

МОУ Пановская начальная школа-детский сад

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор школы:

\_\_\_\_\_ /Р.Г.Гильмзянов/

## МЕНЮ

группы дошкольного образования

10 – дневное на детей

с 3-х до 7-ми лет

День : понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне - зимний

Возрастная категория: с 3-х до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак:</b>										
336	Макаронник	<b>200/5</b>	7,5	10,7	61,9	340	0,11	0,07	0	32	1,4
690	Кофе на сгущенном молоке	<b>200</b>	0,67	2,4	21,7	110	0,03	0,08	0,2	36	сл.
77	Бутерброд горячий с сыром	<b>60</b>	9,2	12	15,4	204	0,06	0,04	0,42	290,6	0,92
			<b>17,37</b>	<b>25,1</b>	<b>99</b>	<b>654</b>	<b>0,2</b>	<b>0,19</b>	<b>0,62</b>	<b>358,6</b>	<b>2,32</b>
	<b>Обед:</b>										
124	Щи из свежей капусты с картофелем	<b>200</b>	1,8	2,2	7,2	54	0,04	0,07	17,4	46	0,6
498	Котлеты рубленные из птицы	<b>75</b>	13,6	7,75	15,6	171,3	0,07	0,13	0,6	43,5	1,35
224	Рагу из овощей	<b>150/5</b>	2,9	6,7	6,7	132	0,08	0,08	12	57	1,2
639	Компот из сухофруктов	<b>200</b>	0,6	0	31,3	130	0,04	0,03	0	24	0,8
	Хлеб ржаной	<b>45</b>	2,97	0,54	15,8	81,45	0,09	0,045	0	15,75	1,75
			<b>21,87</b>	<b>17,19</b>	<b>76,6</b>	<b>568,75</b>	<b>0,32</b>	<b>0,355</b>	<b>30</b>	<b>186,25</b>	<b>5,7</b>
	<b>второй завтрак</b>										
	фрукты свежие	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	2,2
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>16,5</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
	<b>полдник</b>										
738	Пирог с капустой	<b>75</b>	9,53	5,48	26,6	195,7	0,08	0,08	0,08	15,7	1,05
1011	Чай с молоком	<b>200</b>	1,4	1,6	16,2	124	0,03	0,08	0,6	66	0,8
			<b>10,93</b>	<b>7,08</b>	<b>42,8</b>	<b>319,7</b>	<b>0,11</b>	<b>0,16</b>	<b>0,68</b>	<b>81,7</b>	<b>1,85</b>
	<b>итого</b>		<b>50,57</b>	<b>49,77</b>	<b>218,4</b>	<b>1587,45</b>	<b>0,66</b>	<b>0,725</b>	<b>47,8</b>	<b>642,55</b>	<b>12,07</b>

День : вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне - зимний

Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак:</b>										
311	Каша пшенная	<b>200</b>	4,4	5,7	28	186	0,1	0,04	0	30	1,4
693	Какао с молоком	<b>200</b>	3,8	4	25,8	150	0,04	0,16	1	124	0,8
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	3,84	1,5	24,9	130,5	0,09	0,04	0	11	1
			<b>12,04</b>	<b>11,2</b>	<b>78,7</b>	<b>466,5</b>	<b>0,23</b>	<b>0,24</b>	<b>1</b>	<b>165</b>	<b>3,2</b>
	<b>Обед:</b>										
133,154	Суп картофельный с мясными фрикадельками	<b>200/50</b>	3,36	3,3	19,46	117,4	1,33	0,1	11,6	37,4	1,26
461	Тефтели мясные	<b>60/30</b>	6,7	8,23	8,8	136,8	0,04	0,07	0,78	19,8	0,72
214	Капуста тушеная	<b>200</b>	4	6,6	18	152	0,07	0,07	73,2	116	1,6
652	Кисель морковный	<b>200</b>	0,9	0	28,5	110,7	0,02	0,03	0,27	32	0,6
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3,3	0,6	17,6	90,5	0,1	0,05	0	17,5	1,95
			<b>18,26</b>	<b>18,73</b>	<b>92,36</b>	<b>607,4</b>	<b>1,56</b>	<b>0,32</b>	<b>85,85</b>	<b>222,7</b>	<b>6,13</b>
	<b>второй завтрак</b>										
	фрукты свежие	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	2,2
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>16,5</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
	<b>полдник</b>										
373	Рыба припущенная в молоке	<b>75</b>	11,48	6,38	0	103,5	0,03	0,09	0,68	41,25	0,45
520	Пюре картофельное	<b>200</b>	3,2	4,4	16,2	118	0,11	0,11	6,94	78	1,4
697	Молоко	<b>200</b>	5,8	6,6	9,6	120	0,08	0,31	2	232	0,2
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	3,84	1,5	24,9	130,5	0,09	0,04	0	11	1
			<b>24,32</b>	<b>18,88</b>	<b>50,7</b>	<b>472</b>	<b>0,31</b>	<b>0,55</b>	<b>9,62</b>	<b>362,25</b>	<b>3,05</b>
	<b>итого</b>		<b>55,02</b>	<b>49,21</b>	<b>231,56</b>	<b>1590,9</b>	<b>2,13</b>	<b>1,13</b>	<b>112,97</b>	<b>765,95</b>	<b>14,58</b>

День : среда

Неделя: первая

Сезон: весенне - зимний

Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак:</b>										
311	Каша рисовая	<b>200</b>	3	5,8	32,4	196	0,03	0,03	0	18	0,4
692	Кофейный напиток	<b>200</b>	3,4	3,4	21,2	124	0,03	0,16	0	0	0
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,3	0,9	14,9	78,3	0,05	0,02	0	6,6	0,6
			<b>8,7</b>	<b>10,1</b>	<b>68,5</b>	<b>398,3</b>	<b>0,11</b>	<b>0,21</b>	<b>0</b>	<b>24,6</b>	<b>1</b>
	<b>Обед:</b>										
	Салат овощной	<b>60</b>	0,9	0,06	9,4	25,2	0,012	0,024	6	22,2	0,84
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	<b>200/40</b>	3,12	10,14	12,4	150,4	0,06	0,13	8,66	80,4	1,08
478	Запеканка картофельная с мясом	<b>200</b>	14,8	18,54	32,4	356	0,23	0,2	4,8	36	2,4
639	Компот из сухофруктов	<b>200</b>	0,6	0	31,3	130	0,04	0,03	0	24	0,8
	Хлеб ржаной	<b>45</b>	2,97	0,54	15,8	81,8	0,09	0,045	0	15,75	1,75
			<b>22,39</b>	<b>29,28</b>	<b>101,3</b>	<b>743,4</b>	<b>0,432</b>	<b>0,429</b>	<b>19,46</b>	<b>178,35</b>	<b>6,87</b>
	<b>второй завтрак 10:00</b>										
	Сок	<b>100</b>	0,5	0	9,05	38	0,015	0,015	2	7	0,3
			<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>9,05</b>	<b>38</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>
	<b>полдник</b>										
337	Яйцо вареное	<b>1шт.</b>	5,08	4,6	0,68	62,8	0,03	0,18	0	22	1
697	Молоко	<b>180</b>	5,2	5,9	8,6	108	0,07	0,27	1,8	208,8	0,18
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	3,84	1,5	24,9	130,5	0,09	0,04	0	11	1
	Фрукты свежие	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	2,2
			<b>14,52</b>	<b>12,4</b>	<b>43,98</b>	<b>346,3</b>	<b>0,22</b>	<b>0,51</b>	<b>18,3</b>	<b>257,8</b>	<b>4,38</b>
	<b>итого</b>		<b>46,11</b>	<b>51,78</b>	<b>222,83</b>	<b>1526</b>	<b>0,777</b>	<b>1,164</b>	<b>39,76</b>	<b>467,75</b>	<b>12,55</b>

День : четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне - зимний

Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак:</b>										
311	Каша геркулесовая	<b>200</b>	3,2	7,2	18,6	152	0,12	0,03	0	30	1,2
693	Какао с молоком	<b>200</b>	3,8	4	25,8	150	0,04	0,16	1	124	0,8
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	3,84	1,5	24,9	130,5	0,09	0,04	0	11	1
			<b>10,84</b>	<b>12,7</b>	<b>69,3</b>	<b>432,5</b>	<b>0,25</b>	<b>0,23</b>	<b>1</b>	<b>165</b>	<b>3</b>
	<b>Обед:</b>										
131	Рассольник домашний со сметаной	<b>200/40</b>	3,12	10	13,8	156,4	0,1	0,12	9,52	72,4	0,88
451	Котлеты	<b>75</b>	10,6	8,55	9,75	161,2	0,06	0,09	сл.	15,75	1,13
214	Капуста тушеная	<b>150</b>	3	4,9	13,5	114	0,05	0,05	54,9	87	1,2
639	Компот из сухофруктов	<b>200</b>	0,6	0	31,3	130	0,04	0,03	0	24	0,8
	Хлеб ржаной	<b>45</b>	2,97	0,54	15,8	81,45	0,09	0,045	0	15,75	1,75
			<b>20,29</b>	<b>23,99</b>	<b>84,15</b>	<b>643,05</b>	<b>0,34</b>	<b>0,335</b>	<b>64,42</b>	<b>214,9</b>	<b>5,76</b>
	<b>второй завтрак 10:00</b>										
	Сок	<b>100</b>	0,5	0	9,05	38	0,015	0,015	2	7	0,3
			<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>9,05</b>	<b>38</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>
	<b>Ужин:</b>										
	Фрукты свежие	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	2,2
388	Котлеты рыбные	<b>40/5</b>	5,08	2,32	6,7	68,4	0,04	0,06	0,16	25,6	0,48
205	Картофель в молоке	<b>100</b>	2,2	2,8	12	82	0,095	0,095	7,4	40	0,5
652	Кисель морковный	<b>200</b>	0,9	0	28,5	110,7	0,02	0,03	0,27	32	0,6
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,3	0,9	14,9	78,3	0,05	0,02	0	6,6	0,6
			<b>10,88</b>	<b>6,42</b>	<b>71,9</b>	<b>384,4</b>	<b>0,235</b>	<b>0,225</b>	<b>24,33</b>	<b>120,2</b>	<b>4,38</b>
	<b>итого</b>		<b>42,51</b>	<b>43,11</b>	<b>234,4</b>	<b>1497,95</b>	<b>0,84</b>	<b>0,805</b>	<b>91,75</b>	<b>507,1</b>	<b>13,44</b>

День : пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне - зимний

Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак:</b>										
311	Каша пшенная	<b>200</b>	4,4	5,7	28	186	0,1	0,04	0	30	1,4
1011	Чай с молоком	<b>200</b>	1,4	1,6	16,2	124	0,03	0,08	0,6	66	0,8
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	3,84	1,5	24,9	130,5	0,09	0,04	0	11	1
			<b>9,64</b>	<b>8,8</b>	<b>69,1</b>	<b>440,5</b>	<b>0,22</b>	<b>0,16</b>	<b>0,6</b>	<b>107</b>	<b>3,2</b>
	<b>второй завтрак 10:00</b>										
	фрукты свежие	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	2,2
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>16,5</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
	<b>Обед:</b>										
162	Суп молочный с овощами	<b>200</b>	4	4	13,7	108	0,11	0,19	8,6	128	0,6
443	Плов	<b>200</b>	16	8	41,3	302	0,15	0,15	1,8	34	7
647	Кисель из повидла	<b>200</b>	0,2	0	25,6	120	0	0	0,4	16	0,2
	Хлеб ржаной	<b>45</b>	2,97	0,54	15,8	81,45	0,09	0,045	0	15,75	1,75
			<b>23,17</b>	<b>12,54</b>	<b>96,4</b>	<b>611,45</b>	<b>0,35</b>	<b>0,385</b>	<b>10,8</b>	<b>193,75</b>	<b>9,55</b>
	<b>полдник</b>										
360	Сырники с морковью со сгущенным молоком	<b>75/10</b>	10,35	9,45	20,7	248	0,065	0,205	0,625	17,5	0,62
697	Молоко	<b>200</b>	5,8	6,6	9,6	120	0,08	0,31	2	232	0,2
			<b>16,15</b>	<b>16,05</b>	<b>30,3</b>	<b>368</b>	<b>0,145</b>	<b>0,515</b>	<b>2,625</b>	<b>249,5</b>	<b>0,82</b>
	<b>итого</b>		<b>49,36</b>	<b>37,79</b>	<b>205,6</b>	<b>1464,95</b>	<b>0,745</b>	<b>1,08</b>	<b>30,525</b>	<b>566,25</b>	<b>15,77</b>



День : вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне - зимний

Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак:</b>										
311	Каша рисовая	<b>200</b>	3	5,8	32,4	196	0,03	0,03	0	18	0,4
692	Кофейный напиток	<b>200</b>	3,4	3,4	21,2	124	0,03	0,16	0	0	0
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	3,84	1,5	24,9	130,5	0,09	0,04	0	11	1
			<b>10,24</b>	<b>10,7</b>	<b>78,5</b>	<b>450,5</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>0</b>	<b>29</b>	<b>1,4</b>
	<b>10:00</b>										
	Сок	<b>200</b>	1	0	18,1	76	0,03	0,03	4	14	0,6
			<b>1</b>	<b>0</b>	<b>18,1</b>	<b>76</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>0,6</b>
	<b>Обед:</b>										
	Морковь кусочком	<b>100</b>	1,3	0,1	8,4	34	0,06	0,06	5	51	0,7
133	Суп картофельный	<b>200</b>	2,2	2,4	16	96	0,11	0,08	9,6	30	1
436	Жаркое по - домашнему	<b>200</b>	13	8	22,4	216	0,16	0,2	9,2	32	2,8
639	Компот из сухофруктов	<b>200</b>	0,6	0	31,3	130	0,04	0,03	0	24	0,8
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3,3	0,6	17,6	90,5	0,1	0,05	0	17,5	1,95
			<b>20,4</b>	<b>11,1</b>	<b>95,7</b>	<b>566,5</b>	<b>0,47</b>	<b>0,42</b>	<b>23,8</b>	<b>154,5</b>	<b>7,25</b>
	<b>Полдник:</b>										
	фрукты свежие	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	22
733	Оладьи с маслом	<b>75/5</b>	0,53	4,95	30,1	168,7	0,12	0,08	0,3	17,2	0,98
697	Молоко	<b>200</b>	5,8	6,6	9,6	120	0,08	0,31	2	232	0,2
			<b>6,73</b>	<b>11,95</b>	<b>49,5</b>	<b>333,7</b>	<b>0,23</b>	<b>0,41</b>	<b>18,8</b>	<b>265,2</b>	<b>23,18</b>
	<b>итого</b>		<b>38,37</b>	<b>33,75</b>	<b>241,8</b>	<b>1426,7</b>	<b>0,88</b>	<b>1,09</b>	<b>46,6</b>	<b>462,7</b>	<b>32,43</b>



День : среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне - зимний

Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак:</b>										
311	Каша пшеничная	<b>200</b>	4,4	5,7	28	186	0,1	0,04	0	30	1,4
697	Молоко	<b>200</b>	5,8	6,6	9,6	120	0,08	0,31	2	232	0,2
	Печенье	<b>30</b>	3,36	0,4	20,3	101	0,07	0,03	0	9,3	0,99
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,07	1,2	19,9	104,4	0,07	0,03	0	8,8	0,8
			<b>16,63</b>	<b>13,9</b>	<b>77,8</b>	<b>511,4</b>	<b>0,32</b>	<b>0,41</b>	<b>2</b>	<b>280,1</b>	<b>3,39</b>
	<b>10:00</b>										
	Сок	<b>100</b>	0,5	0	9,05	38	0,015	0,015	2	7	0,3
			<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>9,05</b>	<b>38</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>
	<b>Обед:</b>										
	Свекла кусочком	<b>100</b>	1,5	0,1	9,9	42	0,02	0,04	10	37	1,4
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	<b>200/20</b>	3,12	10	15,2	124,4	0,1	0,12	6,12	64,4	0,88
478	Запеканка картофельная с мясом	<b>200</b>	14,8	18,54	32,4	356	0,23	0,2	4,8	36	2,4
652	Кисель морковный	<b>200</b>	0,9	0	28,5	110,7	0,02	0,03	0,27	32	0,6
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3,3	0,6	17,6	90,5	0,1	0,05	0	17,5	1,95
			<b>23,62</b>	<b>29,24</b>	<b>103,6</b>	<b>723,6</b>	<b>0,47</b>	<b>0,44</b>	<b>21,19</b>	<b>186,9</b>	<b>7,23</b>
	<b>полдник</b>										
366	Запеканка из творога	<b>75/30</b>	12,5	8,77	29,9	247	0,03	0,18	0,91	118,05	0,6
697	Молоко	<b>200</b>	5,8	6,6	9,6	120	0,08	0,31	2	232	0,2
			<b>18,3</b>	<b>15,37</b>	<b>39,5</b>	<b>367</b>	<b>0,11</b>	<b>0,49</b>	<b>2,91</b>	<b>350,05</b>	<b>0,8</b>
	<b>итого</b>		<b>59,05</b>	<b>58,51</b>	<b>229,95</b>	<b>1640</b>	<b>0,915</b>	<b>1,355</b>	<b>28,1</b>	<b>824,05</b>	<b>11,72</b>

День : четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне - зимний

Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак:</b>										
311	Каша гречневая молочная	<b>200</b>	6	6,8	31,6	216	0,16	0,08	0	24	3,2
693	Какао с молоком	<b>200</b>	3,8	4	25,8	150	0,04	0,16	1	124	0,8
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	3,84	1,5	24,9	130,5	0,09	0,04	0	11	1
			<b>13,64</b>	<b>12,3</b>	<b>82,3</b>	<b>496,5</b>	<b>0,29</b>	<b>0,28</b>	<b>1</b>	<b>159</b>	<b>5</b>
	<b>10:00</b>										
	Сок	<b>100</b>	0,5	0	9,05	38	0,015	0,015	2	7	0,3
			<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>9,05</b>	<b>38</b>	<b>0,015</b>	<b>0,015</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>
	<b>Обед:</b>										
	Морковь кусочком	<b>100</b>	1,3	0,1	8,4	34	0,06	0,06	5	51	0,7
139	Суп картофельный с бобовыми	<b>200</b>	4,6	2,6	15,5	104	0,12	0,08	5	50	1,4
461	Тефтели	<b>60/30</b>	6,7	8,2	8,9	136,8	0,04	0,06	0,8	19,8	0,72
214	Капуста тушеная	<b>200</b>	4	6,6	18	152	0,07	0,07	73,2	116	1,6
639	Компот из сухофруктов	<b>200</b>	0,6	0	31,3	130	0,04	0,03	0	24	0,8
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3,3	0,6	17,6	90,5	0,1	0,05	0	17,5	1,95
			<b>20,5</b>	<b>18,1</b>	<b>99,7</b>	<b>647,3</b>	<b>0,43</b>	<b>0,35</b>	<b>84</b>	<b>278,3</b>	<b>7,17</b>
	<b>полдник</b>										
388	Котлеты рыбные	<b>50</b>	6,35	2,9	8,4	85,5	0,05	0,08	0,2	32	0,6
520	Пюре картофельное	<b>75</b>	1,2	1,65	6,07	44,25	0,04	0,04	2,6	29,25	0,52
1011	Чай с молоком	<b>200</b>	1,4	1,6	16,2	124	0,03	0,08	0,6	66	0,8
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,07	1,2	19,9	104,4	0,03	0,04	0	8,8	0,8
			<b>12,02</b>	<b>7,35</b>	<b>50,57</b>	<b>358,15</b>	<b>0,15</b>	<b>0,24</b>	<b>3,4</b>	<b>136,05</b>	<b>2,72</b>
	<b>итого</b>		<b>46,66</b>	<b>37,75</b>	<b>241,62</b>	<b>1539,95</b>	<b>0,885</b>	<b>0,885</b>	<b>90,4</b>	<b>580,35</b>	<b>15,19</b>

День : пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне - зимний

Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак:</b>										
311	Каша манная молочная	<b>200</b>	3	5,6	23,8	160	0,04	0,03	0	22	0,4
697	Молоко	<b>200</b>	5,8	6,6	9,6	120	0,08	0,31	2	232	0,2
	Кондитерские изделия	<b>30</b>	3,36	0,4	20,3	101	0,07	0,03	0	9,3	0,99
			<b>12,16</b>	<b>12,6</b>	<b>53,7</b>	<b>381</b>	<b>0,19</b>	<b>0,37</b>	<b>2</b>	<b>263,3</b>	<b>1,59</b>
	<b>Обед:</b>										
160	Суп молочный с макаронными изделиями	<b>200</b>	4,4	3,7	16,8	118	0,07	0,15	0,6	118	0,4
437	Гуляш	<b>50/50</b>	12,4	6	4	120	0,07	0,13	1,1	19	1,4
520	Пюре картофельное	<b>150</b>	2,4	3,3	12,15	88,5	0,08	0,08	5,2	58,5	1,05
639	Компот из сухофруктов	<b>200</b>	0,6	0	31,3	130	0,04	0,03	0	24	0,8
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	3,3	0,6	17,6	90,5	0,1	0,05	0	17,5	1,95
			<b>23,1</b>	<b>13,6</b>	<b>81,85</b>	<b>547</b>	<b>0,36</b>	<b>0,44</b>	<b>6,9</b>	<b>237</b>	<b>5,6</b>
	<b>второй завтрак 10:00</b>										
	Фрукты свежие	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	16,5	16	2,2
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>16,5</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
	<b>полдник</b>										
370	Рыба отварная	<b>50</b>	11,15	3,85	0	79,5	0,07	0,06	0	9,5	0,4
360	Сырники с морковью	<b>75/5</b>	9,65	8,65	14,85	216	0,055	0,165	0,525	87	0,6
647	Кисель из повидла	<b>200</b>	0,2	0	25,6	120	0	0	0,4	16	0,2
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	3,84	1,5	24,9	130,5	0,09	0,04	0	11	1
			<b>24,84</b>	<b>14</b>	<b>65,35</b>	<b>546</b>	<b>0,215</b>	<b>0,265</b>	<b>0,925</b>	<b>123,5</b>	<b>2,2</b>
	<b>итого</b>		<b>60,5</b>	<b>40,6</b>	<b>1519</b>	<b>1519</b>	<b>0,795</b>	<b>1,095</b>	<b>26,325</b>	<b>639,8</b>	<b>11,59</b>

Наименование сборника:

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при школах- 2004 г.

Накопительная ведомость к фактическому 10 – дневному меню для детей с 3-х лет до 7 лет

Продукты	Брутто	Продукты	Брутто
Хлеб пшеничный	80	Яйцо ( в штуках)	0,6
Хлеб ржаной	40	Молоко	400
Мука пшеничная	25	Творог	30
Мука картофельная	3	Мясо	109
Крупы , бобовые.	35	Рыба	35
Макаронные изделия	8	Сметана	9
Картофель	167	Сыр	6,4
Овощи разные	280	Чай	0,6
Фрукты свежие	80	Кофейный напиток	1,2
Фрукты сухие	11	Соль	4
Кондитерские	20	Дрожжи	0,5
Сахар	40	Соки	100
Масло сливочное	21	Какао	0,5
Масло растительное	9		

Биологическая ценность рациона

Белки	54,79
Жиры	40,4
Углеводы	208,26
Калорийность	1519,4