

детский сад общеразвивающего вида "Елочка"

РУДЕНЬКАЯ

20 18 г.

Примерное 10 - ти дневное меню для МДОУ детский сад общеразвивающего вида "Елочка", д. Ключи, Казачинско - Ленский район.
(весна-лето)

Наименование блюд	рецептура	Основной компонент	Выход в гр.		Белки в гр		Жиры в гр.		Углеводы в гр		Калорийность в ккал.		Витамин С
			1 возр. Группа	2 возр. Группа	1 возр. Группа	2 возр. Группа	1 возр. Группа	2 возр. Группа	1 возр. Группа	2 возр. Группа	1 возр. Группа	2 возр. Группа	
1 день													
ЗАВТРАК													
Суп молочный с вермишелью	160	молоко, вермишель	150	200	4,5	6,0	4,6	6,0	15,0	20,0	119,4	157,3	
Кофейный напиток	690	цикорий, молоко	180	180	2,7	2,7	1,7	1,7	20,5	20,5	117,5	117,5	
Батон маслом, сыром	3	мука, масло, сыр	25,0/ 6/ 4	30,0/ 8/ 6	2,8	3,7	7,0	9,2	13,3	17,0	101,6	127,4	
	итого		365*	424*	10,0	12,4	13,3	16,9	48,8	57,5	338,5	402,2	24/22%
Сок сливовый		сок	160	200	0,0	0,0	0,0	0,0	24,3	30,4	72,0	90,0	5/5%
ОБЕД													
Икра из кабачков		овощи	20	20	0,4	0,4	1,8	1,8	1,5	1,5	24,0	24,0	
Суп овощной с мясом, сметаной	135	мясо, овощи, зелень	150	200	2,3	3,0	3,4	3,8	5,7	8,2	70,0	82,5	
Плов из птицы	492	птица, рис, зелень	50/90	60/140	13,5	17,0	15,6	18,8	23,0	40,0	220,0	318,5	
Компот из сухофруктов	639	с/фрукты, сахар	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	12,8	15,3	58,5	70,0	35/50
Хлеб пшеничный		мука	10	10	0,5	0,5	0,1	0,1	5,3	5,3	24,0	24,0	
Хлеб ржаной		мука	20	20	1,0	1,0	0,2	0,2	10,6	10,6	48,0	48,0	
			490	630	17,3	21,5	19,3	22,9	57,4	79,4	420,5	543,0	30/31%
ПОЛДНИК													
Помидоры свежие		Помидоры	50	50	0,5	0,5	0,0	0,0	1,9	1,9	12,0	12,0	
Картофель по-селянски	345	картофель, яйцо, масло	100	130	7,0	9,1	10,0	13,0	13,0	17,0	175,2	228,0	
молоко		молоко	180	180	5,4	5,4	5,8	5,8	8,5	8,5	108,0	108,0	
Фрукты		апельсины	100	100	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	8,0	43,0	43,0	
Печенье		мука, сахар	20	25	1,4	1,8	3,0	3,7	13,4	16,7	84,0	105,4	
Хлеб ржано-пшеничный		мука	20	20	1,0	1,0	0,2	0,2	10,6	10,6	48,0	48,0	
	итого		470	505	15,3	17,8	19,0	22,7	55,4	62,7	470,2	544,4	30/30%
Всего					42,6	51,7	51,6	62,5	185,9	230,0	1301,2	1579,6	89/87%

2 день													
ЗАВТРАК													
Каша кукурузная молочная	311	крупя, молоко, масло	150	200	2,5	5,3	5,9	8,0	11,2	36,7	105,8	238,0	
Какао с молоком сгущенным	694	какао, молоко	180	180	3,5	4,2	2,8	3,3	16,3	19,5	97,5	117,0	
Бутерброд с маслом	3	мука, масло	20,0/4,0	25,0/6,0	1,6	2,0	3,0	4,4	10,6	14,2	74,4	100,0	
	итого		354*	411*	7,6	11,5	11,7	15,7	38,1	70,4	277,7	455,0	25/25%
ряженка		молоко	160	200		6,0		2,0		8,4		90,0	5/5%
ОБЕД													
Салат "Полоньский"	24	овощи свеж., масло	30	30	0,6	0,6	3,0	3,0	1,2	1,2	47,0	47,0	
Суп картофель. с рыбными фрикадел.	142	рыба, овощи, зелень	150	200	4,3	4,7	2,2	2,6	10,3	14,1	82,0	103,0	
Голубцы ленивые соусом сметанным	14	мясо, капуста, рис	100/40	150/60	10,0	14,7	4,7	8,9	11,8	19,0	122,3	183,5	
Кисель	648	кисель, сахар	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	24,0	28,8	96,0	115,0	35/50
Хлеб пшеничный		мука	20	30	1,0	1,5	0,2	0,3	10,6	16,0	48,0	72,0	
Хлеб ржаной		мука	20	25	1,0	1,3	0,2	0,3	10,6	13,0	48,0	60,0	
	итого		510	675	16,9	22,8	10,3	15,1	68,5	92,1	443,3	580,5	34/35%
ПОЛДНИК													
Запеканка из творог. с соусом молочн	366	творог, сахар, сметана	110/20	140/50	13,0	16,5	9,2	12,5	22,0	31,0	335,0	447,6	
Чай с сахаром	685	сахар, чай	180	200	0,1	0,2	0,0	0,0	11,0	13,5	43,5	52,0	
Фрукты		мандарины	100	100	0,0	0,0	0,0	0,0	7,5	7,5	38,0	38,0	
	итого		410*	490*	13,1	16,7	9,2	12,5	40,5	52,0	416,5	537,6	30/30%
Всего					37,6	57,0	31,2	45,3	147,1	222,9	1137,5	1663,1	94/95%

3 день													
ЗАВТРАК													
Каша гречневая молочная	311	крупа,молоко,масло	150	200	6,8	8,9	7,0	8,9	25,8	34,1	175,8	247,7	
Чай с молоком	630	чай,молоко,сахар	180	180	1,4	1,4	1,4	1,4	15,6	15,6	78,0	78,0	
Батон с маслом	3	мука,масло	25,0/6,0	30,0/8,0	2,0	2,4	4,4	7,4	14,2	17,0	100,0	127,4	
	итого		361*	418*	10,2	12,7	12,8	17,7	55,6	66,7	353,8	453,1	25/25%
Кефир		молоко	120	150	3,5	4,4	3,8	4,8	4,8	6,0	70,8	88,5	5/5%
ОБЕД													
Огурчик свежий		огурец	50	50	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	6,0	
Борщ с мясом, сметаной	111	овощи,мясо,сметана	150	200	2,3	3,0	3,4	3,8	7,7	10,4	68,0	80,0	
Суфле рыбное с маслом	400	рыба,яйца,масло	60/5	80/10	10,5	13,0	12,5	17,0	2,0	2,8	154,3	218,0	
Картофельное пюре	520	картофель,масло	120	150	2,5	3,2	3,9	4,9	17,6	22,0	115,7	146,2	
Сок виноградный		сок	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	26,0	29,4	72,0	54,0	35/50
Хлеб пшеничный		мука	10	20	0,5	1,0	0,1	0,2	5,3	10,6	24,0	48,0	
Хлеб ржаной		мука	20	20	1,0	1,0	0,2	0,2	10,6	10,6	48,0	48,0	
	итого		565	710*	17,3	21,7	20,1	26,1	69,2	85,8	488,0	600,2	33/33%
ПОЛДНИК													
Лапшевик с творогом		сметана,масло,											
с соусом	278	творог,макаронные	130/30	150/50	13,6	16,0	6,6	8,4	34,0	38,0	243,0	296,0	
Молоко цельное 3 2% жир.		молоко	200	200	6,4	6,4	9,0	9,0	120,0	120,0	108,0	108,0	
Хлеб ржано-пшеничный		мука	20	40	1,0	2,0	0,2	0,4	10,6	21,2	48,0	96,0	
Фрукты		яблоки	100	100	0,0	0,0	0,0	0,0	9,8	9,8	47,0	47,0	
	итого		480	520	21,0	24,4	15,8	17,8	174,4	189,0	446,0	547,0	30/30%
Всего					52,0	63,2	52,5	66,4	304,0	347,5	1358,6	1688,8	93/93%

4 день													
ЗАВТРАК													
Омлет натуральный с маслом	340	яйцо,масло,горошек	60/20	80/20	5,8	8,6	8,0	11,0	1,5	2,5	130,0	174,0	
Кофейный напиток сгущенным молоком	690	молоко,напиток	150	180	2,3	2,7	1,4	1,7	17,0	20,5	98,0	117,5	
Бутерброд с сыром	3	мука,сыр	25,0/4,0	35,0/6,0	2,8	3,7	4,0	4,9	13,3	17,0	62,0	74,0	
	итого				10,9	15,0	13,4	17,6	31,8	40,0	290,0	365,5	24/24%
Йогурт питьевой		молоко,сахар	130	170	4,3	5,6	3,3	4,3	5,7	7,5	69,0	90,0	*5/5%
			389	476									
ОБЕД													
Суп гороховый с мясом	139	горох,овощи,мясо	150	200	2,4	3,2	2,1	2,6	9,5	15,5	90,0	114,4	
Биточки говядины соусом	451	мясо,масло,мука	50/30	70/40	8,7	12,2	5,7	8,0	9,2	12,5	113,0	148,0	
Каша перловая рассыпчатая	512	рловка, масло сливочн	100	120	4,9	5,9	5,0	6,0	26,0	31,2	139,0	167,0	
Напиток апельсиновый	699	апельсин,сахар	150	180	0,1	0,2	0,0	0,0	4,2	16,8	17,2	69,0	35/50
Хлеб пшеничный		мука	10	20	0,5	1,0	0,1	0,2	5,3	10,6	24,0	48,0	
Хлеб ржаной		мука	20	20	1,0	10,0	0,2	0,2	10,6	10,6	48,0	48,0	
	итого		510*	700	17,6	32,5	13,1	17,0	64,8	97,2	431,2	594,4	34,5/35
ПОЛДНИК													
Сельдь с маслом	89	сельдь,масло растит	40	60	5,0	8,0	4,0	6,0	0,0	0,0	88,0	132,0	
Запеканка картофельная с овощами	264	овощи,сметана	150/10	180/10	0,8	1,4	12,8	15,4	6,4	10,0	152,0	201,0	
Фрукты		банан	80	80	1,2	1,2	0,0	0,0	17,0	17,0	77,0	77,0	
Чай с молоком	630	чай, сахар, молоко	150	180	1,2	1,4	1,2	1,4	13,0	15,6	65,0	78,0	
Хлеб ржано - пшеничный		мука	20	30	1,0	1,5	0,2	0,3	10,6	16,0	48,0	72,0	
	итого		450*	530	9,2	13,5	18,2	23,1	47,0	58,6	430,0	560,0	24/25%
Всего					42,0	66,6	48,0	62,0	149,3	203,3	1220,2	1609,9	94/95%

5 день													
ЗАВТРАК													
Каша " Дружба "	311	крупа,молоко,масло	150	200	3,9	5,2	5,6	7,0	21,0	28,0	150,0	198,6	
Какао с молоком	693	молоко,сахар,какао	180	180	4,8	5,0	2,8	3,3	16,3	19,5	97,5	117,0	
Батон с маслом, сыром	3	мука,масло,сыр	25,0/6,0/4	30,0/8,0/6,	2,8	3,7	7,0	9,2	13,3	17,0	101,6	127,4	
	итого		365*	424*	11,5	13,9	15,4	19,5	50,6	64,5	349,1	443,0	25/25%
Напиток "Снежок"		молоко		130		3,5		1,3		16,0		90,0	*5/5%
ОБЕД													
Помидоры свежие		помидоры	50	50	0,5	0,5	0,0	0,0	1,9	1,9	12,0	12,0	
Свекольник со сметаной	145	овоци,мясо,сметана	150	200	2,3	3,0	4,5	5,3	10,4	13,8	95,0	122,0	
Суфле из печени соусом	476	печень,масло	60/30	80/40	10,0	13,3	12,0	15,0	7,4	10,0	168,3	213,0	
Картофель отварной	518	картофель,масло	100	120	2,0	2,4	2,9	3,5	16,3	19,6	100,0	120,0	
Компот из сухофруктов	639	с/фрукты,сахар	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	12,8	15,3	58,5	70,0	35/50
Хлеб пшеничный		мука	10	20	0,5	1,0	0,1	0,2	5,3	10,6	24,0	48,0	
Хлеб ржаной		мука	20	20	1,0	1,0	0,2	0,2	10,6	10,6	48,0	48,0	
	итого		570	665	15,8	20,7	19,6	24,2	62,8	79,9	493,8	621,0	35/34,5%
ПОЛДНИК													
Салат витаминный	41	овоци, масло раст	50	50	1,0	1,0	6,0	6,0	6,0	6,0	94,0	94,0	
Рыба под омлетом	382	рыба,яйцо,молоко	50/50	70/50	10,3	10,8	8,5	8,5	0,8	0,8	183,4	221,0	
Чай с лимоном	685	чай, сахар	180	180	0,2	0,2	0,0	0,0	13,5	13,5	54,0	54,0	
Фрукты		апельсин	100	100	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	8,0	43,0	43,0	
Хлеб ржано - пшеничный		мука	30	50	1,5	2,5	0,3	0,5	16,0	26,6	72,0	120,0	
	итого		460	510	13,0	14,5	14,8	15,0	44,3	54,9	446,4	532,0	30/30%
Всего					40,3	52,6	49,8	60,0	157,7	215,3	1289,3	1686,0	95/94%

6 день													
ЗАВТРАК													
Каша манная	311	крупя, молоко, масло	150	200	4,1	4,8	5,7	7,2	24,2	32,0	160,3	219,0	
Кофейный напиток сгущенным молоком	690	цикорий, молоко	180	180	2,7	2,7	1,7	1,7	20,5	20,5	117,5	117,5	
Хлеб с маслом	3	мука, масло	20,0/4	25,0/6	1,6	2,2	3,0	4,4	10,6	14,2	74,4	100,0	
	итого		354*	411*	8,4	9,7	10,4	13,3	55,3	66,7	352,2	436,5	25/24%
Сок мультифрут		сок	160	200	0,0	0,0	0,0	0,0	17,3	22,0	72,0	90,0	5/5%
ОБЕД													
Салат из помидоров и огурцов	20	овощи, масло растит	50	50	5,0	5,0	60,0	60,0	1,9	1,9	55,0	55,0	
Суп картофель с фрикадельками	137	овощи, мясо	150	200	3,0	3,5	6,3	6,7	5,7	12,0	102,4	112,0	
Рыба, тушеная в томате с овощами	374	рыба, овощи, масло	60/40	80/50	14,8	19,0	9,6	11,6	6,0	6,0	160,0	214,0	
Напиток из шиповника	705	шиповник, сахар	150	180	0,1	0,2	0,0	0,0	14,0	16,8	57,3	69,0	35/50
Хлеб пшеничный		мука	10	20	0,5	1,0	0,1	0,2	5,3	10,6	24,0	48,0	
Хлеб ржаной		мука	20	30	1,0	1,5	0,2	0,3	8,0	12,0	40,0	60,0	
	итого		480	610	24,4	30,2	76,2	78,8	40,9	59,3	438,7	558,0	34/34%
ПОЛДНИК													
Макаронные изделия с сыром	333	мука, масло, сыр	140/10	180/15	7,5	10,0	6,5	9,0	33,6	43,0	220,0	307,0	
Фрукты		груша	100	100	0,9	0,9	0,0	0,0	10,3	10,3	70,0	70,0	
Молоко цельное		молоко	180	180	5,4	5,4	5,8	5,8	8,5	8,5	108,0	108,0	
Хлеб ржаной - пшеничный		мука	10	20	0,5	1,0	0,1	0,2	5,3	10,6	24,0	48,0	
	итого		430	495	14,3	17,3	12,4	15,0	57,7	72,4	422,0	533,0	30/30%
Всего					47,1	57,2	99,0	107,1	171,2	220,4	1284,9	1617,5	94/94%

7 день

7 день													
ЗАВТРАК													
Каша рисовая молочная	311	крупа, молоко, масло	150	200	4,0	5,3	5,7	7,2	25,0	33,0	167,3	219,0	
Чай с сахаром	685	чай, сахар	180	180	0,2	0,2	0,0	0,0	13,5	13,5	52,0	52,0	
Батон с маслом, сыром	3	мука, масло, сыр	25,0/6,0/4,0	30,0/8,0/6,0	2,8	3,7	7,0	9,2	13,3	17,0	101,6	127,4	
	итого		365*	424*	7,0	9,2	12,7	16,4	51,8	63,5	320,9	398,4	23/22%
Кефир		молоко	120	150	3,5	4,4	3,8	5,0	5,0	6,0	70,8	88,0	5,0/5,0
ОБЕД													
Огурец свежий		огурец	50	50	0,3	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	6,0	
Суп картофельный с макаронными	140	мука, мясо, овощи	150	200	2,4	3,2	3,0	4,0	10,3	17,0	101,0	113,0	
Жаркое по-домашнему	436	мясо, картофель, масло	50/120	70/150	11,6	14,2	6,4	8,8	14,2	21,4	202,5	280,0	
Кисель	648	кисель, сахар	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	24,0	28,8	96,0	115,0	35/50
Хлеб пшеничный		мука	15	20	0,8	1,0	0,1	0,2	8,0	10,6	36,0	48,0	
Хлеб ржаной		мука	20	20	1,0	1,0	0,2	0,2	9,0	9,0	40,0	40,0	
	итого		555	690	15,8	19,4	9,7	13,2	65,5	86,8	475,5	596,0	35/35%
ПОЛДНИК													
Запеканка пшеничная с творогом, соусом	325	творог, пшено, яйца	120/30	140/50	12,0	13,8	5,6	7,0	30,4	37,3	271,0	361,0	
Чай с вареньем	685	чай, варенье	180	200	0,1	0,2	0,0	0,0	13,5	15,0	54,0	60,0	
Хлеб ржано-пшеничный		мука	20	30	1,0	1,5	0,2	0,3	10,6	16,0	48,0	72,0	
Фрукты		яблоки	100	100	0,0	0,0	0,0	0,0	9,8	9,8	47,0	47,0	
	итого		450	520	13,1	15,5	5,8	7,3	64,3	78,1	420,0	540,0	31/31%
Всего					42,6	51,8	31,8	41,3	186,6	234,4	1290,8	1628,4	94/93,5%

8 день													
ЗАВТРАК													
Суп молочный с крупой	161	молоко, крупа, масло	150	200	4,5	6,0	4,6	6,0	15,0	20,0	119,4	157,3	
Какао на сгущенном молоке	694	какао, молоко, сахар	180	180	4,2	4,2	3,3	3,3	19,5	19,5	117,0	117,0	
Батон с маслом, сыром	3	мука, масло, сыр	25,0/6,0/4,0	30,0/8,0/6,0	2,8	3,7	7,0	9,2	13,3	17,0	101,6	127,4	
	итого		365*	424*	11,5	13,9	14,9	18,5	47,8	56,5	338,0	401,7	24/22%
Сок вишневый		сок	160	200	0,0	0,0	0,0	0,0	18,2	22,8	72,0	90,0	5/5%
ОБЕД													
Икра из кабачков		овощи	20	20	0,4	0,4	1,8	1,8	1,5	1,5	24,0	24,0	
Рассольник мясом, сметаной	132	овощи, мясо, сметана	150	200	2,5	3,3	3,4	3,8	8,0	13,8	91,4	111,5	
Тефтели с соусом	462	мясо, рис, овощи	60/30	70/40	8,0	10,0	9,6	11,0	11,0	13,3	164,4	222,3	
Овощи припущенные с маслом	524	овощи, масло слив	100	120	1,8	2,2	3,5	5,2	10,0	15,0	82,0	98,4	
Компот из чернослива	638	чернослив, сахар	150	180	0,2	0,2	0,0	0,0	17,3	21,2	72,0	88,6	35/50
Хлеб пшеничный		мука	15	20	1,0	1,0	0,2	0,2	10,6	10,6	36,0	48,0	
Хлеб ржаной		мука	20	20	1,0	1,0	0,2	0,2	9,0	9,0	40,0	40,0	
	итого		545	670	14,5	17,7	16,9	20,4	65,9	82,9	485,8	608,8	35/34%
ПОЛДНИК													
Напиток "Снежок"		молоко	100	100	20,0	20,0	10,0	10,0	12,0	12,0	69,0	69,0	
Салат из капусты	45	капуста, лук, масло рас	50	50	0,6	0,6	2,5	2,5	5,0	5,0	37,0	52,0	
Котлета рыбная с маслом	389	рыба, яйцо, масло	60/5	80/5	8,0	10,7	2,9	15,0	15,1	10,0	146,8	310,0	
Чай каркаде	685	чай, сахар	180	200	0,1	0,2	0,0	0,0	11,0	15,0	40,5	52,0	
Хлеб ржано - пшеничный		мука	30	30	1,0	1,0	0,3	0,3	16,0	16,0	72,0	72,0	
Фрукты		мандарины	100	100	0,0	0,0	0,0	0,0	7,5	7,5	38,0	38,0	
	итого		525	565	9,7	12,5	5,7	17,8	54,6	53,5	334,3	524,0	30/30,5%
Всего					35,7	44,1	37,5	56,7	186,5	215,7	1230,1	1624,5	94/92%

9 день

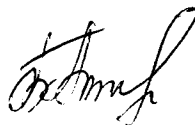
ЗАВТРАК													
Омлет с зеленым горошком	340	яйцо,молоко,горошек	60/20	80/20	6,3	9,0	11,2	14,4	3,0	4,0	139,2	182,0	
Цикорий сгущенным молоком	690	цикорий,молоко	180	180	2,7	2,7	1,7	1,7	20,6	20,6	117,5	117,5	
Бутерброд с сыром	3	мука,масло,сыр	20/4,0	35/6,0	2,8	3,7	4,0	4,9	13,3	17,0	62,0	74,0	
	итого		284	321	11,8	15,4	16,9	21,0	36,9	41,6	318,7	373,5	25/23%
Сок апельсиновый		сок	160	200	0,0	0,0	0,0	0,0	21,0	26,4	72,0	90,0	5/5%
ОБЕД													
Помидоры свежие		помидоры	30	30	0,3	0,3	0,0	0,0	1,1	1,1	7,0	7,0	
Суп лапша домашняя	148	мука,яйцо,птица,зелен	150	200	5,3	5,8	4,6	5,2	8,7	12,0	99,0	118,5	
Говядина тушеная с капустой	376	мясо,капуста,масло	50/100	50/150	9,3	13,0	6,4	9,6	10,4	12,6	156,0	228,0	
Компот из кураги	631	свежие фрукты,сахар	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	16,6	25,3	70,0	105,5	35/50
Хлеб пшеничный		мука	20	30	1,0	1,5	0,2	0,3	10,6	16,2	48,0	72,0	
Хлеб ржаной		мука	20	20	1,0	1,0	0,2	0,2	10,6	10,6	40,0	40,0	
	итого		520*	700	16,6	21,3	11,4	15,3	56,9	76,7	413,0	564,0	34/35%
ПОЛДНИК													
Икра свекольная	78	свекла,масло растит	70	70	1,3	1,3	5,6	5,6	8,0	8,0	88,6	88,6	
Расстегаи с рыбой	743	мука,рыба,масло	80	120	8,0	10,0	4,0	6,0	40,0	60,0	221,0	332,0	
Чай с сахаром	685	чай,сахар	200	200	0,1	0,2	0,0	0,0	11,0	13,5	43,0	52,0	
Ряженка		молоко	50	50	1,5	1,5	0,5	0,5	2,0	2,0	22,5	22,5	
Фрукты		банан	80	80	1,2	1,2	0,0	0,0	17,0	17,0	77,0	77,0	
	итого		480	500	12,1	14,2	10,1	12,1	78,0	100,5	452,1	572,1	31/30,5%
Всего					40,5	50,9	38,4	48,4	192,8	245,2	1255,8	1599,6	95/94%

10 день													
ЗАВТРАК													
Каша геркулесовая молочная	311	крупя, молоко, масло	150	200	4,1	4,9	7,7	10,0	20,0	26,0	160,2	232,0	
Чай с молоком	690	молоко, напиток	180	180	1,4	1,4	1,4	1,4	15,6	15,6	78,0	78,0	
Батон с маслом	3	мука, масло	20,0/4	25,0/6	1,6	2,2	3,0	4,4	10,6	14,2	100,0	127,4	
	итого		354*	411*	7,1	8,5	12,1	15,8	46,2	55,8	338,2	437,4	24/24%
Фрукты		груша	100	130	0,9	0,9	0,0	0,0	10,3	13,4	70,0	91,0	
ОБЕД													
Салат из моркови с сахаром	46	овоци, сахар	20	20	0,2	0,2	0,0	0,0	1,8	1,8	26,0	26,0	
Борщ с мясом, сметаной	110	овоци, мясо, сметана	150	200	2,3	3,0	3,4	3,8	7,5	10,4	68,0	80,0	
Птица отварная с маслом	487	птица, масло	70/5	80/5	8,5	10,0	18,0	20,5	4,3	7,0	220,0	272,0	
Картофельное пюре	520	картофель, молоко	100	130	2,5	3,2	3,9	4,9	17,6	23,0	96,4	125,3	
Напиток из шиповника	705	шиповник, сахар	150	180	0,1	0,2	0,0	0,0	14,0	16,8	57,3	69,0	35/50
Хлеб пшеничный		мука	10	20	0,5	1,0	0,1	0,2	5,3	10,6	24,0	48,0	
Хлеб ржаной		мука	10	20	0,5	1,0	0,1	0,2	4,5	9,0	20,0	40,0	
	итого		515	655	14,4	18,4	25,5	29,6	53,2	76,8	485,7	634,3	35/35%
ПОЛДНИК													
Огурец свежий		огурцы	30	30	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,6	
Рыба(филе) припущенная с соусом	371	рыба, масло, лук	50/40	70/50	8,5	12,0	8,0	11,0	6,0	8,4	118,0	165,0	
Рис припущенный	512	рис, масло	150	180	5,9	7,0	7,0	9,0	36,4	46,8	210,0	251,0	
Чай с лимоном	686	чай, сахар, лимон	180	200	0,1	0,2	0,0	0,0	13,5	15,0	45,0	54,0	
Хлеб ржано - пшеничный		мука в/с	20	20	1,0	1,0	0,2	0,2	10,6	10,6	48,0	48,0	
	итого		470	600	15,5	20,2	15,2	20,2	66,5	80,8	421,0	518,0	31/31%
Всего					37,9	48,0	52,8	65,6	176,2	226,8	1314,9	1680,7	95/95%
Средняя за 10 дней					41,3	52,4	45,5	58,2	182,5	231,3	1318,0	1682,0	94/93%

Использован " Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах", выпуск 2004 года.

При приготовлении блюд применяется йодированная соль.

Инженер - технолог



Антипина Т В