

## МЕНЮ

Двухнедельное меню для организации питания обучающихся возрастной категории от 3 до 7 лет образовательных учреждений Всеволожского района, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования.

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				г	г	г									
<b>1 день</b>															
<b>I Завтрак</b>															
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	205	2008	189	7,23	8,26	32	230	0,14	1,29	0,05	0,77	147,1	188	37,4	2,58
Бутерброд с маслом	30( 25/5)	2008	1	2,11	0,98	12,26	66,3	0,05	0,02	0,005	0,28	11,5	24,85	8,7	0,5
Какао с молоком	180	2016	416	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	0,022	0,88	137	112,1	19,2	0,43
<b>Итого завтрак:</b>	<b>415</b>			<b>13,01</b>	<b>12,43</b>	<b>60,08</b>	<b>403,30</b>	<b>0,24</b>	<b>2,74</b>	<b>0,08</b>	<b>1,93</b>	<b>295,60</b>	<b>324,95</b>	<b>65,30</b>	<b>3,51</b>
<b>II Завтрак</b>															
Сок фруктовый*	100	2008	442	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2		0,1	3	7	4	1,4
<b>Итого 2-ой завтрак:</b>	<b>100</b>			<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>3,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>
<b>Обед</b>															
Салат из свеклы отварной с маслом растительным*	50	2016	34	0,75	5	4,5	66	0	0,06	0,07	0,05	17,5	115,8	25	1,75
Суп картофельный с вермишелью	200	2008	100	3,12	2,24	16	96,8	0,09	6,4	0,16	0,24	18,4	51,2	20	0,8
Котлета рубленая из птицы	70	2016	322	11	9,8	9,2	180	0,07	0,51	0,04	2,34	14,6	63,8	16,6	1,15
Каша гречневая рассыпчатая	130	2008	323	3,13	4	32,9	179	0,04		0,03	0,3	9,56	67,8	22,6	0,6
Компот из сухофруктов	180	2008	402	0,54	0,09	28,6	118	0,02	0	0,01	0,5	18,9	20,7	14,4	0,63
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6
<b>Итого:</b>	<b>670</b>			<b>21,26</b>	<b>21,45</b>	<b>108,20</b>	<b>729,80</b>	<b>0,32</b>	<b>6,97</b>	<b>0,31</b>	<b>4,39</b>	<b>86,16</b>	<b>354,10</b>	<b>106,20</b>	<b>6,53</b>
<b>Полдник</b>															
Сырники творожные со сгущенным молоком	120 (100/20)	2008	219	19,1	15,2	13,5	267	0,06	0	0,1	2,7	174	237	25	0,9
Кефир	200	2008	435	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	196	30	0
Печенье	30	к/к	к/к	2,25	2,94	22,32	125	0,01				8,7	27	6	0,6
<b>Итого:</b>	<b>355</b>			<b>27,35</b>	<b>18,34</b>	<b>43,82</b>	<b>454,00</b>	<b>0,15</b>	<b>2,00</b>	<b>0,10</b>	<b>2,70</b>	<b>434,70</b>	<b>460,00</b>	<b>61,00</b>	<b>1,50</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1540</b>			<b>62,12</b>	<b>52,32</b>	<b>222,00</b>	<b>1630,10</b>	<b>0,71</b>	<b>13,71</b>	<b>0,49</b>	<b>9,12</b>	<b>819,46</b>	<b>1146,05</b>	<b>236,50</b>	<b>12,94</b>
<b>2 день</b>															
<b>I Завтрак</b>															
Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				г	г	г									

Каша молочная пшеница с тыквой и маслом сливочным	205	2008	185	7	8	37	248	0,17	6,45	0,22	2,06	84	125	38,7	1,29	
Бутерброд с сыром	30(20/10)	2008	3	3,9	3,15	9,7	83	0,03	0,07	0,003	0,87	92,6	67,4	10,1	0,5	
Кофейный напиток с молоком	180	2016	414	2,85	2,41	14,36	90,5	0,04	1,17	0,018		113,2	81	12,6	0,12	
<b>Итого:</b>	<b>415</b>			<b>13,75</b>	<b>13,56</b>	<b>61,06</b>	<b>421,50</b>	<b>0,24</b>	<b>7,69</b>	<b>0,24</b>	<b>2,93</b>	<b>289,80</b>	<b>273,40</b>	<b>61,40</b>	<b>1,91</b>	
<b>II Завтрак</b>																
Яблоко*	100	2016	386	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	0,2	16	11	9	2,2	
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,20</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>	
<b>Обед</b>																
Огурец соленый кусочком*	50	к/к	к/к	0,16	0	3,6	6,5	0,013	7,4	0,09	1,13	20	97,65	7,7	0,5	
Борщ с картофелем и сметаной	205	2008	77	2,78	4,86	12,6	105	0,06	8	0,18	0,16	36	55,2	23,2	1,04	
Рис отварной	130	2008	325	7,4	2,4	5,2	71,9	0,05	0,17	0	2,8	14,9	95,08	15,8	0,42	
Котлеты(биточки) рыбные	70	2016	271	11,1	6,68	2,14	113	0,07	2,32	0,001	3,07	55,94	164,5	24,84	0,54	
Напиток апельсиновый	180	2008	436	0,18	0	23,13	94,5	0,01	12	0	0,09	7,2	4,5	2,7	0	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6	
<b>Итого:</b>	<b>675</b>			<b>24,34</b>	<b>14,26</b>	<b>63,67</b>	<b>480,90</b>	<b>0,30</b>	<b>29,89</b>	<b>0,27</b>	<b>8,21</b>	<b>141,24</b>	<b>451,73</b>	<b>81,84</b>	<b>4,10</b>	
<b>Полдник</b>																
Макаронные изделия с сыром	150	2008	211	8,73	7,25	34,7	246	0,07	0,08	0,06	8,02	137,7	138,9	14,43	1	
Пряники	30	к/к	к/к	1,7	1,5	22,5	108,6	0,08			0,2	3,3	15	4,5	0,24	
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,2	10,09	113	0,08	3	0,02		252	188,7	28,9	2	
<b>Итого:</b>	<b>380</b>			<b>16,53</b>	<b>13,95</b>	<b>67,29</b>	<b>467,60</b>	<b>0,23</b>	<b>3,08</b>	<b>0,08</b>	<b>8,22</b>	<b>393,00</b>	<b>342,60</b>	<b>47,83</b>	<b>3,24</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1570</b>			<b>55,02</b>	<b>42,17</b>	<b>201,82</b>	<b>1417,00</b>	<b>0,80</b>	<b>50,66</b>	<b>0,60</b>	<b>19,56</b>	<b>840,04</b>	<b>1078,73</b>	<b>200,07</b>	<b>11,45</b>	
<b>3 день</b>																
<b>I Завтрак</b>																
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	205	2008	184	7,4	7,9	30	221	0,15	1,11	0,04	0,44	108	196,5	94,4	3,33	
Бутерброд с повидлом	40	2008	2	1,74	0,24	23,2	97,2	0,04	1,76	0,03	0,23	7,4	19,2	8	0,7	
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,05	0,1	10,1	41,6	0	2	0,1	0,01	2,3	1,1	0,6	0,06	
<b>Итого:</b>	<b>450</b>			<b>9,19</b>	<b>8,24</b>	<b>63,30</b>	<b>359,80</b>	<b>0,19</b>	<b>4,87</b>	<b>0,17</b>	<b>0,68</b>	<b>117,70</b>	<b>216,80</b>	<b>103,00</b>	<b>4,09</b>	
<b>II Завтрак</b>																
Сок фруктовый*	100	2008	442	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2		0,1	3	7	4	1,4	
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>3,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>	
<b>Обед</b>																
Икра свекольная*	50	2008	56	2,1	4,05	6,06	65	0,015	4,5	0,01	1,85	22,5	28	13,5	0,9	
Рассольник ленинградский со сметаной	205	2008	91	2,29	4,19	13,62	101,7	0,07	6,4	0,16	0,2	24,4	61,45	21,3	0,8	
Жаркое по-домашнему (кур филе)	200	2008	258	22,50	21,50	17,90	354,7	0,13	6,70	0,013	2,90	28,00	253,30	48,00	4,00	
Компот из сухофруктов	180	2008	402	0,54	0,09	28,6	118	0,02	0	0,01	0,5	18,9	20,7	14,4	0,63	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6	
<b>Итого:</b>	<b>675</b>			<b>30,15</b>	<b>30,15</b>	<b>83,18</b>	<b>729,40</b>	<b>0,34</b>	<b>17,60</b>	<b>0,19</b>	<b>6,41</b>	<b>101,00</b>	<b>398,25</b>	<b>104,80</b>	<b>7,93</b>	
<b>Полдник</b>																
Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	130/30	2017	224	16,7	15,8	52,3	418,32	0,105	1,28	70	2,5	274,4	281,28	43,1	1,07	
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,2	10,09	113	0,08	3	0,02		252	188,7	28,9	2	
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	25	к/к	к/к	1,98	0,23	12,08	59	0,05				0,25	5,75	21,8	8,25	0,5
<b>Итого:</b>	<b>415</b>			<b>24,78</b>	<b>21,23</b>	<b>74,47</b>	<b>590,32</b>	<b>0,24</b>	<b>4,28</b>	<b>70,02</b>	<b>2,75</b>	<b>532,15</b>	<b>491,78</b>	<b>80,25</b>	<b>3,57</b>	

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				г	г	г									

<b>Итого за день:</b>	<b>1640</b>			<b>64,62</b>	<b>59,72</b>	<b>230,85</b>	<b>1722,52</b>	<b>0,77</b>	<b>28,75</b>	<b>70,38</b>	<b>9,94</b>	<b>753,85</b>	<b>1113,83</b>	<b>292,05</b>	<b>16,99</b>
Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
				Всего	Всего	Всего		(мг)				(мг)			
				г	г	г		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>4 день</b>															
<b>I Завтрак</b>															
Каша манная молочная с маслом сливочным	205	2008	189	6,2	6,56	27,67	194,5	0,08	1,3	0,07	0,5	141	117	19,8	0,45
Бутерброд с сыром	30(20/10)	2008	3	3,9	3,15	9,7	83	0,03	0,07	0,003	0,87	92,6	67,4	10,1	0,5
Какао с молоком	180	2016	416	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	0,022	0,88	137	112,1	19,2	0,43
<b>Итого:</b>	<b>415</b>			<b>13,77</b>	<b>12,90</b>	<b>53,19</b>	<b>384,50</b>	<b>0,16</b>	<b>2,80</b>	<b>0,10</b>	<b>2,25</b>	<b>370,60</b>	<b>296,50</b>	<b>49,10</b>	<b>1,38</b>
<b>II Завтрак</b>															
Мандарин*	90	к/к	к/к	0,72	0,18	6,8	34,2	0,05	34,2	0,01	0,18	31,5	15,3	9,9	0,09
<b>Итого:</b>	<b>90</b>			<b>0,72</b>	<b>0,18</b>	<b>6,80</b>	<b>34,20</b>	<b>0,05</b>	<b>34,20</b>	<b>0,01</b>	<b>0,18</b>	<b>31,50</b>	<b>15,30</b>	<b>9,90</b>	<b>0,09</b>
<b>Обед</b>															
Икра морковная*	50	2008	56	0,8	3,8	3,4	53,3	0,03	2	0,08	1,9	14,9	27,3	16,5	0,4
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	2008	84	2,48	4,48	6,4	82	0,05	17,6	0,2	0,16	35,2	42,4	17,6	0,6
Печеночные оладьи	80	2008	290	14,24	13,6	9,92	219,2	0,22	27,2	6,4	4,6	13,14	249,6	16	6,4
Пюре картофельное	130	2008	335	2,7	4,7	17,7	122,7	0,12	4,35	0,04	0,14	40,9	73,9	25,2	0,96
Компот из свежих яблок	180	2008	394	0,14	0,14	21,5	87,8	0,01	3,6	0	0,07	6,3	3,6	3,6	0,9
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6
<b>Итого:</b>	<b>685</b>			<b>23,08</b>	<b>27,04</b>	<b>75,92</b>	<b>655,00</b>	<b>0,53</b>	<b>54,75</b>	<b>6,72</b>	<b>7,83</b>	<b>117,64</b>	<b>431,60</b>	<b>86,50</b>	<b>10,86</b>
<b>Полдник</b>															
Голубцы ленивые	180	2008	306	15,8	19,23	9,15	285	0,08	24,5	3,51	4,44	72,69	196	41,77	2,82
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	25	к/к	к/к	1,98	0,23	12,08	59	0,05			0,25	5,75	21,8	8,25	0,5
Булочка "Домашняя" молочная	50	2016	452	3,64	6,26	22	159	0,06		0,002	2,33	9,9	35	42,9	0,65
Кефир	200	2008	435	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	196	30	0
<b>Итого:</b>	<b>635</b>			<b>27,42</b>	<b>25,92</b>	<b>51,23</b>	<b>565,00</b>	<b>0,27</b>	<b>26,50</b>	<b>3,51</b>	<b>7,02</b>	<b>340,34</b>	<b>448,80</b>	<b>122,92</b>	<b>3,97</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1825</b>			<b>64,99</b>	<b>66,04</b>	<b>187,14</b>	<b>1638,70</b>	<b>1,01</b>	<b>118,25</b>	<b>10,34</b>	<b>17,28</b>	<b>860,08</b>	<b>1192,20</b>	<b>268,42</b>	<b>16,30</b>
Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
				Всего	Всего	Всего		(мг)				(мг)			
				г	г	г		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>5 день</b>															
<b>I Завтрак</b>															
Макаронные запеченные с сыром	180	2008	211	10,47	8,7	41,6	295	0,09	0,1	0,07	9,62	165,2	166	17,31	1,2
Бутерброд с повидлом	40	2008	2	1,74	0,24	23,2	97,2	0,04	1,76	0,03	0,23	7,4	19,2	8	0,7
Кофейный напиток с молоком	180	2016	414	2,85	2,41	14,36	90,5	0,04	1,17	0,018		113,2	81	12,6	0,12
<b>Итого:</b>	<b>400</b>			<b>15,06</b>	<b>11,35</b>	<b>79,16</b>	<b>482,70</b>	<b>0,17</b>	<b>3,03</b>	<b>0,12</b>	<b>9,85</b>	<b>285,80</b>	<b>266,20</b>	<b>37,91</b>	<b>2,02</b>
<b>II Завтрак</b>															
Сок фруктовый*	100	2008	442	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2		0,1	3	7	4	1,4
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>3,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>
<b>Обед</b>															





<b>Итого:</b>	690			33,46	30,85	99,00	818,18	0,49	16,08	0,29	5,23	104,80	515,76	127,50	10,08	
<b>Полдник</b>																
Печень по строгановски	50/50	2008	256	13,6	8,6	6,3	163	0,19	13,2	5,6	0,83	25,5	237	16,3	5,2	
Рис отварной	130	2008	325	7,4	2,4	5,2	71,9	0,05	0,17	0	2,8	14,9	95,08	15,8	0,42	
Молоко кипячсное	200	2008	434	6,1	5,2	10,09	113	0,08	3	0,02		252	188,7	28,9	2	
Вафли	30	к/к	к/к	2,25	1,54	22,47	113	0,024				6	20,7	3,9	0,3	
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	25	к/к	к/к	1,98	0,23	12,08	59	0,05			0,25	5,75	21,8	8,25	0,5	
<b>Итого:</b>	<b>490</b>			<b>31,33</b>	<b>17,97</b>	<b>56,14</b>	<b>519,90</b>	<b>0,39</b>	<b>16,37</b>	<b>5,62</b>	<b>3,88</b>	<b>304,15</b>	<b>563,28</b>	<b>73,15</b>	<b>8,42</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1685</b>			<b>77,54</b>	<b>62,96</b>	<b>215,10</b>	<b>1761,28</b>	<b>1,04</b>	<b>89,02</b>	<b>6,16</b>	<b>10,68</b>	<b>783,35</b>	<b>1384,88</b>	<b>264,65</b>	<b>20,72</b>	

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				г	г	г									

<b>9 день</b>																
<b>I Завтрак</b>																
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" со сливочным маслом	205	2008	184	6,8	10	25,1	217	0,16	1,33	0,05	0,3	145	231	54,5	2,7	
Бутерброд с маслом	30(25/5)	2008	1	2,11	0,98	12,26	66,3	0,05	0,02	0,005	0,28	11,5	24,85	8,7	0,5	
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,05	0,1	10,1	41,6	0	2	0,1	0,01	2,3	1,1	0,6	0,06	
<b>Итого:</b>	<b>440</b>			<b>8,96</b>	<b>11,08</b>	<b>47,46</b>	<b>324,90</b>	<b>0,21</b>	<b>3,35</b>	<b>0,16</b>	<b>0,59</b>	<b>158,80</b>	<b>256,95</b>	<b>63,80</b>	<b>3,26</b>	

<b>II Завтрак</b>																
Сок фруктовый*	100	2008	442	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2		0,1	3	7	4	1,4	
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>3,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>	

<b>Обед</b>																
Икра морковная*	50	2008	56	0,8	3,8	3,4	53,3	0,03	2	0,08	1,9	14,9	27,3	16,5	0,4	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	2008	84	2,48	4,48	6,4	82	0,05	17,6	0,2	0,16	35,2	42,4	17,6	0,6	
Плов из филе птицы	180	2008	311	18,6	20,9	33,2	389	0,09	13,2	0,27	5,4	39,6	194,4	42,03	2,4	
Компот из сухофруктов	180	2008	402	0,54	0,09	28,6	118	0,02	0	0,01	0,5	18,9	20,7	14,4	0,63	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6	
<b>Итого:</b>	<b>655</b>			<b>25,14</b>	<b>29,59</b>	<b>88,60</b>	<b>732,30</b>	<b>0,29</b>	<b>32,80</b>	<b>0,56</b>	<b>8,92</b>	<b>115,80</b>	<b>319,60</b>	<b>98,13</b>	<b>5,63</b>	

<b>Полдник</b>																
Макароны запеченные с сыром	150	2008	211	8,73	7,25	34,7	246	0,07	0,08	0,06	8,02	137,7	138,9	14,43	1	
Пряники	30	к/к	к/к	1,7	1,5	22,5	108,6	0,08			0,2	3,3	15	4,5	0,24	
Кефир	200	2008	435	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	196	30	0	
<b>Итого:</b>	<b>380</b>			<b>16,43</b>	<b>8,95</b>	<b>65,20</b>	<b>416,60</b>	<b>0,23</b>	<b>2,08</b>	<b>0,06</b>	<b>8,22</b>	<b>393,00</b>	<b>349,90</b>	<b>48,93</b>	<b>1,24</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1575</b>			<b>51,03</b>	<b>49,72</b>	<b>211,16</b>	<b>1516,80</b>	<b>0,74</b>	<b>40,23</b>	<b>0,78</b>	<b>17,83</b>	<b>670,60</b>	<b>933,45</b>	<b>214,86</b>	<b>11,53</b>	

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	Всего	Всего		B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				г	г	г									

<b>10 день</b>																
<b>I Завтрак</b>																
Каша манная молочная с маслом сливочным	205	2008	189	6,2	6,56	27,67	194,5	0,08	1,3	0,07	0,5	141	117	19,8	0,45	



Бутерброд с повидлом	40	2008	2	1,74	0,24	23,2	97,2	0,04	1,76	0,03	0,23	7,4	19,2	8	0,7
Кофейный напиток с молоком	180	2016	414	2,85	2,41	14,36	90,5	0,04	1,17	0,018		113,2	81	12,6	0,12
<b>Итого:</b>	<b>425</b>			<b>10,79</b>	<b>9,21</b>	<b>65,23</b>	<b>382,20</b>	<b>0,16</b>	<b>4,23</b>	<b>0,12</b>	<b>0,73</b>	<b>261,60</b>	<b>217,20</b>	<b>40,40</b>	<b>1,27</b>
<b>II Завтрак</b>															
Яблоко*	100	2016	386	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,20</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>
<b>Обед</b>															
Икра свекольная*	50	2008	56	2,1	4,05	6,06	65	0,015	4,5	0,01	1,85	22,5	28	13,5	0,9
Суп овощной со сметаной	205	2008	95	1,62	4,26	6,4	80	0,06	12,4	0,2	0,17	27,4	43,3	16,2	0,64
Голубцы ленивые	180	2008	306	15,8	19,23	9,15	285	0,08	24,5	3,51	4,44	72,69	196	41,77	2,82
Компот из свежих яблок	180	2008	394	0,14	0,14	21,5	87,8	0,01	3,6	0	0,07	6,3	3,6	3,6	0,9
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6
<b>Итого:</b>	<b>655</b>			<b>22,38</b>	<b>28,00</b>	<b>60,11</b>	<b>607,80</b>	<b>0,27</b>	<b>45,00</b>	<b>3,72</b>	<b>7,49</b>	<b>136,09</b>	<b>305,70</b>	<b>82,67</b>	<b>6,86</b>
<b>Полдник</b>															
Котлеты(биточки) рыбные	70	2016	271	11,1	6,68	2,14	113	0,07	2,32	0,001	3,07	55,94	164,5	24,84	0,54
Пюре картофельное	130	2008	335	2,7	4,7	17,7	122,7	0,12	4,35	0,04	0,14	40,9	73,9	25,2	0,96
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,2	10,09	113	0,08	3	0,02		252	188,7	28,9	2
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	25	к/к	к/к	1,98	0,23	12,08	59	0,05			0,25	5,75	21,8	8,25	0,5
<b>Итого:</b>	<b>430</b>			<b>21,88</b>	<b>16,81</b>	<b>42,01</b>	<b>407,70</b>	<b>0,32</b>	<b>9,67</b>	<b>0,06</b>	<b>3,46</b>	<b>354,59</b>	<b>448,90</b>	<b>87,19</b>	<b>4,00</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1610</b>			<b>55,45</b>	<b>54,42</b>	<b>177,15</b>	<b>1444,70</b>	<b>0,78</b>	<b>68,90</b>	<b>3,90</b>	<b>11,88</b>	<b>768,28</b>	<b>982,80</b>	<b>219,26</b>	<b>14,33</b>
<b>Итого за 10 дней средняя:</b>	<b>1 637</b>			<b>61,10</b>	<b>56,74</b>	<b>205,30</b>	<b>1600,20</b>	<b>0,83</b>	<b>54,02</b>	<b>9,75</b>	<b>14,11</b>	<b>776,59</b>	<b>1099,20</b>	<b>243,25</b>	<b>14,40</b>
Средняя сбалансированность за 10 дней				1,00	1,00	4,00									
Содержание белков,жиров,углеводов за 10 дней в % от калорийности:				13,9%	31%	54%									
<b>Соотношение Са к Р 1:2</b>															

\* Возможна замена продуктов на сезонные овощи и фрукты.

- \* - Сборник рецептур на продукцию для дошкольных образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2016. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- \* - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.
- \* - Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - Москва, ДеЛ принт, 2007. - 276с. Редакция Скурихина И.М.; Тутельяна В.А.
- \* Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Заказчик:  
МБОУДО ДДиОТ  
Директор

Т. Моржинский /

2024 года

Исполнитель:  
ООО "ЛЕНАГРОПРОМ"  
Генеральный директор

/Е.А. Захарова/

2024 года

