|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| № 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 | 75/50 | 18,37 | 18,23 | 4,4 | 271,25 | 0,02 | 0,01 | 31,25 | 36,13 | 154,63 | 18,25 | 1,14 |
| 317 | Макароны отварные | 200 | 7,35 | 6,01 | 56,47 | 268,6 | 0,16 | 0,03 | 28 | 6,48 | 49,56 | 28,16 | 1,47 |
| 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** |  | **29,74** | **24,98** | **90,9** | **688,3** | **0,29** | **0,07** | **59,25** | **73,61** | **301,49** | **75,97** | **5,25** |
|  | **Вторник** |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 282 | Котлета мясная с соусом | 100 | 14,87 | 11,23 | 14,95 | 297,5 | 0,07 | 0 | 25 | 17,65 | 144,59 | 29 | 1,49 |
| 313 | Греча отварная | 150 | 12,9 | 9,14 | 57,96 | 365,63 | 0,3 | 0 | 31,5 | 22,23 | 305,89 | 203,75 | 6,84 |
| 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** |  | **32,03** | **21,09** | **118,35** | **907,13** | **0,51** | **5** | **56,5** | **77,88** | **563,28** | **270,95** | **11,37** |
|  | **Среда** |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 304 | Плов из птицы | 230 | 148,78 | 22,65 | 41,04 | 557,75 | 0,3 | 1,16 | 73,6 | 46,35 | 240,93 | 53,82 | 2,33 |
|  | Помидор свежий | 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** |  | **153,1** | **23,53** | **85,76** | **763,85** | **1,02** | **6,18** | **73,9** | **82,53** | **341,73** | **86,72** | **6,61** |
|  | **Четверг** |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 255 | Шницель рыбный с соусом | 100 | 11,78 | 3,4 | 12,58 | 195,25 | 0,08 | 0,31 | 5 | 24 | 154,5 | 27,34 | 0,79 |
| 321 | Пюре картофельное | 200 | 4,08 | 6,4 | 118,35 | 263,33 | 0,18 | 24,21 | 34 | 49,31 | 115,47 | 37 | 1,33 |
|  | 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** |  | **20,46** | **10,54** | **179,54** | **689,28** | **1,02** | **31,82** | **39,3** | **126,83** | **381,77** | **99,64** | **6,71** |
|  | **Пятница** |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 282 | Биточек куриный | 65 | 21,12 | 33,48 | 7,8 | 230,4 | 0,045 | 0 | 0 | 13,2 | 78 | 16,8 | 1,68 |
| 317 | Макароны отварные | 200 | 7,35 | 6,01 | 56,47 | 268,6 | 0,16 | 0,03 | 28 | 6,48 | 49,56 | 28,16 | 1,47 |
| 397 | Какао на молоке | 200 | 4,07 | 0,38 | 17,56 | 118,77 | 0,55 | 1,58 | 24,42 | 152,07 | 124,43 | 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** |  | **36,5** | **40,59** | **101,87** | **721,77** | **0,865** | **1,61** | **52,42** | **192,75** | **346,79** | **94,47** | **5,96** |
|  | **Понедельник** |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша пшенная молочная с маслом | 255 | 6,75 | 6,28 | 38,75 | 279,12 | 0,17 | 0 | 23,81 | 18,45 | 137,98 | 48,45 | 1,59 |
| 480 | Булочка к чаю | 100 | 9,55 | 21,53 | 12,49 | 476,6 | 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** |  | **16,36** | **27,83** | **61,23** | **800,17** | **0,17** | **0,13** | **23,81** | **42,95** | **220,98** | **59,81** | **2,74** |
|  | **Вторник** |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 300 | Кура отварная с соусом | 75/50 | 18,08 | 13,6 | 0 | 488,4 | 0,32 | 0 | 32 | 26,4 | 124,8 | 15,2 | 1,28 |
| 315 | Рис отварной | 150 | 4,96 | 8,05 | 42,79 | 226,88 | 1,09 | 1,78 | 39 | 17,22 | 94,59 | 34,09 | 0,89 |
|  | 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** |  | **27,5** | **22,37** | **89,03** | **963,78** | **2,15** | **10,08** | **71,3** | **82,32** | **333,79** | **88,59** | **6,21** |
|  | **Среда** |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 282 | Котлета мясная с соусом | 100 | 14,87 | 11,23 | 14,95 | 297,5 | 0,07 | 0 | 25 | 17,65 | 144,59 | 29 | 1,49 |
| 317 | Макароны отварные | 200 | 7,35 | 6,01 | 56,47 | 268,6 | 0,16 | 0,03 | 28 | 6,48 | 49,56 | 28,16 | 1,47 |
| 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** |  | **26,34** | **18,12** | **115,34** | **767,7** | **0,35** | **1,75** | **53** | **59,61** | **293,35** | **88,96** | **6,24** |
|  | **Четверг** |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 237 | Запеканка творожная с шоколадным соусом | 130/25 | 30,16 | 26,75 | 61,28 | 422,5 | 0,156 | 0,18 | 114,4 | 295,36 | 403,52 | 59,02 | 1,79 |
|  | 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** |  | **37,2** | **32,48** | **142,59** | **946,8** | **0,226** | **20,42** | **129,4** | **334,56** | **495,22** | **130,32** | **3,45** |
|  | **Пятница** |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 282 | Шницель мясной | 65 | 14,87 | 11,23 | 14,95 | 297,5 | 0,07 | 0 | 25 | 17,65 | 144,59 | 29 | 1,49 |
| 321 | Пюре картофельное | 200 | 4,08 | 6,4 | 118,35 | 263,33 | 0,18 | 24,21 | 34 | 49,31 | 115,47 | 37 | 1,33 |
|  | 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 747,03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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).