

**УТВЕРЖДЕНО:**

Заведующим муниципального бюджетного  
дошкольного образовательного учреждения  
детский сад комбинированного вида № 30  
"Березка" станицы Фастовецкой

муниципального образования

Тихорецкий район

Савно Н.И.

" 23 / 2011 год



Циклическое двухнедельное меню для детей дошкольного возраста,  
находящихся в образовательных учреждениях с режимом пребывания 8-10,5 часов  
(возрастная группа от 1,5 до 3 лет включительно)

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
7.1-130	Каша манная молочная жидкая	130	4,1	2,9	20,5	124,6	0,2
5.4-150	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	0,0	14,9	67,9	0,8
18.1-25	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,6	3,3	17,2	106,2	0,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>335</b>	<b>9,9</b>	<b>6,5</b>	<b>67,7</b>	<b>369,1</b>	<b>0,9</b>
<b>Второй завтрак</b>							
1.1-95	Фрукты свежие (яблоки)	95	0,4	0,4	9,9	42,8	9,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>95</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,9</b>	<b>42,8</b>	<b>9,5</b>
<b>Обед</b>							
3.6-40	Икра морковная	40	0,7	3,0	2,8	41,3	1,0
10.3-180	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,5	4,1	5,2	63,5	5,9
12.1-60	Биточки рыбные	60	8,3	3,1	12,0	109,1	0,1
13.5-120	Рагу из овощей	120	1,8	6,4	15,5	127,2	8,2
5.7-150	Компот из свежих плодов	150	0,4	0,2	10,5	45,5	1,9
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>590</b>	<b>15,4</b>	<b>17,2</b>	<b>66,0</b>	<b>478,4</b>	<b>17,1</b>
<b>Полдник</b>							
16.3-90	Оладьи	90	6,6	10,2	48,8	313,7	0,1
11.2-20	Молоко стуженное	20	1,4	1,7	11,1	64,0	0,2
5.11-150	Ряженка	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>12,2</b>	<b>15,2</b>	<b>66,0</b>	<b>448,6</b>	<b>1,3</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1280</b>	<b>37,9</b>	<b>39,3</b>	<b>209,7</b>	<b>1338,9</b>	<b>28,9</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
9.2-150	Запеканка из творога	150	26,4	6,1	47,0	348,5	0,3
11.2-20	Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,1	64,0	0,2
5.2-150	Чай с лимоном	150	0,2	0,0	11,8	47,7	0,9
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>30,2</b>	<b>8,1</b>	<b>85,0</b>	<b>530,6</b>	<b>1,4</b>
<b>Второй завтрак</b>							
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,15	2,8	18,7	6
	<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>0,15</b>	<b>2,8</b>	<b>18,7</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>							
3.2-40	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,6	3,6	1,3	44,6	5,8
10.1-180	Свекольник	180	1,6	3,7	8,4	73,0	3,2
12.5-60	Пудинг из говядины	60	11,5	14,5	0,6	179,3	0,1
13.3-120	Картофельное пюре	120	1,6	4	16,8	109,76	4,16
5.8-150	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,0	20,5	83,8	0,1
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>590</b>	<b>18,3</b>	<b>26,1</b>	<b>67,6</b>	<b>582,3</b>	<b>13,4</b>
<b>Полдник</b>							
16.2-60	Сдоба	60	4,9	4,0	34,6	193,1	0,0
5.10-180	Молоко кипяченое	180	5,0	5,8	9,1	108,1	0,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>240</b>	<b>9,94</b>	<b>9,76</b>	<b>43,72</b>	<b>301,22</b>	<b>0,444</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1330</b>	<b>59,9</b>	<b>44,1</b>	<b>199,1</b>	<b>1432,8</b>	<b>21,2</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
8.1-130	Омлет натуральный	130	11,6	16,6	2,3	205,6	0,3
3.8-50	Горошек зеленый консервированный отварной	50	1,4	2,1	2,8	35,5	2,1
5.1-150	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	11,6	46,7	0,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>360</b>	<b>15,3</b>	<b>18,9</b>	<b>31,8</b>	<b>358,2</b>	<b>2,4</b>
<b>Второй завтрак</b>							
1.1-95	Фрукты свежие (яблоки)	95	0,4	0,4	9,9	42,8	9,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,88</b>	<b>42,75</b>	<b>9,5</b>
<b>Обед</b>							
2.2-40	Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	0,3	0,1	0,9	5,3	2,0
10.2-180	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	2,8	5,6	53,1	4,0
12.3-60	Шницель мясной	60	8,9	7,4	11,7	149,1	0,1
11.1-25	Соус красный основной	25	0,3	0,6	2,4	16,6	0,2
13.6-110	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,4	5,1	28,2	164,9	0,0
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,15	2,8	18,7	6
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>605</b>	<b>16,3</b>	<b>16,4</b>	<b>71,6</b>	<b>499,5</b>	<b>12,2</b>
<b>Полдник</b>							
19.1-80	Запеканка манная (рисовая) со свежими плодами	80	3,5	2,4	18,7	110,1	0,5
18.1-20	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	1,3	2,6	13,8	85,0	0,0
5.4-150	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	0,0	14,9	67,9	0,8
	<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>6,8</b>	<b>5,0</b>	<b>47,3</b>	<b>263,0</b>	<b>1,3</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1310</b>	<b>38,8</b>	<b>40,7</b>	<b>160,6</b>	<b>1163,4</b>	<b>25,4</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
7.2-130	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	130	4,1	3,9	18,4	125,3	0,2
5.3-150	Какао с молоком	150	1,9	0,3	19,5	88,7	0,5
17.1-15	Сыр порционный	15	3,6	4,5	0,1	55,7	0,1
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>325</b>	<b>11,7</b>	<b>9,0</b>	<b>53,1</b>	<b>340,1</b>	<b>0,8</b>
<b>Второй завтрак</b>							
5.11-150	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,3</b>	<b>6,1</b>	<b>70,9</b>	<b>1,0</b>
<b>Обед</b>							
3.6-40	Икра свекольная	40	0,7	3,0	2,8	41,3	1,0
10.5-180	Суп из овощей на мясном бульоне	180	1,5	4,4	8,1	78,8	3,8
12.7-170	Плов из отварной птицы	170	22,6	17,3	26,5	351,9	1,7
5.5-150	Напиток из шиповника	150	0,5	0,0	17,3	71,2	45,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>28,0</b>	<b>25,1</b>	<b>74,7</b>	<b>635,1</b>	<b>51,5</b>
<b>Полдник</b>							
9.5-90	Сырники из творога	90	14,6	3,1	21,4	172,3	0,4
11.2-20	Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,1	64,0	0,2
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,15	2,8	18,7	6
	<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>17,5</b>	<b>5,0</b>	<b>35,3</b>	<b>255,0</b>	<b>6,6</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1315</b>	<b>61,5</b>	<b>42,3</b>	<b>169,2</b>	<b>1301,0</b>	<b>59,8</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
6.2-130	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелью)	130	3,6	1,1	12,7	76,0	0,5
5.4-150	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	0,0	14,9	67,9	0,8
18.1-25	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,6	3,3	17,2	106,2	0,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>335</b>	<b>9,365</b>	<b>4,705</b>	<b>59,825</b>	<b>320,505</b>	<b>1,27</b>
<b>Второй завтрак</b>							
1.1-95	Фрукты свежие (бананы)	95	1,4	0,1	20,0	84,6	9,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>95</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>20,0</b>	<b>84,6</b>	<b>9,5</b>
<b>Обед</b>							
3.4-40	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,3	1,8	1,0	22,1	1,2
10.6-180	Рассольник ленинградский	180	1,7	4,3	11,0	89,7	3,1
12.9-100	Печень говяжья по-строгановски	60/40	15,4	14,2	4,9	208,5	10,2
13.3-120	Картофельное пюре	120	1,6	4	16,8	109,76	4,16
5.9-150	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,0	0,0	21,8	91,1	0,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>530</b>	<b>22,6</b>	<b>24,6</b>	<b>75,5</b>	<b>613,0</b>	<b>18,6</b>
<b>Полдник</b>							
16.1-60	Пирожки, печенные из сдобного теста	60	3,2	3,9	33,5	181,8	0,00
5.11-150	Кефир	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>210</b>	<b>7,4</b>	<b>7,2</b>	<b>39,6</b>	<b>252,7</b>	<b>1,0</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1170</b>	<b>40,8</b>	<b>36,6</b>	<b>194,9</b>	<b>1270,8</b>	<b>30,4</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ</b>	<b>6425,0</b>	<b>240,6</b>	<b>205,5</b>	<b>933,8</b>	<b>6538,5</b>	<b>165,7</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>							
7.1-130	Каша манная молочная жидкая	130	4,1	2,9	20,5	124,6	0,2
5.4-150	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	0,0	14,9	67,9	0,8
17.1-15	Сыр порционный	15	3,6	4,5	0,1	55,7	0,1
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>325</b>	<b>11,9</b>	<b>7,7</b>	<b>50,6</b>	<b>318,6</b>	<b>1,1</b>
<b>Второй завтрак</b>							
1.1-95	Фрукты свежие (яблоки)	95	0,4	0,4	9,9	42,8	9,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>95</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,9</b>	<b>42,8</b>	<b>9,5</b>
<b>Обед</b>							
3.6-40	Икра морковная	40	0,7	3,0	2,8	41,3	1,0
10.8-180	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	180	1,6	4,3	9,3	82,1	3,6
12.5-60	Пудинг из говядины	60	11,5	14,5	0,6	179,3	0,1
13.2-110	Макаронные изделия отварные	110	4,0	3,9	23,0	137,8	0,0
5.8-150	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,0	20,5	83,8	0,1
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>20,8</b>	<b>26,0</b>	<b>76,1</b>	<b>616,1</b>	<b>4,8</b>
<b>Полдник</b>							
6.2-90	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелью)	90	2,5	0,8	8,8	52,6	0,4
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
5.2-150	Чай с лимоном	150	0,2	0,0	11,8	47,7	0,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>14,0</b>	<b>15,6</b>	<b>29,0</b>	<b>310,5</b>	<b>1,6</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1300</b>	<b>47,1</b>	<b>49,7</b>	<b>165,6</b>	<b>1288,0</b>	<b>17,0</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>							
7.3-130	Каша рисовая молочная жидкая	130	3,3	2,9	18,9	114,5	0,8
5.3-150	Какао с молоком	150	1,9	0,3	19,5	88,7	0,5
18.1-20	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	1,3	2,6	13,8	85,0	0,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>330</b>	<b>8,6</b>	<b>6,1</b>	<b>67,3</b>	<b>358,5</b>	<b>1,3</b>
<b>Второй завтрак</b>							
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,2	2,8	18,7	6,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>0,2</b>	<b>2,8</b>	<b>18,7</b>	<b>6,0</b>
<b>Обед</b>							
3.6-40	Икра свекольная	40	0,7	3,0	2,8	41,3	1,0
10.2-180	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	2,8	5,6	53,1	4,0
12.10-60	Тефтели из говядины с рисом ("ёжики")	60	6,8	9,2	7,3	139,1	0,0
11.1-25	Соус красный основной	25	0,3	0,6	2,4	16,6	0,2
13.3-120	Картофельное пюре	120	1,6	4	16,8	109,76	4,16
5.7-150	Компот из свежих плодов	150	0,4	0,2	10,5	45,5	1,9
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>615</b>	<b>13,7</b>	<b>20,1</b>	<b>65,4</b>	<b>497,2</b>	<b>11,2</b>
<b>Полдник</b>							
9.4-90	Вареники ленивые	90	12,7	4,4	13,1	142,2	0,2
5.11-150	Ряженка	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1,0
8.2-48	Яйцо вареное	24,2	6,1	5,5	0,3	75,2	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>264,2</b>	<b>23,0</b>	<b>13,2</b>	<b>19,5</b>	<b>288,3</b>	<b>1,2</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1359,2</b>	<b>46,7</b>	<b>39,6</b>	<b>154,9</b>	<b>1162,7</b>	<b>19,7</b>



№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>							
9.1-150	Пудинг творожный запеченный	150	20,9	5,3	39,5	289,6	0,3
11.2-20	Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,1	64,0	0,2
5.1-150	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	11,6	46,7	0,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>340</b>	<b>24,1</b>	<b>7,2</b>	<b>72,4</b>	<b>449,3</b>	<b>0,5</b>
<b>Второй завтрак</b>							
1.1-95	Фрукты свежие (яблоки)	95	0,4	0,4	9,9	42,8	9,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>95</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,9</b>	<b>42,8</b>	<b>9,5</b>
<b>Обед</b>							
2.2-40	Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	0,3	0,1	0,9	5,3	2,0
10.7-180	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	4,1	3,0	11,3	89,0	2,3
12.2-60	Котлеты рыбные любительские	60	7,3	5,9	4,7	100,9	0,6
13.5-120	Рагу из овощей	120	1,8	6,4	15,5	127,2	8,2
5.9-150	Кисель из повидла	150	0,1	0,0	29,0	116,5	0,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>590</b>	<b>16,3</b>	<b>15,6</b>	<b>81,4</b>	<b>530,7</b>	<b>13,1</b>
<b>Полдник</b>							
20.1-90	Суфле картофельно-морковное "розовое"	90	3,1	3,2	11,9	88,9	6,0
3.7-50	Икра кабачковая консервированная	50	0,7	3,5	3,7	48,5	1,2
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,15	2,8	18,7	6
	<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>5,7</b>	<b>7,0</b>	<b>23,2</b>	<b>177,5</b>	<b>13,2</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1325</b>	<b>46,5</b>	<b>30,2</b>	<b>187,0</b>	<b>1200,3</b>	<b>36,3</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>							
8.1-130	Омлет натуральный	130	11,6	16,6	2,3	205,6	0,3
3.7-50	Икра кабачковая консервированная	50	0,7	3,5	3,7	48,5	1,2
5.4-150	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	0,0	14,9	67,9	0,8
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>360</b>	<b>16,5</b>	<b>20,4</b>	<b>36,0</b>	<b>392,4</b>	<b>2,2</b>
<b>Второй завтрак</b>							
5.11-150	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,3</b>	<b>6,1</b>	<b>70,9</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>							
3.4-40	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,3	1,8	1,0	22,1	1,2
10.9-180	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,2	2,4	5,3	51,9	3,3
12.8-60	Суфле из пылят	60	16,1	16,1	1,3	214,4	0,6
13.4-120	Капуста тушеная	120	3,1	4,0	8,4	88,4	21,2
5.5-150	Напиток из шиповника	150	0,5	0,0	17,3	71,2	45,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>590</b>	<b>24,8</b>	<b>24,6</b>	<b>53,3</b>	<b>539,9</b>	<b>71,3</b>
<b>Полдник</b>							
9.6-100	Запеканка из творога с морковью	100	7,5	8,1	8,8	138,4	1,0
11.2-20	Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,1	64,0	0,2
5.10-180	Молоко кипяченое	180	5,0	5,8	9,1	108,1	0,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>14,0</b>	<b>15,6</b>	<b>29,0</b>	<b>310,5</b>	<b>1,6</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1400</b>	<b>59,5</b>	<b>63,9</b>	<b>124,4</b>	<b>1313,7</b>	<b>76,2</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>							
7.2-130	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	130	4,1	3,9	18,4	125,3	0,2
5.2-150	Чай с лимоном	150	0,2	0,0	11,8	47,7	0,9
17.1-15	Сыр порционный	15	3,6	4,5	0,1	55,7	0,1
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>325</b>	<b>10,1</b>	<b>8,7</b>	<b>45,4</b>	<b>299,1</b>	<b>1,2</b>
<b>Второй завтрак</b>							
1.1-95	Фрукты свежие (бананы)	95	1,4	0,1	20,0	84,6	9,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>95</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>20,0</b>	<b>84,6</b>	<b>9,5</b>
<b>Обед</b>							
3.2-40	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,6	3,6	1,3	44,6	5,8
10.10-180	Суп картофельный с рыбой	180	6,8	3,2	9,5	94,9	4,0
12.9-100	Печень говяжья по-строгановски	60/40	15,4	14,2	4,9	208,5	10,2
13.3-120	Картофельное пюре	120	1,6	4	16,8	109,76	4,16
5.7-150	Компот из свежих плодов	150	0,4	0,2	10,5	45,5	1,9
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>530</b>	<b>27,4</b>	<b>25,5</b>	<b>63,1</b>	<b>595,0</b>	<b>26,0</b>
<b>Полдник</b>							
16.1-60	Пирожки, печенные из сдобного теста	60	3,2	3,9	33,5	181,8	0,00
5.11-150	Кефир	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>210</b>	<b>7,4</b>	<b>7,2</b>	<b>39,6</b>	<b>252,7</b>	<b>1,0</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1160</b>	<b>46,2</b>	<b>41,5</b>	<b>168,0</b>	<b>1231,3</b>	<b>37,7</b>

	ВСЕГО ЗА 1-ю НЕДЕЛЮ	6425	239,7	205,5	941,0	6563,9	165,7
	ВСЕГО ЗА 2-ю НЕДЕЛЮ	6524,2	238,1	212,8	802,0	6066,5	186,4
	ВСЕГО за 10 дней	12949,2	477,8	418,3	1742,9	12630,3	352,1
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	1294,92	47,8	41,8	174,3	1263,0	35,2

**Примечание:**

1. Неотъемлемым приложением к меню является таблица замен блюд.
2. После 1 марта не рекомендуется использование свежих овощей урожая прошлого года без тепловой обработки.
3. При приготовлении блюд используется йодированная соль.



Разработано:  
Заместитель директора по питанию МКУ СО "ЦСР" МОТР

Р.М. Зельцман