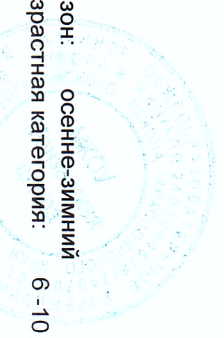


Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 6 -10 лет включительно



№ рецепт	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	8	9		10	11	12	13	14	15	Ca	P	Mg	Fe					
1		3	4	5	6	7			В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe							
			5																					

День первый
Завтрак

240	каша рисовая молочная	210	4,94	8,14	49,77	292	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	16,4	94,67	0,41
500	кофейный напиток с молоком стужённый	200	3,9	3,5	11,1	91,1	0,0	0,3	0,0	0,0	5,29	8,22	3,64	0,7
108	хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,14	0,47	0,01	0,5	0,74	106,45	28,9	0,16
54-1з	сыр порционо	30	7	8,9	0	107,5	0	0,08	0,06	0,03	105,6	60	4,2	0,12
53-19г	масло сливочное порционно	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,12	0,04	2,88	3,6	0	0
Итого			11,5	11,92	78,09	465,35	0,17	1,98	0,03	0,67	37,7	131,07	127,21	1,27

обед

33	щи со свежей капустой	255	1,66	4,35	6,64	77	0,04	17,39	0,17	0,03	36,16	43,23	19,1	0,67
1	огурец консервированный	50	0,63	5,07	4,16	64,63	0,02	1,18	0,05	2,27	10,13	15,84	8,11	0,33
9	котлета, биточки из говядины	75	11,86	9,95	11,35	182	0,07	0,25	2,45	0,01	29,45	115,24	20,34	0,98
16	макаронные изд отварные	150	4,35	6,79	27,17	187	0,07	4,35	0,71	0,04	28,39	69,99	29,51	1,04
108	хлеб пшеничный	70	10,5	2,8	68,12	326,68	0,28	0,94	0,02	1,0	1,48	212,9	57,8	0,32
283	компот из сухофруктов	200	0,25	23,3	28,88	99	0	0,4	0	0,01	44,8	15,4	6	1,26
Итого			29,25	52,21	146,32	936,31	0,48	24,51	3,4	3,36	150,41	472,6	140,86	4,6
Всего			40,75	64,13	224,41	1401,66	0,65	26,49	3,43	4,03	188,11	603,67	268,07	5,87

День второй

завтрак

369	жаркое по-домашнему	220	26	23,30	16,6	379,00	0,1	9,75	0,4	0,03	62,91	152,84	35,39	2,09
54-гн	чай чёрный с лимоном и мёдом	200	3,5	3,4	22,3	133,4	0,07	2,34	0,0	0,05	219,01	175,1	33,7	0,59
108	хлеб пшеничный	35	5,4	0,6	34,4	164,5	0,14	0,47	0,01	0,5	0,74	106,45	28,9	0,16
300	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,12	10,9	0,05	0,22	21,88	67,59	22,89	0,76
Итого			40	31,9	73,6	739,9	0,45	23,46	0,44	0,8	304,54	501,98	120,88	3,6

обед

	суп молочный с вермишелью	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,05	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98	0,46
--	---------------------------	-----	------	------	-------	-------	------	------	------	------	-------	--------	-------	------

	тефтели из говядины	80	9,55	11,51	9,6	180	0,05	2,41	3,6	0	12,01	97,84	18,24	0,84
	икра из свежлы отварной	150	4,54	15,14	27,23	239,18	0,15	13,4	0,0	6,82	95,45	132,7	84,29	2,44
	соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08	0,02	1,72	0,0	0,13	4,43	13,18	7,39	0,39
493	чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0,4	0,12	0,06	0,04
108	хлеб пшеничный	70	2,66	0,28	17,22	82,5	0,28	0,94	0,02	1,0	1,48	212,9	57,8	0,32
	Итого		24,1	36,42	96,33	784,86	0,55	18,92	3,63	8,34	293,17	594,89	191,76	4,49
	Всего		64,1	68,32	169,93	1200,01	1,00	42,38	4,07	9,14	597,71	1096,87	312,64	8,09

День третий

завтрак

250	каша манная молочная	205	7,74	11,82	35,54	279,4	0,05	0,21	0,01	0,72	78,67	13,54	79,86	0,45
54-бгн	чай чёрный с молоком сгущённым	200	1,6	1,5	11,1	53,5	0,02	0,28	0,01	0,05	88,96	64,12	9,52	0,09
108	хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,14	0,47	0,01	0,5	0,74	106,45	28,9	0,16
112	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	0	0,12	0,04	2,88	3,6	0	0
54-1з	сыр порционно	30	7	8,9	0	107,5	0	0,08	0,06	0,03	105,6	60	4,2	0,12
	Итого		12	13,6	73,66	415,15	0,21	1,04	0,21	1,27	168,37	184,11	118,28	0,7

обед

48	рассольник петербургский	250	6,18	3,3	14,65	113	24,98	29,45	96,93	1,21	0,11	0,67	8,33	0
302	гречка отварная	150	11,64	60	60	517,56	0,02	0	0,18	0,1	54,44	490,24	32,52	11,06
192	печень по строгановски	75	13,62	7,85	6,98	268	2,35	5,68	2,15		68	235	52,05	4,28
493	чай с сахаром	200	0,0	0,0	11,3	45,1	0,0	0,3	0,0	0,0	5,29	8,22	3,64	0,7
108	хлеб пшеничный	70	5,4	0,6	34,4	164,5	0,28	0,94	0,02	1,0	1,48	212,9	57,8	0,32
	Итого		36,84	71,75	274,63	1108,18	27,63	36,37	99,28	2,31	129,32	947,03	154,34	16,36
	Всего		48,84	85,35	348,29	1523,33	27,84	37,41	99,49	3,58	297,69	1131,14	272,62	17,06

День четвертый

завтрак

54-11м	плов из отварной говядины	150/50	15,3	15,4	38,5	354,4	0,05	0,44	0,09	0,67	83,38	106,75	11,56	0,81
54-3гн	чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	2	0,01	0	2,4	1,22	0,66	0,07
108	хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,14	0,47	0,01	0,5	0,74	106,45	28,9	0,16
112	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0	0,24	0,01	32	76,8	4,8	1
	Итого		18,56	16,18	72,12	508,95	0,22	2,91	0,35	1,18	118,52	291,22	45,92	2,04

обед

70	суп картофельный с крупой	250	6,67	7,16	21,98	177,98	0,12	8,35	0,25	1,46	21,28	133,03	32,15	1,62
26	свекла отварная	50	0,63	5,03	8,14	80,73	0,01	2,1	0	1,71	15,87	17,55	16,41	0,63
241	пюре картофельное с маслом	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,11	6,41	0,02	0,2	34,29	73,97	24,24	0,99
51	рыба жареная	80	10,13	4,25	0,79	75	0,06	0,62	1,3	0,01	32,24	102	29,64	0,62
299	чай с сахаром	200	0,0	0,0	11,3	45,1	0,0	0,3	0,0	0,0	5,29	8,22	3,64	0,7

День седьмой

завтрак

54-20к	каша молочная гречневая	205	7,1	6,7	23,9	184,5	0,16	0	0	0,32	10	109,58	65,57	2,2
54-8гн	какао со ступенным молоком	200	3,5	3,4	22,3	133,4	0,0	0,4	0,0	0,1	121,24	117,86	16,52	0,56
54-1з	сыр порционнo	25	7	8,9	0	107,5	0,0	0,1	0,1	0,4	185	132	13	0,4
108	хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,14	0,47	0,01	0,5	0,74	106,45	28,9	0,36
54-19з	масло сливочное порционнo	20	0,2	16,6	0,2	149,6	0	0,56	0	0,2	4,4	3,8	0,6	0,04
	Итого		20,46	35,88	63,62	657,25	0,33	1,53	0,09	1,52	321,38	469,69	124,59	3,56

72	уха с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,48	0,16	11,78	0,21	1,55	57,3	136,36	41,83	1,49
30	нарезка из соленых огурцов	50	0,43	2,54	1,63	30,75	0,02	5,0	0,28	2,32	38,86	28,03	12,42	1,21
184	эрэзы рубленые с яйцом	80	8,59	10,59	9,91	169,26	0,03	0,06	0	0,39	7,67	65,11	13,57	0,59
241	пюре картофельное с маслом	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,11	6,41	0,02	0,2	34,29	73,97	24,24	0,99
108	хлеб пшеничный	70	10,5	2,8	68,12	326,68	0,28	0,94	0,02	1,0	1,48	212,9	57,8	0,32
283	компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Итого		29,9	30,3	152,13	985,42	0,61	24,34	0,54	7,14	196,05	534,68	156,72	6,19
	Всего		50,36	66,18	215,75	1642,67	0,94	25,87	0,63	8,66	517,43	1004,37	281,31	9,75

День восьмой

		завтрак													
54-8м	тефтели из говядины	60	8,2	7,3	5	118,4	0,04	1,89	0	0,44	12,17	80,15	16,23	0,75	
54-1г	пюре картофельное с маслом	150	3,1	6,1	19,8	145,8	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67	
54-6гн	чай чёрный с молоком гущённым	200	1,6	1,5	8,6	53,5	0,02	0,78	0,01	0	74,1	55,2	8,3	0,21	
108	хлеб пшеничный	70	5,4	0,6	34,4	164,5	0,28	0,94	0,02	1	1,48	212,9	57,8	0,32	
пром	печенье сахарное	50	0,4	0,4	9,8	44,4									
	Итого		18,7	15,9	77,6	526,6	0,43	7,2	0,04	1,57	114,39	406,95	100,88	1,95	

обед

67	борщ со свежей капустой	250/25/10	6,44	7,47	14,43	142,31	0,06	5,75	0,21	1,35	37,62	97,46	24,61	1,68
7	кашанная капуста	50	0,8	5,00	1,79	55,3	0,01	9,49	0,0	2,25	20,99	15,49	7,18	0,29
189	котлета из говядины	80	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0,0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
227	вермишель отварная	150	3,68	3,53	23,55	140,73	0,05	0,03	0,0	0,66	7,59	31,43	11,57	0,61
265	соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,08	0,02	1,72	0,0	0,13	4,43	13,18	7,39	0,39
283	компот из сухофруктов	200	0,56	0,0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	хлеб	70	10,5	2,8	68,12	326,68	0,28	0,94	0,02	1,0	1,48	212,9	57,8	0,32
	Итого		32,93	32,36	144,14	983,64	0,49	18,21	0,24	7,72	156,09	500,83	136,7	5,81
	Всего		51,63	48,26	221,74	1510,24	0,92	25,41	0,28	9,29	270,48	907,78	237,58	7,76

День девятый

завтрак

54-2р	котлеты рыбные	75	8,8	3,40	4,3	82,6	0,2	0	20	113,5	40	125,33	29,33	0,53
224	рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,1	0	0,2	0,08	12,76	203,82	66,92	1,38
108	хлеб	70	5,38	0,56	34,44	164,5	0,28	0,94	0,02	1	1,48	212,9	57,8	0,32
54-2	соус белый основной	50	14	2,1	2,2	33,1	0	0,47	0,1	0,03	10,29	10,57	2,07	0,1
54-9гн	кофейный напиток с молоком гущ	200	3,9	3,5	11,1	91,1	0,04	1,3	0,02	0,1	123,39	93,96	18,0	0,25
	Итого		35,68	14,96	88,44	580	0,62	2,71	20,31	114,71	187,92	646,58	174,12	2,58

обед

68	рассольник петербургский	250/25/10	6,89	8,13	18,81	174,43	0,12	7,78	0,21	1,4	29,45	116,55	32,7	1,59
192	печень говяжья по-строгановски	70/40	23,32	28,95	4,7	370,15	0,39	15,15	12,99	1,23	12,84	438,8	25,16	9,44
219	каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,81	0,21	0,2	0,0	0,48	38,64	202,76	52,94	4,49
330	булочка с повидлом	80	7,08	2,63	41,81	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,44
493	чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,0	0	0,0	0,0	0,4	0,12	0,06	0,04
108	хлеб пшеничный	70	5,38	0,56	34,44	164,5	0,28	0,94	0,02	1,0	1,48	212,9	57,8	0,32
	Итого		51,5	45,7	159,76	1251,96	1,05	24,11	13,23	5,13	101,47	1011,44	179,12	16,32
	Всего		87,18	60,66	248,20	1831,96	1,67	26,82	33,54	119,84	289,39	1658,02	353,24	18,90

День десятый

завтрак														
54-10к	каша вязкая молочная овсянная	210	8,8	12,8	40,1	310,9	0,9	7,1	0,4	4	773	1208	355	8,5
54-8гн	какао с молоком густым	200	3,5	3,4	22,3	133,4	0	0,4	0	0,1	121,24	117,86	16,52	0,56
108	хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,14	0,47	0,01	0,5	0,74	106,48	28,9	0,16
пром	йогурт 1,5% нежирный	90	3,7	1,4	5,3	48,2	0,06	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2
	Итого		18,66	17,88	84,92	574,75	1,1	9,37	0,41	4,94	1134,98	1622,34	628,42	9,42

обед

43	свекольник	250/25/10	9,17	8,98	10,23	157,97	0,05	4,56	0,01	2,4	38,94	57,42	39,41	1,32
	морская капуста (салат)	50	0,45	0,1	0,0	5,0	0,04	2,0	0,15	0,0	40,0	55,0	170,0	16,0
181	жаркое по-домашнему	150/50	22,54	17,33	22,13	334,08	0,2	23,5	0,01	0,66	26,48	291,98	57,85	3,36
299	чай с сахаром	200	0,0	0,0	11,28	45,12	0,0	0,3	0,0	0,0	5,29	8,22	3,64	0,7
108	хлеб пшеничный	70	10,5	2,8	68,12	326,68	0,28	0,94	0,02	1,0	1,48	212,9	57,8	0,32
	Итого		42,66	29,21	111,76	868,85	0,57	31,3	0,19	4,06	112,19	625,52	328,7	21,7
	Всего		61,32	47,09	196,68	1443,60	1,67	40,67	0,60	9,00	1247,2	2247,86	957,12	31,12

Меню составил _____

Должность _____

подпись _____

расшифровка подписи _____