



ПРИМЕРНОЕ
перспективное десятидневное меню
для дошкольных образовательных организаций

Разработчик МКУ Управление образования

Сезон : весенне-летний период

График работы 10,5 ч

Возраст : от 1 до 3 и от 3 до 7 лет

№ сбор. реце- туры	Прием пищи Наименование блюда	от 1 до 3 лет						от 3 до 7 лет					
		Масса порции г	Пищевые вещества (грамм)			Энерге- тическ. ценность Ккал	Витами С	Масса порции г	Пищевые вещества (грамм)			Энерге- тическая ценность Ккал	Витами С
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
		3	4	5	6	7	8		14	15	16	17	18
	Первая неделя												
	День 1												
311	Завтрак 1 8.30-9.00												
	Каша манная молочная	150	4,5	6,1	22	161	0,1	200	6	8,2	29,3	215	0,22
198	Кофейный напиток	150	2,3	2,4	10,4	69	0,39	200	2,8	3,1	14,4	94	0,52
	Сыр	10	2,6	2,68	0	35,2	0,2	15	3,9	4,02	0	52	0,18
	Хлеб пшен.1с	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0
	Всего:	340	11,98	11,54	46,3	330,3	0,69	445	15,28	15,68	57,6	426,1	0,92
	Завтрак 2 10.30-11.00												
	Сок	150	0,5	0	13,8	81	0,1	170	0,55	0	15,82	91,63	0,17
	Всего:	150	0,5	0	13,8	81	0,1	170	0,55	0	15,82	91,63	0,17
	Обед 12.00-13.00												
31	Салат "Пестрый"	30	0,34	1,56	3,6	29,6	3,36	50	0,5	2,58	6	49,2	5,57
217	Суп картоф.с рыбными консер.	150	7,12	8,22	9,6	130,9	14,3	200	9,5	10,97	4,44	202,3	15,2
98	Котлета "Здоровье"	50	7,5	6,1	3,6	101	0,34	70	10,5	8,5	5,6	142,1	0,47
123	Каша гречневая	100	4,74	3,84	19,1	131,6	0,56	120	5,7	4,6	22,9	158	0,68
591	Кисель	150	0	0	7,5	89	0	200	0	0	10	119	0
	Хлеб рж-пшен.1с	30	1,21	0,2	9,04	40,6	0	30	1,21	0,2	9,04	40,6	0
	Всего:	510	20,91	19,92	52,44	522,7	18,56	670	27,41	26,85	57,98	711,2	21,92
	Полдник 15.30-16.00												
76	Фрикадельки в соусе	30	4,05	3,38	3,82	62,2	0	30	4,05	3,38	3,82	62,2	0
448	Рис отварной	100	2,54	4,07	25,74	152	0	120	3,05	4,89	30,89	182,4	0
8	Чай с сахаром и лимоном	150	0,1	0,03	4,7	19	0,84	200	0,2	0,03	9,3	37	1,12
	Хлеб пшеничн.1с	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0
	Всего:	310	9,27	7,84	48,16	298,3	0,84	380	7,1	8,27	57,91	346,7	1,12
	Итого:	1310	42,66	39,3	160,7	1232,3	20,19	1665	50,34	50,8	189,31	1575,63	24,13
	День 2												
	Затрак 1 8.30-9.00												
57	Салат картофель.с луком	30	0,9	2,65	6,57	45	0,76	50	1,5	4,39	10,9	74,5	1,25
130	Каша овсянная молочная	150	5	7,4	20,3	167	0,12	200	6,7	9,8	27,1	223	0,23
201	Какао с молоком	150	2,7	2,7	17,1	101	0,39	200	3,6	3,6	18,3	117	0,52
	Хлеб пшеничн.1с	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0
	Фрукты	150	0,67	0,3	12,1	60	120	150	0,67	0,3	12,1	90	120
	Всего:	510	11,85	13,41	69,97	438,1	121,3	630	15,05	18,45	82,3	569,6	122
	Завтрак 2 10.30-11.00												
645	Кисломолочный напиток	150	2,1	3	3,53	49,5	0	180	2,52	3,6	4,23	59,4	0
	Всего:	150	2,1	3	3,53	49,5	0	180	2,52	3,6	4,23	59,4	0

Обед 12.00-13.00													
24	Салат Студенческий	30	1,13	3,15	1,88	40,5	0,58	50	1,8	5,25	3,08	66,6	0,96
2,19	Суп с галушками на м/б	200	4,78	6,63	23,99	176,3	5,6	250	5,98	8,28	29,99	220,4	7
3,24	Голубцы ленивые	120	7,21	7,12	9,6	133,12	0,72	150	9,01	8,9	12	225	0,9
205	Компот из с/фрук. витамин.	150	1,8	0,1	31	128	0,6	200	2,4	0,1	41,4	171	0,8
	Хлеб рж-пшен.1с	30	1,51	0,25	11,3	50,7	0	30	1,51	0,25	11,3	50,7	0
Всего:		530	16,43	17,25	77,77	528,62	7,5	680	20,7	22,78	97,77	733,7	9,66
Уплотненный полдник 15.30-16.00													
56	Биточки рыбные	50	7,7	5,2	9,1	115	0,1	70	9,68	6,93	12,2	154	0,1
176	Каша перловая рассыпчатая	100	3	2,4	21,1	120	0,57	100	3	2,4	21,1	120	0,57
6,16	Напиток из шиповника	150	0,33	0	9,21	39,15	1,08	200	0,44	0	12,28	52,2	1,43
	Хлеб пшеничный 1с	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0
Всего:		330	13,61	7,96	53,31	339,25	1,75	400	15,7	9,69	59,48	391,3	2,1
Итого:		1520	32,14	28,21	204,6	917,37	9,25	1890	38,92	36,07	243,78	1754	133,76
День 3													
Завтрак 1 8.30-9.00													
5	Морковь отвар.куб	30	0,38	0	1,35	6,75	0,06	50	0,58	0	2,25	11,7	0,1
327	Каша Дружба	150	2,28	6,05	23,63	160,28	0,17	200	3,04	8,07	31,5	213,7	0,22
198	Кофейный напиток	150	2,3	2,4	10,4	69	0,39	200	2,8	3,1	14,4	94	0,52
	Хлеб пшеничный 1с	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0
Всего:		360	7,54	8,81	49,28	301,13	0,62	480	9	11,53	62,05	384,5	0,84
Завтрак 2 10.30-11.00													
	Сок	150	0,5	0	13,8	81	0,1	150	0,5	0	13,8	81	0,1
Всего:		150	0,5	0	13,8	81	0,72	150	9,5	0	13,8	81	0,1
Обед 12.00-13.00													
21	Салат "Здоровье"	30	0,33	4,14	1,47	44,25	0,23	50	0,73	6,9	2,45	73,8	0,42
131	Рассольник домашний	150	1,4	3,3	8,3	69	6,31	200	1,8	4	11,1	89	8,41
451	Шницель из говядины	50	7,8	10,8	8,3	163	0,05	0	0	0	0	0	0
65	Гуляш	0	0	0	0	0	0	47	7	3,25	2,4	65	1,9
76	Картофель тушеный	120	2,64	7,36	18,16	151,2	9,92	150	3,3	11,2	22,7	189	12,4
211	Кисель	150	0	0	7,5	89	0	200	0	0	10	119	0
	Хлеб рж-пшен.1с	30	1,51	0,25	11,3	50,7	0	30	1,51	0,25	11,3	50,7	0
Всего:		530	13,68	25,85	55,03	567,15	16,51	677	14,34	25,6	59,95	586,5	23,13
Уплотненный полдник 15.30-16.00													
177	Пирог с повидлом	50	3,9	1,92	27,2	133,1	0,06	50	3,9	1,92	27,2	133,1	0,06
229	Сырники творожн. со сгущ.мол	70	11,7	8,7	14,3	184,8	0,06	70	11,7	8,7	14,3	184,8	0,06
280	Молоко кипяченое	150	4,1	4,2	6,4	79	0	180	4,6	5,04	7,74	95,4	0
	Хлеб пшеничн 1с	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0
Всего:		300	22,28	15,18	61,8	462	0,12	330	22,78	16,02	63,14	478,4	0,12
Итого:		1340	36,46	41,03	179,9	1110,15	17,35	1637	46,62	41,62	198,94	1682,2	24,19

		День 4												
		Завтрак 8.30-9.00												
161	Суп молочный с крупой	150	2,6	3,3	10,9	83	0,39	200	3,5	4,4	14,5	111	0,52	
45	Чай без сахара	150	0,1	0,02	4,6	18	0	200	0,1	0,03	5,52	21,6	0	
	Хлеб пшеничный 1с	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0	
	Конфета железная	5	0,02	0	0,36	1,47	0	10	0,04	0	0,75	2,93	0	
Всего:		335	5,3	3,68	29,76	167,57	0,39	440	6,22	4,79	34,67	200,63	0,52	
		Завтрак 2 10.30-11.00												
	Сок	150	0,5	0	13,8	81	0,1	180	0,6	0	16,8	97,2	0,18	
Всего:		150	0,5	0	13,8	81	0,1	180	0,6	0	16,8	97,2	0,18	
		Обед 12.00-13.00												
5	Свекла отварная,куб.	30	0,45	0	1,73	8,25	0,12	50	0,7	0	2,9	14,2	0,2	
42	Суп гороховый на м/б	150	4	2,5	11,7	86	4,26	200	5,4	5,3	15,6	115	5,68	
85	Рыбные хлебцы	50	7,5	6	3,6	98,3	0,54	70	10,4	9,3	5,1	126,8	0,76	
24	Картофельное пюре	60	1,24	1,84	8,04	54,4	4	75	1,58	2,33	10	67,5	5,2	
105	Капуста тушеная	80	1,71	2,61	7,52	60,26	13,2	80	1,71	2,61	7,52	60,26	13,2	
205	Компот из с/фрук. витамин.	150	1,8	0,1	31	128	0,6	200	2,4	0,1	41,4	171	0,8	
	Хлеб рж-пшен.1с	30	1,51	0,25	11,3	50,7	0	30	1,51	0,25	11,3	50,7	0	
Всего:		550	18,21	13,3	74,89	485,91	22,72	705	23,7	19,89	93,82	605,46	25,84	
		Уплотненный полдник 15.30-16.00												
39	Шанежка наливная	70	4,7	4,3	28,2	172	0	70	4,7	4,3	28,2	172	0	
264	Омлет натуральный	70	7	11,7	1,28	138	0,01	90	9	20,2	1,65	177,9	0,01	
201	Какао с молоком	150	2,7	2,7	17,1	101	0,39	200	3,6	3,6	18,3	117	0,52	
	Хлеб пшеничн 1 с	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0	
	Фрукты	100	0,45	0,2	8,1	40	80	100	0,45	0,2	8,1	40	80	
Всего:		420	17,43	19,26	68,58	516,1	80,4	490	20,33	28,66	70,15	572	80,53	
Итого:		1455	36,14	32,56	187	1083,01	103,2	1815	44,63	48,55	215,44	1475,29	107,07	
		День 5												
		Завтрак 1 8.30-9.00												
311	Каша пшениная молочная	150	5,5	6,7	25,3	184	0,16	200	7,3	9	33,7	245	0,21	
211	Кисель	150	0	0	7,5	89	0	200	0	0	10	119	0	
	Хлеб пшеничн 1с	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0	
	Сыр	10	2,6	2,68	0	35,2	0,2	14	3,9	4,02	0	52	0,18	
Всего		340	10,68	9,74	46,7	373,3	0,36	444	13,78	13,38	57,6	481,1	0,39	
		Завтрак 2 10.30-11.00												
645	Кисломолочный напиток	150	2,1	3	3,53	49,5	0	180	2,52	3,6	4,23	59,4	0	
	Вафли	14	0,66	0,63	15	73,8	0	14	1,32	1,26	30	73,8	0	
Всего:		164	2,76	3,63	18,53	123,3	0	194	3,84	4,86	34,23	133,2	0	
		Обед 12.00-13.00												
26	Винегрет овощной	30	0,4	0,68	2,33	17,3	3,81	50	0,63	1,2	3,8	28,3	6,34	
18	Тукмас на к/б	150	1,84	0,47	0,11	79,8	2,89	200	2,45	2,63	0,14	106,66	3,86	
20	Плов из грудки птицы	150	15,3	25	26	350	1,12	200	21,2	33	33,8	429	1,51	
206	Компот из свежих фрук.витамин	150	0,11	0,11	11,8	47	1,2	200	0,2	0,1	17,2	68	1,6	
	Хлеб рж-пшен.1с	30	1,51	0,25	11,3	50,7	0	30	1,51	0,25	11,3	50,7	0	
Всего:		510	19,16	26,51	51,54	544,8	9,02	680	25,99	37,18	66,24	682,66	13,31	
		Уплотненный полдник												
20	Салат из моркови с изюмом	30	0,45	0,03	4,35	18,75	1,13	50	0,75	0,05	7,25	31,7	1,9	
44	Суп молочн.с мак.изд	150	3,3	3,3	11,9	81	0,39	200	4,4	4,4	15,9	121	0,52	
8	Чай с сахаром и лимоном	150	0,1	0,03	4,7	19	0,84	200	0,2	0,03	9,3	37	1,12	
	Хлеб пшеничн.1 с	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0	
Всего:		360	6,43	3,72	34,85	183,85	2,36	480	7,93	4,84	46,35	254,8	3,54	
Итого:		1374	28,35	33,86	151,6	851,95	11,38	1798	37,76	60,26	204,42	1070,66	17,24	
Общее кол-во:		6999	175,75	175	883,8	5194,78	161,4	8805	218,3	237,3	1051,9	7557,78	306,39	
		б ж у кк с б ж у кк с												

Вторая неделя													
День 1													
Завтрак 1 8.30-9.00													
30	Каша молочная рисовая	120	3,04	4,88	22,7	128,8	0,13	150	3,8	6,1	30	161	0,16
211	Кисель	200	0	0	10	119	0	200	0	0	10	119	0
	Хлеб пшеничн.1с	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0
	Печенье	10	0,75	0,88	5,08	43,6		10	0,75	0,88	5,08	43,6	0
Всего:		360	6,37	6,12	51,68	356,5	0,13	390	7,13	7,34	58,98	388,7	0,16
Завтрак 2 10.30-11.00													
	Сок	150	0,5	0	13,8	81	0,1	180	0,6	0	16,8	0	0,18
Всего:		150	0,5	0	13,8	81	0,1	180	0,6	0	16,8	0	0,18
Обед 12.00-13.00													
24	Салат студенческий	30	1,13	3,15	1,88	40,5	0,58	50	1,8	5,25	3,02	66,6	0,96
43	Суп крестьянск на м/б	150	8,12	8,25	6,97	134,5	4,81	200	9,08	10,07	11,63	177,58	6,02
74	Зразы школьные	50	6,4	5,8	5,5	100,8	0	70	8,9	8,1	7,7	141	0
147	Макароны отварные	120	4,4	4,96	28,24	176,8	0,6	150	5,3	6,2	35,3	221	0,7
205	Компот из с/фрук. витамин.	150	1,8	0,1	31	128	0,6	200	2,4	0,1	41,4	171	0,8
	Хлеб рж-пшен.1с	30	1,51	0,25	11,3	50,7	0	30	1,51	0,25	11,3	50,7	0
Всего:		530	23,36	22,51	84,89	631,3	6,59	700	28,99	29,97	110,35	827,88	8,48
Уплотненный полдник 15.30-16.00													
60	Усбосмак	100	9,65	7,19	41	220,18	1,28	100	9,65	7,19	41	220,18	1,28
201	Какао с молоком	150	2,7	2,7	17,1	101	0,39	200	3,6	3,6	18,3	117	0,52
	Хлеб пшеничн.1с	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0
Всего:		280	14,93	10,25	72	386,28	1,67	330	15,83	11,15	73,2	402,28	1,8
Итого:		1320	38,79	32,76	170,7	1098,58	8,49	1600	45,42	41,12	259,33	1618,86	10,46
День 2													
Завтрак 1 9.30-9.00													
344	Запеканка творожная со сгущен.молоком	70	7,81	6,02	25,2	138	0,41	100	11,2	8,6	27,3	197	0,6
201	Какао с молоком	150	2,7	2,7	17,1	101	0,39	200	3,6	3,6	18,3	117	0,52
	Хлеб пшеничный 1с	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0
Всего:		250	13,09	9,08	56,2	304,1	0,8	330	17,38	12,56	59,5	379,1	1,12
Завтрак 2 10.30-11.00													
645	Кисломолочный напиток	150	2,1	3	3,53	49,5	0	180	2,52	3,6	4,23	59,4	0
	Фрукты	150	0,67	0,3	12,1	60	120	150	0,67	0,3	12,1	90	120
Всего:		300	2,77	3,3	15,63	109,5	120	330	3,19	3,9	16,33	149,4	120
Обед 12.00-13.00													
35	Салат Мазайка	30	0,4	2,6	2,4	34,5	1,7	50	0,6	4,2	4,1	56,6	2,5
110	Борщ с картоф. и капустой	150	1,12	2,92	7,12	59,3	4,77	200	1,5	3,9	9,5	79	6,36
451	Котлета мясная	50	7,8	10,8	8,3	163	0,05	70	11	15,2	10,9	225	0,07
123	Каша гречневая	100	4,75	3,84	22,1	131,6	0,56	120	5,7	4,6	24,4	158	0,68
206	Компот из свежих фрук.витамин	150	0,11	0,11	11,8	47	1,2	200	0,2	0,1	17,2	68	1,6
	Хлеб рж-пшен.1с	30	1,51	0,25	11,3	50,7	0	30	1,51	0,25	11,3	50,7	0
Всего:		510	15,69	20,52	63,02	486,1	8,28	670	20,51	28,25	77,4	637,3	11,21
Уплотненный полдник 15.30-16.00													
394	Тефтели рыбные	50	8,16	6,96	9,12	132	0,17	50	8,16	6,96	9,12	132	0,17
146	Гороховое пюре	100	9,55	2,56	21,76	149,8	2,91	120	11,36	3,04	25,92	178,4	3,46
46	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0	200	0,1	0,03	6,1	25	0
	Хлеб пшен 1с	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0
Всего:		330	20,39	9,9	49,38	364,9	3,08	400	22,2	10,39	55,04	400,5	3,63
Итого:		1390	38,85	33,72	128	960,5	132,2	1730	45,9	42,54	208,27	1566,3	134,84

День 3													
Завтрак 1 8.30-9.00													
44	Суп молочн.с мак.изд	150	3,3	3,3	11,9	81	0,39	200	4,4	4,4	15,9	121	0,52
198	Кофейный напиток	150	2,3	2,4	10,4	69	0,39	200	2,8	3,1	14,4	94	0,52
	Хлеб пшен 1с	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0
Всего:		330	8,18	6,06	36,2	215,1	0,78	430	9,78	7,86	44,2	280,1	1,04
Завтрак 2 10.30-11.00													
	Сок	150	0,5	0	13,8	81	0,1	180	0,6	0	16,8	0	0,18
Всего:		150	0,5	0	13,8	81	0,1	180	0,6	0	16,8	0	0,18
Обед 12.00-13.00													
418	Салат из свеклы с изюмом	30	0,4	1,6	4,6	33,6	0,2	50	0,67	2,7	3,8	56	0,3
35	Рассольник ленинградск	150	1,4	3,3	9,4	74	4,03	200	1,9	4,1	12,5	95	5,37
371	Рыба припущеная	50	11,7	3,5	0,2	79,2	0,13	70	12,2	6,8	3,6	87,9	0,18
24	Картофельное пюре	60	1,24	1,84	8,04	54,4	4	80	1,68	2,48	10,7	72	5,6
105	Капуста тушеная	50	1,1	1,63	4,7	37,7	8,3	50	1,1	1,63	4,7	37,7	8,3
591	Кисель	150	0	0	7,5	89	0	200	0	0	10	119	0
	Хлеб рж-пшен.1с	30	1,51	0,25	11,3	50,7	0	30	1,51	0,25	11,3	50,7	0
Всего:		520	17,35	12,12	45,74	418,6	16,66	680	19,06	17,96	56,6	518,3	19,75
Уплотненный полдник 15.30-16.00													
645	Кисломолочный напиток	150	2,1	3	3,53	49,5	0	200	2,8	4	4,7	66	0
168	Оладьи со сгущ. молоком	50	4,13	3,66	31,5	136	0,07	50	4,13	3,66	31,5	136	0,07
224	Рагу из овощей	100	1,95	5	8,75	87,5	7,1	100	1,95	5	8,75	87,5	7,1
	Хлеб пшеничн.1с	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0
Всего:		330	10,76	12,02	57,68	338,1	7,17	380	11,46	13,02	58,85	354,6	7,17
Итого:		1330	28,61	24,14	117,2	837,7	24,71	1670	31,12	30,98	176,45	1153	27,1
День 4													
Завтрак 1 8.30-9.00													
264	Омлет натуральный	70	7	11,7	1,28	138	0,01	90	12	15,1	1,65	177,9	0,01
47	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	1,2	6,2	39	0,19	200	1,5	1,6	11,2	87	0,26
	Хлеб пшеничн.1с	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0
Всего:		250	10,68	13,26	21,38	242,1	0,2	320	16,08	17,06	26,75	330	0,27
Завтрак 2 10.30-11.00													
280	Молоко кипяченое	150	4,1	4,2	6,4	79	0	180	4,6	5,04	7,74	95,4	0
	Фрукты	150	0,67	0,3	12,1	60	120	150	0,67	0,3	12,1	90	120
Всего:		300	4,77	4,5	18,5	139	120	330	5,27	5,34	19,84	185,4	120
Обед 12.00-13.00													
75	Икра морковная	30	0,35	6	4	39	6,3	50	0,63	10	7	65	10
33	Щи из свежей капусты	150	1,2	3,2	4,4	51	6,02	200	1,6	3,9	5,8	65	8,02
21	Фрикадельки из кур	50	6,9	7,51	3,7	121	0,13	60	8,2	11	4,4	131	0,16
24	Картофельное пюре	120	2,48	3,68	16,08	108,8	8	150	3,1	4,6	21	136	10
205	Компот из с/фрук. витамин.	150	1,8	0,1	31	128	0,6	200	2,4	0,1	41,4	171	0,8
	Хлеб рж-пшен.1с	30	1,51	0,25	11,3	50,7	0	30	1,51	0,25	11,3	50,7	0
Всего:		530	14,24	20,74	70,48	498,5	21,05	690	17,44	29,85	90,9	618,7	28,98
Уплотненный полдник 15.30-16.00													
184	Плюшка новомосковская	40	2,93	5,8	18,62	120,8	0,01	50	3,66	7,25	20,6	132,22	0,01
314	Плов с изюмом	120	3,6	14,7	40,3	354	1,32	150	4,7	25,5	53,1	408	1,76
46	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0	200	0,1	0,03	6,1	25	0
	Мармелад	10	0	0	0,68	3	0	10	0	0	0,68	3	0
	Хлеб пшеничн.1с	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0
Всего:		350	9,21	20,88	78,1	560,9	1,33	440	11,04	33,14	94,38	633,32	1,77
Всего:		1430	28,22	46,12	167,1	1198,4	142,6	1780	49,83	68,33	231,87	1767,42	150,75

День 5													
Завтрак 1 8.30-9.00													
161	Суп молочный с крупой	150	2,6	3,3	10,9	83	0,39	200	3,5	4,4	14,5	111	0,52
198	Кофейный напиток	150	2,3	2,4	10,4	69	0,39	200	2,8	3,1	14,4	94	0,52
	Хлеб пшеничн.1с	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0	30	2,58	0,36	13,9	65,1	0
	Сыр	10	2,6	2,68	0	35,2	0,2	14	3,9	4,02	0	52	0,18
Всего:		340	10,08	8,74	35,2	252,3	0,98	444	12,78	11,88	42,8	322,1	1,22
Завтрак 2 10.30-11.00													
	Сок	150	0,5	0	13,8	81	0,1	180	0,6	0	16,8	0	0,18
	Вафли	14	0,66	0,63	15	73,8	0	14	1,32	1,26	30	73,8	0
Всего:		164	1,16	0,63	28,8	154,8	0,1	194	1,92	1,26	46,8	73,8	0,18
Обед 12.00-13.00													
27	Салат "Мишат"	30	0,43	2,5	2	52,2	0,75	50	0,83	4,2	3,2	74,1	1,25
42	Суп гороховый на м/б	150	4,05	2,5	11,7	86,3	4,26	200	5,4	3,3	15,6	115	5,68
78	Тефтели из говядины	50	6,1	12,6	6,96	128	0,34	70	8,47	13,9	9,66	215,3	0,47
147	Макароны отварные	100	3,53	4,13	28,24	147,3	0,5	120	4,4	4,96	30,3	176,8	0,6
206	Компот из свежих фрук.витамин	150	0,11	0,11	11,8	47	1,2	200	0,2	0,1	17,2	68	1,6
	Хлеб рж-пшен.1с	30	1,51	0,25	11,3	50,7	0	30	1,51	0,25	11,3	50,7	0
Всего:		510	15,73	22,09	72	511,5	7,05	670	20,81	26,71	87,26	699,9	9,6
Уплотненный полдник 15.30-16.00													
741	Ватрушка с творогом	50	5,8	8,6	26,4	136	0,03	50	5,8	8,6	26,4	136	0,03
296	Овощная запеканка	100	3,89	6,9	22,64	171,01	26,8	100	3,89	6,9	22,64	171,01	26,8
	Хлеб пшеничн 1с	30	2,58	0,36	20	65,1	0	30	2,58	0,36	20	65,1	0
591	Кисель	150	0	0	7,5	89	0	200	0	0	10	119	0
Всего:		330	12,27	15,86	76,54	461,11	26,83	380	12,27	15,86	69,04	491,11	26,83
Итого:		1344	29,16	38,58	177,3	1127,41	34,96	1688	35	43,83	203,1	1264,81	36,61
Общее кол-во:		6814	163,63	175,3	760,4	5222,59	342,9	8468	207,3	226,8	1079	7370,39	359,76

б ж у кк с б ж у кк с

Ведущий технолог ООО УП "Металлург"

Армиязова А.П.