

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 275 | Сосиска отварная | 50 | 6,15 | 12,65 | 0 | 150 | 0 | 0 | 0 | 14,5 | 80,5 | 10 | 0,85 |
| 317 | Макароны отварные | 150 | 5,51 | 4,51 | 26,44 | 186 | 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** |  | **15,68** | **17,9** | **56,47** | **484,45** | **0,16** | **0,03** | **21** | **50,36** | **214,97** | **60,68** | **4,59** |
|  | **Вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 261 | Тефтели рыбные с соусом | 80 | 9,42 | 2,72 | 10,06 | 121,6 | 0,07 | 0,25 | 4 | 19,2 | 123,6 | 21,87 | 0,63 |
| 321 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 187,5 | 0,14 | 18,16 | 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 | 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** |  | **17,08** | **8,26** | **79,11** | **530,6** | **0,97** | **25,71** | **29,8** | **109,7** | **322** | **84,92** | **6,22** |
|  | **Среда** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 282 | Биточек мясной с соусом | 90 | 11,91 | 8,98 | 11,96 | 238 | 0,06 | 0 | 20 | 14,13 | 115,67 | 23,2 | 1,19 |
| 313 | Греча отварная | 100 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,2 | 0 | 21 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 |
| 375 | Напиток клюквенный | 200 | 0,3 | 0 | 25,4 | 140 | 0,03 | 5 | 0 | 17 | 18 | 10 | 0,7 |
|  | Помидор свежий | 30 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,5 | 0,6 | 3,3 | 0,3 | 0,7 | 1,6 | 1,1 | 1 |
|  | Хлеб | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 | 0,11 | 0 | 0 | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
|  | **Итого** |  | **24,97** | **15,79** | **96,84** | **730,25** | **1** | **8,3** | **41,3** | **67,65** | **434** | **198,33** | **9,79** |
|  | **Четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 569 | Запеканка "Золотистая" | 150/25 | 7,7 | 6,96 | 78,68 | 575 | 0,19 | 0,53 | 0,04 | 110,54 | 117,45 | 21,5 | 0,73 |
| 393 | Чай "Витаминный" с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 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** |  | **10,52** | **7,88** | **126,68** | **788,8** | **0,19** | **20,76** | **6,04** | **133,34** | **165,45** | **77,7** | **1,65** |
|  | **Пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 282 | Котлета мясная | 50 | 17,6 | 27,9 | 6,5 | 208 | 0,04 | 0 | 0 | 11 | 65 | 14 | 1,4 |
| 317 | Макароны отварные | 150 | 5,51 | 4,51 | 26,44 | 186 | 0,05 | 0 | 21 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 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** |  | **27,51** | **33,15** | **80,75** | **611** | **0,25** | **4** | **21** | **68,68** | **212,37** | **69,32** | **6,09** |
|  | **Понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша пшенная молочная с маслом | 205 | 5,67 | 5,28 | 32,55 | 208 | 0,15 | 0 | 20 | 15,5 | 115,91 | 40,7 | 1,34 |
| 1104 | Колбаса в тесте | 50/50 | 9,55 | 21,53 | 12,49 | 277,5 | 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** | **529,95** | **0,15** | **0,13** | **20** | **40** | **198,91** | **52,06** | **2,49** |
|  | **Вторник** |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 282 | Биточек мясной | 50 | 17,6 | 27,9 | 6,5 | 208 | 0,04 | 0 | 0 | 11 | 65 | 14 | 1,4 |
| 321 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 187,5 | 0,14 | 18,16 | 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 | 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** |  | **25,26** | **33,44** | **75,55** | **617** | **0,94** | **25,46** | **25,8** | **101,5** | **263,4** | **77,05** | **6,99** |
|  | **Среда** |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 305 | Котлета куриная | 50 | 41,13 | 12,33 | 12,44 | 186 | 0,08 | 0,53 | 45,3 | 15,06 | 109,73 | 18,13 | 1,44 |
| 317 | Макароны отварные | 150 | 5,51 | 4,51 | 26,44 | 186 | 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** |  | **50,76** | **17,72** | **82,8** | **573,6** | **0,25** | **2,25** | **66,3** | **55,4** | **246,1** | **71,05** | **5,82** |
|  | **Четверг** |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 237 | Запеканка творожная с шоколадным соусом | 100/25 | 23,32 | 20,58 | 47,56 | 325 | 0,12 | 0,142 | 88 | 227,2 | 310,4 | 45,4 | 1,38 |
| 474 | Булочка "Российская" | 60 | 4,22 | 4,81 | 33,31 | 204 | 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 |
|  | **Итого** |  | **27,66** | **25,41** | **91,07** | **574,5** | **0,19** | **2,982** | **97** | **256,4** | **358,1** | **62,7** | **2,44** |
|  | **Пятница** |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 300 | Кура отварная с соусом | 50/50 | 18,08 | 13,6 | 0 | 228,3 | 0,32 | 0 | 32 | 26,4 | 124,8 | 15,2 | 1,28 |
| 315 | Рис отварной | 100 | 3,31 | 5,37 | 28,53 | 175,7 | 0,73 | 1,19 | 26 | 11,48 | 63,06 | 22,73 | 0,59 |
|  | Огурец свежий | 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** | **652,5** | **1,79** | **9,49** | **58,3** | **76,58** | **302,26** | **77,23** | **5,91** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого Ккал за 10 дней 6092,65 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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).