|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецеп. | Наименование блюда | масса | пищ вещ (г) |  |  | Эн. цен. | витам( мг) |  |  | Минер вещ (мг) |  |  |  |
|  |  | порции | **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | **Понедельник** |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 306 | Котлета рубленная из индейки, запеченная с соусом молочным | 100 | 11,23 | 15,85 | 9,45 | 242,19 | 0,05 | 0,35 | 74,4 | 108,18 | 228,56 | 75,12 | 5,14 |
| 317 | Макароны отварные | 180 | 7,35 | 6,01 | 56,47 | 268,6 | 0,16 | 0,03 | 28 | 6,48 | 49,56 | 28,16 | 1,47 |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 44,45 | 0 | 0,03 | 0 | 10 | 2,5 | 1,36 | 0,3 |
|  | Хлеб | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 | 0,11 | 0 | 0 | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
|  | **Итого** | 540 | **22,6** | **22,6** | **95,95** | **659,24** | **0,32** | **0,41** | **102,4** | **145,66** | **375,42** | **132,84** | **9,25** |
|  | **Вторник** |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 304 | Плов из птицы | 250 | 148,78 | 22,65 | 41,04 | 485 | 0,3 | 1,16 | 73,6 | 46,35 | 240,93 | 53,82 | 2,33 |
|  | Огурец свежий | 100 | 0,66 | 0 | 2,67 | 15 | 2 | 11 | 1 | 2,33 | 5,33 | 3,67 | 3,33 |
| 372 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 0,01 | 1,72 | 0 | 14,48 | 4,4 | 3,6 | 0,94 |
|  | Хлеб | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 | 0,11 | 0 | 0 | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
|  | **Итого** | 610 | **153,56** | **23,53** | **87,63** | **701,6** | **2,42** | **13,88** | **74,6** | **84,16** | **345,46** | **89,29** | **8,94** |
|  | **Среда** |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 282 | Котлета мясная с соусом | 100/30 | 14,87 | 11,23 | 14,95 | 297,5 | 0,07 | 0 | 25 | 17,65 | 144,59 | 29 | 1,49 |
| 313 | Греча отварная | 180 | 15,48 | 10,98 | 69,52 | 438,76 | 0,36 | 0 | 37,8 | 26,67 | 367,06 | 244,5 | 8,2 |
| 375 | Напиток клюквенный | 200 | 0,3 | 0 | 25,4 | 140 | 0,03 | 5 | 0 | 17 | 18 | 10 | 0,7 |
|  | Хлеб | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 | 0,11 | 0 | 0 | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
|  | **Итого** | 570 | **34,61** | **22,93** | **129,91** | **980,26** | **0,57** | **5** | **62,8** | **82,32** | **624,45** | **311,7** | **12,73** |
|  | **Четверг** |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 255 | Биточек рыбный | 100 | 10,47 | 3,02 | 11,18 | 240,3 | 0,08 | 0,27 | 4,44 | 21,33 | 137,33 | 24,3 | 0,7 |
| 321 | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,52 | 237 | 0,17 | 21,79 | 30,6 | 44,37 | 103,92 | 33,3 | 1,2 |
|  | Огурец свежий | 100 | 0,66 | 0 | 2,67 | 15 | 2 | 11 | 1 | 2,33 | 5,33 | 3,67 | 3,33 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 122,2 | 0,05 | 4 | 0 | 31,82 | 15,4 | 6 | 1,25 |
|  | Хлеб | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 | 0,11 | 0 | 0 | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
|  | **Итого** | 640 | **19,2** | **9,52** | **86,18** | **718,5** | **2,41** | **37,06** | **36,04** | **120,85** | **356,78** | **95,47** | **8,82** |
|  | **Пятница** |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 301 | Гуляш из птицы | 120 | 27,12 | 20,4 | 0 | 342,45 | 0,48 | 0 | 48 | 39,6 | 187,2 | 22,8 | 1,92 |
| 317 | Макароны отварные | 180 | 7,35 | 6,01 | 56,47 | 268,6 | 0,16 | 0,03 | 28 | 6,48 | 49,56 | 28,16 | 1,47 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 122,2 | 0,05 | 4 | 0 | 31,82 | 15,4 | 6 | 1,25 |
|  | Хлеб | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 | 0,11 | 0 | 0 | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
|  | **Итого** | 560 | **38,87** | **27,15** | **104,28** | **837,25** | **0,8** | **4,03** | **76** | **98,9** | **346,96** | **85,16** | **6,98** |
|  | **Понедельник** |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша пшенная молочная с маслом | 255 | 6,75 | 6,28 | 38,75 | 364,14 | 0,17 | 0 | 23,81 | 18,45 | 137,98 | 48,45 | 1,59 |
| 480 | Булочка к чаю | 100 | 9,55 | 21,53 | 12,49 | 325 | 0 | 0,1 | 0 | 14,5 | 80,5 | 10 | 0,85 |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 44,45 | 0 | 0,03 | 0 | 10 | 2,5 | 1,36 | 0,3 |
|  | Фрукт | 100 | 2,7 | 0,9 | 37,8 | 172,8 | 0 | 17,4 | 6 | 10 | 44 | 54 | 0,6 |
|  | **Итого** | 655 | **19,06** | **28,73** | **99,03** | **906,39** | **0,17** | **17,53** | **29,81** | **52,95** | **264,98** | **113,81** | **3,34** |
|  | **Вторник** |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 305 | Котлета куриная | 100 | 45,7 | 13,7 | 13,82 | 295,39 | 0,05 | 0 | 0 | 14,67 | 86,67 | 18,67 | 1,87 |
| 321 | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,52 | 237 | 0,17 | 21,79 | 30,6 | 44,37 | 103,92 | 33,3 | 1,2 |
|  | Огурец свежий | 100 | 0,66 | 0 | 2,67 | 15 | 2 | 11 | 1 | 2,33 | 5,33 | 3,67 | 3,33 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 122,2 | 0,05 | 4 | 0 | 31,82 | 15,4 | 6 | 1,25 |
|  | Хлеб | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 | 0,11 | 0 | 0 | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
|  | **Итого** | 640 | **54,43** | **20,2** | **88,82** | **773,59** | **2,38** | **36,79** | **31,6** | **114,19** | **306,12** | **89,84** | **9,99** |
|  | **Среда** |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 237 | Запеканка творожная с шоколадным соусом | 250 | 30,16 | 26,75 | 61,28 | 422,5 | 0,156 | 0,18 | 114,4 | 295,36 | 403,52 | 59,02 | 1,79 |
| 393 | Чай "Витаминный" с фруктами | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 45,5 | 0 | 2,83 | 0 | 12,8 | 4 | 2,2 | 0,32 |
|  | Кондитерское изделие | 100 | 4,22 | 4,81 | 33,31 | 306 | 0,07 | 0,01 | 9 | 16,4 | 43,7 | 15,1 | 0,74 |
|  | **Итого** | 550 | **34,5** | **31,58** | **104,79** | **774** | **0,226** | **3,02** | **123,4** | **324,56** | **451,22** | **76,32** | **2,85** |
|  | **Четверг** |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 282 | Шницель мясной с соусом | 100 | 14,87 | 11,23 | 14,95 | 297,5 | 0,07 | 0 | 25 | 17,65 | 144,59 | 29 | 1,49 |
| 317 | Макароны отварные | 190 | 7,35 | 6,01 | 56,47 | 268,6 | 0,16 | 0,03 | 28 | 6,48 | 49,56 | 28,16 | 1,47 |
| 372 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 0,01 | 1,72 | 0 | 14,48 | 4,4 | 3,6 | 0,94 |
|  | Хлеб | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 | 0,11 | 0 | 0 | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
|  | **Итого** | 550 | **26,34** | **18,12** | **115,34** | **767,7** | **0,35** | **1,75** | **53** | **59,61** | **293,35** | **88,96** | **6,24** |
|  | **Пятница** |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 301 | Птица(индейка) запеченная | 100/50 | 18,37 | 18,23 | 4,4 | 271,25 | 0,02 | 0,01 | 31,25 | 36,13 | 154,63 | 18,25 | 1,14 |
| 313 | Греча отварная | 180 | 15,48 | 10,98 | 69,52 | 438,76 | 0,36 | 0 | 37,8 | 26,67 | 367,06 | 244,5 | 8,2 |
|  | Огурец свежий | 100 | 0,66 | 0 | 2,67 | 15 | 2 | 11 | 1 | 2,33 | 5,33 | 3,67 | 3,33 |
| 375 | Напиток клюквенный | 200 | 0,3 | 0 | 25,4 | 140 | 0,03 | 5 | 0 | 17 | 18 | 10 | 0,7 |
|  | Хлеб | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 104 | 0,11 | 0 | 0 | 21 | 94,8 | 28,2 | 2,34 |
|  | **Итого** | 690 | **38,77** | **29,93** | **122,03** | **969,01** | **2,52** | **16,01** | **70,05** | **103,13** | **639,82** | **304,62** | **15,71** |

Среднесуточная ккал за 10 дней 808.75

Меню составлено в соответствии с нормативно- правовой и технико- технологической документацией

( пищевые вещества, витамины, минеральные вещества с учетам справочника « Химический состав российских пищевых продуктов» под ред. проф.Академика РАМН, И.М. Скурихина). Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2012года.

Для приготовления блюд из сырых овощей допускается использовать овощи урожая прошлого года( строго до марта месяца).