

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ «Краснооктябрьский детский сад»

Е.И. Срибных



Перспективное 10-ти дневное меню

Муниципальное казенное дошкольное общеобразовательное учреждение
«Краснооктябрьский детский сад»

Сезонность (весенне-летний период)

1 – 3 года

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и
кулинарных изделий для дошкольных организаций
и детских оздоровительных учреждений
ООО «Уральский региональный центр питания»

МЕНЮ
1 – 3 лет
(весенне-летний период)

МКДОУ «Краснооктябрьский детский сад»

Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день
Завтрак									
Каша «Геркулес» жидкая	Суп молочный с крупой	Каша пшеничная молочная жидкая	Каша пшенная молочная жидкая	Запеканка из творога	Каша рисовая молочная жидкая	Омлет	Суп молочный с макаронными изделиями	Каша «Дружба»	Каша молочная кукурузная жидкая
Чай с молоком	Кофейный напиток с молоком	Чай с молоком	Какао с молоком	Чай с молоком	Кофейный напиток с молоком	Чай с молоком	Какао с молоком	Чай с молоком	Кофейный напиток с молоком
Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом с сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом
Второй завтрак									
Фрукты свежие	«Йогурт»	Фрукты свежие	«Йогурт»	Фрукты свежие	«Йогурт»	Фрукты свежие	«Снежок»	Фрукты свежие	Сок
Обед									
Салат из свеклы с черносливом	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	Салат из моркови с курагой	Сельдь с картофелем	Салат из свеклы с зеленым горошком	Салат из свеклы с яблоками	Салат из моркови с зеленым горошком	Салат картофельный с кукурузой и морковью	Салат картофельный с зеленым горошком	Винегрет овощной
Суп с рыбными консервами	Борщ с капустой и картофелем	Суп картофельный с бобовыми	Суп картофельный с макаронными изделиями	Щи из свежей капусты с картофелем	Суп с крупой	Рассольник ленинградский	Суп картофельный с рыбой	Свекольник	Суп крестьянский с крупой
Сложный гарнир	Макаронные изделия отварные	Картофельное пюре	Ленивые голубцы	Рагу из птицы	Картофельное пюре	Икра свекольная	Каша гречневая	Капуста тушеная	Картофельная запеканка с мясом
Котлета	Печень, тушенная в соусе	Котлета рыбная			Рыба, тушенная в томате с овощами	Тефтели с рисом («ежики»)	Печень, тушенная в соусе	Гуляш из говядины	
Компот из сухофруктов	Сок	Кисель	Компот из сухофруктов	Сок	Кисель	Компот из сухофруктов	Сок	Компот из сухофруктов	Кисель
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Полдник									
Булочка	Кекс «Столичный»	Ватрушка с творогом	Яйцо вареное	Печенье	Рагу из овощей с мясом	Пирожки печеные с капустным фаршем	Сырники из творога	Ватрушка с повидлом	Пряники
					Мясо тушеное				
«Снежок»	Чай без сахара	«Снежок»	Чай с сахаром	«Снежок»	Чай с сахаром	Молоко	Чай с сахаром	«Йогурт»	«Снежок»
			Бутерброд с маслом с сыром		Хлеб пшеничный				

Перспективное меню

День 1

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Кало- рийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
272	Каша «Геркулес» жидкая	150	5,37	7,05	21,6	171	0,12	0,15	1,15	22,5	118	77,2	36,9	0,9
507	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78	0,03	0,06	1,17	4,5	58,5	0,06	6,3	0,4
99	Бутерброд с маслом	20/3	1,53	2,63	9,86	69	0,01	0,02	0,0	16,0	4,5	18,3	2,2	0,1
	Итого:		8,25	10,85	47,12	318	0,16	0,23	2,32	43,0	181	95,5	45,4	1,4
	Второй завтрак													
118	Плоды свежие	шт.	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10,0	0,0	16	11,0	9,0	2,2
	Обед													
59	Салат из свеклы с черносливом	40	0,6	2,6	5,92	49	0,01	0,01	2,13	0,0	16	19,4	13,4	0,1
159	Суп с рыбными консервами	150	5,53	4,33	9,63	99	0,06	0,07	4,74	183	38,2	399	126	0,7
440	Сложный гарнир	100	2,07	3,8	21,2	87	0,05	0,06	10,2	200	40,6	54	22,9	1,5
386	Котлета	50	8,9	8,75	7,15	143	0,04	0,08	0,0	15,1	19,2	87,8	12,4	1,3
527	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,0	20,25	83	0,01	0,01	0,37	0,0	21	0,0	0,0	1,1
115	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	10,02	52	0,05	0,02	0,0	0,0	10	31,7	7,4	1,1
114	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,19	12,3	59	0,02	0,01	0,0	0,0	4	16,2	3,5	0,2
	Итого:		21,35	20,02	86,47	572	0,24	0,27	17,44	398,1	149	608	185	6,0
	Полдник													
578	Булочка	60	4,7	3,7	34,2	189	0,06	0,04	0,0	42,2	10	40,6	8,82	0,6
535	«Снежок»	150	4,35	3,75	6,0	75	0,06	0,25	1,05	0,03	180	141	22,5	0,1
	Итого:		9,05	7,45	40,2	264	0,12	0,29	1,05	42,23	190	181	31,3	0,7
	Итого за день:		39,05	38,72	183,6	1198	0,55	0,81	30,8	483,3	536	895	271	10,3

Перспективное меню

День 2

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калор- ийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
170	Суп молочный с крупой	150	3,62	3,87	12,39	99	0,04	0,14	0,96	85,5	116	468	75,7	0,2
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71	0,03	0,14	1,17	8,1	113	10,6	18,2	0,1
99	Бутерброд с маслом	20/3	1,53	2,63	9,86	69	0,01	0,02	0,0	16,0	4,5	18,3	2,2	0,1
	Итого:		8,03	8,93	36,56	239	0,08	0,3	2,13	109,6	233	497	96,1	0,4
	Второй завтрак													
536	«Йогурт»	100	5,0	3,2	8,5	87	0,03	0,15	0,6	10,0	119	95,0	15	0,1
	Обед													
70	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	40	1,12	2,84	3,96	46	0,03	0,03	4,68	240,6	7,6	23,4	9,1	0,3
159	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	3,0	6,39	57	0,03	0,04	13,2	6,0	25,9	35,3	16,4	0,7
440	Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,45	19,36	97	0,06	0,01	0,01	18,0	7,5	30,9	5,4	0,5
406	Печень, тушенная в соусе	40/30	9,31	5,39	3,85	101	0,13	0,99	7,0	193	18	265	16,5	3,4
537	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	0,01	0,01	3,0	0,0	10,5	10,5	6,0	2,1
115	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	10,02	52	0,05	0,02	0,0	0,0	10	31,7	7,4	1,1
114	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,19	12,3	59	0,02	0,01	0,0	0,0	4	16,2	3,5	0,2
	Итого:		19,92	12,37	71,03	481	0,3	1,08	23,2	420	75,9	389	55,2	8,0
	Полдник													
602	Кекс «Столичный»	75	3,0	14,8	40,0	305	0,04	0,05	0,0	45	18	35	6,0	0,8
503	Чай без сахара	150	0,15	0,0	0,08	0,8	0,0	0,01	0,0	0,0	3,0	5,25	3,0	0,7
	Итого:		3,15	14,8	40,08	305,8	0,04	0,06	0,0	45	21	40,2	9,0	1,5
	Итого за день:		36,1	39,3	156,17	1112	0,45	1,59	25,9	594	449	1021	175	10,0

Перспективное меню

День 3

№ реп.	Наименование блюда	Вы- ход	Пищевые вещества, г			Кало- рийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
270	Каша пшеничная молочная	150	5,55	5,61	27,37	182	0,1	0,13	0,99	22,5	102	79,5	28,5	1,4
507	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78	0,03	0,06	1,17	4,5	58,5	0,06	6,3	0,4
99	Бутерброд с маслом	20/3	1,53	2,63	9,86	69	0,01	0,02	0,0	16,0	4,5	18,3	2,2	0,1
	Итого:		8,43	9,41	52,89	329	0,14	0,21	2,16	43,0	165	97,9	37,0	1,9
	Второй завтрак													
118	Фрукты свежие	шт.	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10,0	0,0	16	11,0	9,0	2,2
	Обед													
28	Салат из моркови с курагой	40	0,64	0,04	6,04	26	0,02	0,02	1,44	90	17,2	14,7	10,7	0,3
149	Суп картофельный с бобовыми	150	1,38	2,55	9,07	64	0,11	0,04	51	0,01	11,4	76,7	24,5	0,5
434	Картофельное пюре	100	2,1	4,4	10,9	92	0,11	0,08	3,4	19,7	11,7	56,1	21,5	2,3
351	Котлета рыбная	60	8,34	1,26	5,76	68	0,04	0,07	0,15	7,4	21	17,2	18,8	0,4
516	Кисель	150	1,05	0,0	21,75	92	0,00	0,00	0,0	18,9	0,7	48,8	21,0	0,1
115	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	10,02	52	0,05	0,02	0,0	0,0	10	31,7	7,4	1,1
114	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,19	12,3	59	0,02	0,01	0,0	0,0	4	16,2	3,5	0,2
	Итого:		17,39	12,83	75,84	456	0,35	0,24	55,9	136	76	261	107,4	5,1
	Полдник													
560	Ватрушка с творогом	60	3,6	1,7	22,2	118	0,05	0,03	0,0	29,3	7	98,2	13,8	0,4
535	«Снежок»	150	4,35	3,75	6,0	75	0,06	0,25	1,05	0,03	180	141	22,5	0,1
	Итого:		7,95	5,45	28,2	193	0,11	0,28	1,05	29,3	187	239,2	36,3	0,5
	Итого за день:		34,17	28,09	166,7	1019	0,63	0,75	69,86	208,3	444	609	189,7	9,7

Перспективное меню

День 4

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
273	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,85	7,09	26,85	213	0,14	0,12	1,1	23,4	108	0,36	36,7	0,9
508	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129	0,03	0,12	1,1	9,0	93	17,7	24,0	0,7
99	Бутерброд с маслом	20/3	1,53	2,63	9,86	69	0,01	0,02	0,0	16,0	4,5	18,3	2,2	0,1
	Итого:		10,62	12,69	59,21	411	0,28	0,26	2,2	48,4	205,5	36,4	62,9	1,7
	Второй завтрак													
536	«Йогурт»	100	5,0	3,2	8,5	87	0,03	0,15	0,6	10,0	119	95,0	15	0,1
	Обед													
68	Сельдь с картофелем	40	2,08	5,08	4,12	70	0,01	0,01	3,56	0,03	2,9	55,1	13,0	0,1
152	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,29	67	0,07	0,04	9,9	0,0	9,0	38,1	14,4	0,5
377	Ленивые голубцы	150	12,75	12,45	6,0	188	0,06	0,1	18,55	70,2	48,1	90,7	28,4	1,5
527	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,0	20,25	83	0,01	0,01	0,37	0,0	21	0,0	0,0	1,1
115	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	10,02	52	0,05	0,02	0,0	0,0	10	31,7	7,4	1,1
	Итого:		18,8	19,59	51,68	460	0,2	0,18	32,3	70,2	91	215	63,2	4,3
	Полдник													
306	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0,0	100	22	76,8	4,8	1,0
503	Чай с сахаром	150	0,08	0,0	11,25	45	0,00	0,00	0,0	0,0	3,7	0,01	0,01	0,3
96	Бутерброд с маслом с сыром	25/3/15	5,98	6,6	13,8	139	0,03	0,08	0,14	51,5	185	108	11,4	0,4
	Итого:		11,16	11,2	25,35	247	0,06	0,26	0,14	151	210	184	16,2	1,7
	Итого за день:		45,58	46,68	144,7	1205	0,57	0,85	35,2	279	625	530	157	7,8

Перспективное меню

День 5

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
319	Запеканка из творога	100	16,0	16,8	15,93	283	0,04	0,34	0,4	50	198	253	38,4	0,6
507	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78	0,03	0,06	1,17	4,5	58,5	0,06	6,3	0,4
99	Бутерброд с маслом	20/3	1,53	2,63	9,86	69	0,01	0,02	0,0	16,0	4,5	18,3	2,2	0,1
	Итого:		18,88	20,6	41,45	430	0,08	0,42	1,57	70,5	261	271,3	46,9	1,1
	Второй завтрак													
118	Фрукты свежие	шт.	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10,0	0,0	16	11,0	9,0	2,2
	Обед													
27	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,68	2,52	2,92	37	0,02	0,02	1,84	3,52	8,6	8,2	18,2	0,2
147	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,98	4,66	50	0,04	0,03	18,7	6,0	25,5	32	13,8	0,4
412	Рагу из птицы	155	12,22	12,75	14,08	219	0,1	0,15	9,2	32,0	22,1	82,5	48,1	1,5
537	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	0,01	0,01	3,0	0,0	10,5	10,5	6,0	2,1
115	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	10,02	52	0,05	0,02	0,0	0,0	10	31,7	7,4	1,1
114	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,19	12,3	59	0,02	0,01	0,0	0,0	4	16,2	3,5	0,2
	Итого:		18,58	18,94	59,13	486	0,24	0,24	32,7	41,5	80,7	181	97,0	5,5
	Полдник													
609	Печенье	45	3,37	4,41	33,48	188	0,06	0,04	0,0	8,25	22	67,5	15	1,6
535	«Снежок»	150	4,35	3,75	6,0	75	0,06	0,25	1,05	0,03	180	141	22,5	0,1
	Итого:		7,72	8,16	39,48	263	0,12	0,29	1,05	8,28	202	208	37,5	1,7
	Итого за день:		45,58	48,1	149,9	1223	0,47	0,97	45,3	120,3	559	671	190	10,5

Перспективное меню

День 6

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
274	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,15	6,46	24,3	172	0,04	0,13	1,15	0,0	107	72	32,2	0,3
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71	0,03	0,14	1,17	8,1	113	10,6	18,2	0,1
99	Бутерброд с маслом	20/3	1,53	2,63	9,86	69	0,01	0,02	0,0	16,0	4,5	18,3	2,2	0,1
	Итого:		8,56	11,52	48,47	312	0,08	0,29	2,32	24,1	224	100	52,6	0,5
	Второй завтрак													
536	«Йогурт»	100	5,0	3,2	8,5	87	0,03	0,15	0,6	10,0	119	95,0	15	0,1
	Обед													
55	Салат из свеклы с яблоками	40	0,48	2,16	4,52	39	0,01	0,01	2,4	52	12	12,6	7,3	0,6
161	Суп с крупой	150	0,96	3,04	10,23	72	0,03	0,01	0,4	76	4	46,5	19,3	0,2
434	Картофельное пюре	100	2,1	4,4	10,9	92	0,11	0,08	3,4	19,7	11,7	56,1	21,5	2,3
349	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	7,6	4,11	3,6	82	0,08	0,08	2,7	5,8	28,6	151	38,3	0,6
516	Кисель	150	1,05	0,0	21,75	92	0,00	0,00	0,0	18,9	0,7	48,8	21,0	0,1
115	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	10,02	52	0,05	0,02	0,0	0,0	10	31,7	7,4	1,1
	Итого:		14,17	14,06	61,02	429	0,28	0,2	8,9	172,4	67	346	114	4,9
	Полдник													
201	Рагу из овощей	80	1,6	4,28	6,8	72	0,04	0,03	6,1	247	27	56	23	0,5
369	Мясо тушеное	50	7,6	8,7	1,1	113	0,02	0,05	0,3	0,1	5,5	57,5	12,6	1,0
503	Чай с сахаром	150	0,08	0,0	11,25	45	0,00	0,00	0,0	0,0	3,7	0,01	0,01	0,3
114	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58	0,02	0,01	0,0	0,0	5	16,2	3,5	0,2
	Итого:		11,18	13,18	31,45	288	0,08	0,09	6,4	247	41,2	129	39,1	2,0
	Итого за день:		38,91	41,96	149,4	1116	0,47	0,73	18,2	453,5	451	670	220	7,5

Перспективное меню

День 7

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
307	Омлет	150	9,33	14,5	2,5	177	0,06	0,36	0,3	250	88	135	17	1,6
507	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78	0,03	0,06	1,17	4,5	58,5	0,06	6,3	0,3
99	Бутерброд с маслом	20/3	1,53	2,63	9,86	69	0,01	0,02	0,0	16,0	4,5	18,3	2,2	0,1
	Итого:		12,21	18,3	28,02	324	0,1	0,44	1,4	270	151	153	25,5	2,0
	Второй завтрак													
118	Фрукты свежие	шт.	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10,0	0,0	16	11,0	9,0	2,2
	Обед													
27	Салат из моркови с зеленым горошком	40	0,76	4,04	2,36	49	0,02	0,02	1,84	1,92	8,6	58,2	21,1	0,2
139	Рассольник ленинградский	150	1,23	3,15	9,75	73	0,05	0,03	4,6	3,0	9	30,6	18	0,5
124	Икра свекольная	80	1,92	5,68	8,32	92	0,02	0,02	6,3	0,0	35,2	25,6	14	1,3
395	Тефтели с рисом («ежики»)	70	6,65	10,71	7,98	155	0,03	0,09	0,5	5,0	14	39	5,6	1,0
527	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,0	20,25	83	0,01	0,01	0,37	0,0	21	0,0	0,0	1,1
115	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	10,02	52	0,05	0,02	0,0	0,0	10	31,7	7,4	1,1
114	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,19	12,3	59	0,02	0,01	0,0	0,0	4	16,2	3,5	0,2
	Итого:		14,84	21,12	70,98	563	0,2	0,2	13,6	9,9	101	201	69	5,4
	Полдник													
562	Пирожки печеные с капустным фаршем	60	3,5	3,7	21,0	131	0,04	0,03	0,0	152,1	7	95,7	20,9	0,4
534	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	80	0,06	0,22	1,9	15	21	0,1	21	0,1
	Итого:		7,85	7,45	28,2	211	0,1	0,25	1,9	167	28	95,8	41,9	0,5
	Итого за день:		35,3	47,27	137,0	1142	0,43	0,91	26,9	446	296	460	145	10,1

Перспективное меню

День 8

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
171	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,27	3,94	14,24	109	0,06	0,15	0,69	0,05	123	168	25,2	0,3
508	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129	0,03	0,12	1,1	9,0	93	17,7	24,0	0,7
96	Бутерброд с маслом с сыром	20/3/15	5,98	6,6	13,8	139	0,03	0,08	0,14	51,5	185	108	11,4	0,4
	Итого:		9,81	10,45	51,54	338	0,12	0,35	1,93	60,5	401	293	60,6	1,4
	Второй завтрак													
535	«Снежок»	100	2,9	2,5	4,0	50	0,04	0,17	0,7	0,02	12	94	15	0,1
	Обед													
69	Салат картофельный с кукурузой и морковью	40	1,24	2,76	8,76	64	0,03	0,2	4,08	0,01	8	43,4	6,8	0,4
156	Суп картофельный с рыбой	150	5,91	2,89	9,09	86	0,1	0,08	7,2	61	25,9	73,5	17,2	0,9
254	Каша гречневая вязка	100	2,48	2,38	11,18	76	0,08	0,04	0,0	9,5	4,4	58,9	39,0	1,3
406	Печень, тушенная в соусе	40/30	9,31	5,39	3,85	101	0,13	0,99	7,0	193	18	125	16,5	3,4
537	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	0,01	0,01	3,0	0,0	10,5	10,5	6,0	2,1
115	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	10,02	52	0,05	0,02	0,0	0,0	10	31,7	7,4	1,1
114	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,19	12,3	59	0,02	0,01	0,0	0,0	4	16,2	3,5	0,2
	Итого:		23,57	14,11	65,37	491	0,42	1,27	24,7	263	84	358	96	9,4
	Полдник													
327	Сырники из творога запеченные	130	20,8	16,03	26,87	284	0,07	0,3	0,34	16,5	177	87	18,2	0,8
503	Чай с сахаром	150	0,08	0,0	11,25	45	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7	0,01	0,01	0,3
	Итого:		20,88	16,03	38,12	329	0,07	0,3	0,34	16,5	180	87	18,2	1,1
	Итого за день:		56,36	44,33	159,0	1208	0,65	2,09	27,6	340	677	832	189	12,0

Перспективное меню

День 9

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
266	Каша «Дружба» жидкая	150	3,94	8,74	18,79	170	0,06	0,1	0,99	113	94,5	109	114	0,3
507	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78	0,03	0,06	1,17	4,5	58,5	0,06	6,3	0,4
99	Бутерброд с маслом	20/3	1,53	2,63	9,86	69	0,01	0,02	0,0	16,0	4,5	18,3	2,2	0,1
	Итого:		6,82	12,54	44,31	317	0,1	0,18	2,16	133,5	157	127	122	0,8
	Второй завтрак													
118	Фрукты свежие	шт.	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10,0	0,0	16	11,0	9,0	2,2
	Обед													
66	Салат картофельный с зеленым горошком	40	1,24	4,56	3,92	61	0,03	0,03	4,1	21,2	6,6	25,2	7,6	0,3
136	Свекольник	150	1,3	2,67	7,21	58	0,03	0,03	5,5	18,0	22,5	11,8	19,0	0,9
428	Капуста тушеная	100	3,7	3,6	3,9	62	0,03	0,03	17,0	20,9	60,7	55,3	28,9	0,4
373	Гуляш из говядины	50/20	12,02	12,83	2,4	173	0,05	0,11	0,51	14,2	11	72,1	13,3	2,2
527	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,0	20,25	83	0,01	0,01	0,37	0,0	21	0,0	0,0	1,1
115	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	10,02	52	0,05	0,02	0,0	0,0	10	31,7	7,4	1,1
114	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,19	12,3	59	0,02	0,01	0,0	0,0	4	16,2	3,5	0,2
	Итого:		23,81	24,2	60,0	548	0,22	0,24	27,4	74,3	135	212	79,7	6,2
	Полдник													
559	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	40,9	194	0,04	0,03	0,1	31,0	11	112	16	0,7
536	«Йогурт»	150	7,5	4,8	12,75	130	0,04	0,22	0,9	0,0	178	8,2	6,7	0,1
	Итого:		11,2	6,5	53,65	324	0,08	0,25	1,0	31	189	120	22,7	0,8
	Итого за день:		42,23	43,64	167,7	1233	0,43	0,69	40,5	238,8	497	470	233	10,0

