,67	0,00	560
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	4,50	2,16	41,20	202,47	4,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	39,45	38,13	184,80	1272,61	16,30	

Управление образования администрации Киренского муниципального района

Категория: Дети 1,5-3 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 9								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная (гречневая)	180	5,33	4,52	28,10	174,01	0,00	168а
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	22	1,30	4,12	8,19	72,80	0,00	1
ЗАВТРАК	Чай с молоком	160	1,14	1,01	11,84	60,27	0,00	378
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		352	7,77	9,65	48,13	307,08	0,00	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (банан)	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00	
ОБЕД	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблоко)	160	0,80	0,16	16,16	73,60	3,20	537
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	130	9,14	5,03	10,14	123,40	3,84	150
ОБЕД	Пюре картофельное	90	1,84	2,88	12,27	86,35	0,00	312
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	50	8,90	8,75	7,15	143,00	0,00	386
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,33	2,01	0,74	22,40	4,83	21
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	115
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	114
ОБЕД	Сметана	8	0,21	1,20	0,29	12,96	0,02	488
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		528	24,72	20,55	66,61	560,91	11,89	
ПОЛДНИК	Кефир, ряженка	130	3,77	3,25	5,20	65,00	0,91	386
ПОЛДНИК	Блинчики	80	3,74	2,01	28,68	147,64	0	399
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	7,51	5,26	33,88	212,64	0,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1150	41,05	35,81	163,32	1147,83	19,80	

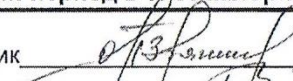
Управление образования администрации Киренского муниципального района

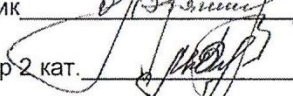
Категория: Дети 1,5-3 лет

Перспективное десятидневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 10								
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	165	0,05	0,02	11,52	46,05	0,00	376
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	21/10,5/3,5	4,06	5,81	10,38	107,90	0,08	3
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом черносмородиновым)	150	16,41	11,04	53,94	368,24	18,70	223
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	20,52	16,87	75,84	522,19	18,78	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	110	5,50	3,52	9,35	95,70	0,66	536
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		110	5,50	3,52	9,35	95,70	0,66	
ОБЕД	Компот из свежих плодов (вишня)	150	0,24	0,06	21,15	97,82	4,50	342
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой (с мясом)	130	8,35	5,15	7,28	109,06	6,31	160
ОБЕД	Рыба, тушенная в томате с овощами	130	12,35	6,68	5,85	132,78	1,37	349
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	115
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,64	1,83	42,36	3,66	24
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	114
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	25,01	16,05	55,97	481,22	15,84	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	120	3,65	3,25	6,05	68,00	1,64	400
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом)	70	2,93	3,67	14,71	103,45	0,00	173
ПОЛДНИК	Фрукты свежие (мандарины)	60	0,48	0,12	4,50	22,80	22,80	118
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	7,06	7,04	25,26	194,25	24,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	58,09	43,48	166,42	1293,36	59,72	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12303	430,69	406,22	1641,93	12059,23	353,35	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1230,3	43,07	40,62	164,19	1205,92	35,34	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			14,29	30,32	54,46			

Начальник  О.П.Звягинцева

Бухгалтер 2 кат.  Ю.М.Войтова