

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецеп. | Наименование блюда | масса | пищ вещ (г) |   |   | Эн. цен. | витам( мг) |   |   | Минер вещ (мг) |   |   |   |
|   |   | порции | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|   | **Понедельник** |   |   | **Завтрак** |  |  |   |   |   |   |   |   |   |
| 301 | Птица(индейка) запеченная | 50/50 | 14,71 | 14,58 | 3,52 | 193,75 | 0,02 | 0,01 | 25 | 28,9 | 123,7 | 14,6 | 0,91 |
| 317 | Макароны отварные | 150 | 5,51 | 4,51 | 26,44 | 201,45 | 0,05 | 0 | 21 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,1 |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 44,45 | 0 | 0,03 | 0 | 10 | 2,5 | 1,36 | 0,3 |
|   | Хлеб | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 | 0,11 | 0 | 0 | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
|   | **Итого** |   | **24,24** | **19,83** | **59,99** | **543,65** | **0,18** | **0,04** | **46** | **64,76** | **258,2** | **65,28** | **4,65** |
|   | **Вторник**  |   |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 282 | Котлета мясная с соусом | 80 | 11,91 | 8,98 | 11,96 | 279,2 | 0,06 | 0 | 20 | 14,13 | 115,7 | 23,2 | 1,19 |
| 313 | Греча отварная  | 100 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,2 | 0 | 21 | 14,82 | 203,9 | 135,8 | 4,56 |
| 375 | Напиток клюквенный | 200 | 0,3 | 0 | 25,4 | 140 | 0,03 | 5 | 0 | 17 | 18 | 10 | 0,7 |
|   | Хлеб | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 | 0,11 | 0 | 0 | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
|   | **Итого** |   | **24,77** | **15,79** | **96,04** | **766,95** | **0,4** | **5** | **41** | **66,95** | **432,4** | **197,2** | **8,79** |
|   | **Среда**  |   |   | **Завтрак** |  |  |   |   |   |   |   |   |   |
| 304 | Плов из птицы | 200 | 129,37 | 19,69 | 35,69 | 485 | 0,26 | 1,01 | 64 | 40,3 | 209,5 | 46,8 | 2,03 |
|   | Помидор св | 30 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,5 | 0,6 | 3,3 | 0,3 | 0,7 | 1,6 | 1,1 | 1 |
| 372 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 0,01 | 1,72 | 0 | 14,48 | 4,4 | 3,6 | 0,94 |
|   | Хлеб | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 | 0,11 | 0 | 0 | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
|   | **Итого** |   | **133,69** | **20,57** | **80,41** | **691,1** | **0,98** | **6,03** | **64,3** | **76,48** | **310,3** | **79,7** | **6,31** |
|   | **Четверг**  |   |   | **Завтрак** |  |  |  |   |   |   |   |   |   |
| 255 | Шницель рыбный с соусом | 80 | 9,42 | 2,72 | 10,06 | 156,2 | 0,07 | 0,25 | 4 | 19,2 | 123,6 | 21,87 | 0,63 |
| 321 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 197,5 | 0,14 | 18,2 | 25,5 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1 |
|   | Огурец соленый  | 30 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,5 | 0,6 | 3,3 | 0,3 | 0,7 | 1,6 | 1,1 | 1 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 122,2 | 0,05 | 4 | 0 | 31,82 | 15,4 | 6 | 1,25 |
|   | Хлеб | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 | 0,11 | 0 | 0 | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
|   | **Итого** |   | **17,08** | **8,26** | **79,11** | **584,4** | **0,97** | **25,7** | **29,8** | **109,7** | **322** | **84,92** | **6,22** |
|   | **Пятница**  |   |   | **Завтрак** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 282 | Биточек куриный  | 50 | 17,6 | 27,9 | 6,5 | 192 | 0,04 | 0 | 0 | 11 | 65 | 14 | 1,4 |
| 317 | Макароны отварные | 150 | 5,51 | 4,51 | 26,44 | 201,45 | 0,05 | 0 | 21 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,1 |
| 397 | Какао на молоке | 200 | 4,07 | 0,38 | 17,56 | 118,77 | 0,55 | 1,58 | 24,42 | 152,1 | 124,4 | 21,31 | 0,47 |
|   | Хлеб | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 | 0,11 | 0 | 0 | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
|   | **Итого** |   | **31,14** | **33,51** | **70,54** | **616,22** | **0,75** | **1,58** | **45,42** | **188,9** | **321,4** | **84,63** | **5,31** |
|   | **Понедельник**  |   |   | **Завтрак** |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 168 | Каша пшенная молочная с маслом | 205 | 5,67 | 5,28 | 32,55 | 224,39 | 0,15 | 0 | 20 | 15,5 | 115,9 | 40,7 | 1,34 |
| 480 | Булочка к чаю | 60 | 9,55 | 21,53 | 12,49 | 286 | 0 | 0,1 | 0 | 14,5 | 80,5 | 10 | 0,85 |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 44,45 | 0 | 0,03 | 0 | 10 | 2,5 | 1,36 | 0,3 |
|   | **Итого** |   | **15,28** | **26,83** | **55,03** | **554,84** | **0,15** | **0,13** | **20** | **40** | **198,9** | **52,06** | **2,49** |
|   | **Вторник**  |   |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 300 | Кура отварная с соусом  | 50/50 | 18,08 | 13,6 | 0 | 325,6 | 0,32 | 0 | 32 | 26,4 | 124,8 | 15,2 | 1,44 |
| 315 | Рис отварной  | 100 | 3,31 | 5,37 | 28,53 | 151,25 | 0,73 | 1,19 | 26 | 11,48 | 63,06 | 22,73 | 1,1 |
|   | Помидор св | 30 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,5 | 0,6 | 3,3 | 0,3 | 0,7 | 1,6 | 1,1 | 1 |
| 375 | Напиток клюквенный | 200 | 0,3 | 0 | 25,4 | 140 | 0,03 | 5 | 0 | 17 | 18 | 10 | 0,7 |
|   | Хлеб | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 | 0,11 | 0 | 0 | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
|   | **Итого** |   | **25,85** | **19,69** | **74,77** | **725,35** | **1,79** | **9,49** | **58,3** | **76,58** | **302,3** | **77,23** | **6,58** |
|   | **Среда**  |   |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 282 | Котлета мясная с соусом | 80 | 11,91 | 8,98 | 11,96 | 279,2 | 0,06 | 0 | 20 | 14,13 | 115,7 | 23,2 | 1,19 |
| 317 | Макароны отварные | 150 | 5,51 | 4,51 | 26,44 | 201,45 | 0,05 | 0 | 21 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,1 |
| 372 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 0,01 | 1,72 | 0 | 14,48 | 4,4 | 3,6 | 0,94 |
|   | Хлеб | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 | 0,11 | 0 | 0 | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
|   | **Итого** |   | **21,54** | **14,37** | **82,32** | **682,25** | **0,23** | **1,72** | **41** | **54,47** | **252** | **76,12** | **5,57** |
|   | **Четверг**  |   |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 237 | Запеканка творожная с шоколадным соусом | 100/25 | 23,32 | 20,58 | 47,56 | 325 | 0,12 | 0,14 | 88 | 227,2 | 310,4 | 45,4 | 1,38 |
|   | Кондитерское изделие | 60 | 4,22 | 4,81 | 33,31 | 306 | 0,07 | 0,01 | 9 | 16,4 | 43,7 | 15,1 | 0,74 |
| 393 | Чай "Витаминный" с фруктами | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 45,5 | 0 | 2,83 | 0 | 12,8 | 4 | 2,2 | 0,32 |
|   | Фрукт  | 1шт | 2,7 | 0,9 | 37,8 | 172,8 | 0 | 17,4 | 6 | 10 | 44 | 54 | 0,6 |
|   | **Итого** |   | **30,36** | **26,31** | **128,87** | **849,3** | **0,19** | **20,4** | **103** | **266,4** | **402,1** | **116,7** | **3,04** |
|   | **Пятница**  |   |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 282 | Шницель мясной | 50 | 11,91 | 8,98 | 11,96 | 279,2 | 0,06 | 0 | 20 | 14,13 | 115,7 | 23,2 | 1,19 |
| 321 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 197,5 | 0,14 | 18,2 | 25,5 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1 |
|   | Огурец свежий  | 30 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,5 | 0,6 | 3,3 | 0,3 | 0,7 | 1,6 | 1,1 | 1 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 | 0,05 | 4 | 0 | 31,82 | 15,4 | 6 | 1,25 |
|   | Хлеб | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 | 0,11 | 0 | 0 | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
|   | **Итого** |   | **4,6** | **0,74** | **48,61** | **221,5** | **0,76** | **7,3** | **0,3** | **53,52** | **111,8** | **35,3** | **4,59** |
|  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого среднесуточная Ккал за 10 дней 623,55 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Меню составлено в соответствии с нормативно- правовой и технико- технологической документацией

( пищевые вещества, витамины, минеральные вещества с учетам справочника « Химический состав российских пищевых продуктов» под ред. проф.Академика РАМН, И.М. Скурихина). Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2012года.

Для приготовления блюд из сырых овощей допускается использовать овощи урожая прошлого года( строго до марта месяца).