

СОГЛАСОВАНО:

Территориальный отдел управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор) по Тамбовской области в г. Мичуринске, Мичуринском Петровском, Никифоровском, Первомайском и Староюрьевском районах, адрес: г. Мичуринск, ул. Революционная, 50

_____ Ю.Н. Пономарев

УТВЕРЖДЕН:

Заведующий МБДОУ « Детский сад
комбинированного вида № 23
« Ручеек»

_____ Г.А. Мачнева
приложение № 8
К СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Десятидневное меню для детей на осеннее - зимний период
муниципального образовательного учреждения
« Детский сад комбинированного вида № 23 « Ручеек» г. Мичуринска Тамбовской области
от 3 до 7 лет

2023 -2024

СОГЛАСОВАНО:

Территориальный отдел управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор) по Тамбовской области в г. Мичуринске, Мичуринском Петровском, Никифоровском, Первомайском и Староюрьевском районах, адрес: г. Мичуринск, ул. Революционная, 50

Ю.Н. Пономарев

УТВЕРЖДЕН:

Заведующий МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 23 «Ручеек»

Г.А. Мачнева

приложение № 8

К СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Десятидневное меню для детей на осеннее - зимний период
муниципального образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида № 23 «Ручеек» г. Мичуринска Тамбовской области
от 3 до 7 лет

2023 -2024

Понедельник1неделя

Нерецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	д	В2	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак1														
120	Макаронные изделия отварные с сахаром	160	6	6	24,5	284,66	0,1	6	0,5	0,08	90	90	35	0,5
14	Масло(порциями)	10	2,5	5	11	7,2	0,13	2	0,5	0,02	40	40	5	0,5
376	Чай с сахаром	200	2,5	2	14,25	108	0,04	2	0,5	0,17	10	10	5	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,5	2	15,5	70,14	0,03	2,5	0,5	0,03	60	60	5	0,5
Итого за завтрак		410	13,5	15	65,25	470	0,3	12,5	2	0,3	200	200	50	2
Завтрак2														
ПР	Сок фруктовый	180	3,5	2,5	14,75	44,4	0,03	2	0,5	0,03	25	25	10	0,5
151	Печенье	20	3	2,5	16	23,5	0,07	2,5	0,5	0,07	25	25	10	0,5
Итого за завтрак		200	6,5	5	30,75	200	0,1	4,5	1	0,1	50	50	20	1
Обед														
108	Суп картофельный с клёцками	200	5	10	35	172	0,1	2,5	1	0,25	150	150	20	1
54-15м-2020	Гуляш мясной	80	14	10	24,9	236	0,12	2,5	1	0,1	200	200	30	1
171	Гречка рассыпчатая	150	3	5	8	196	0,05	6	1	0,05	50	50	10	1
348	Компот из плодов или ягод сушеных	180	2,5	0,3	27,1	63	0,05	10	1	0,05	50	50	10	1
ПР	Хлеб ржаной	60	2,5	1,7	12	63	0,08	0	1	0,05	50	50	10	1
Итого за обед		670	27	27	109	730	0,4	21	5	0,5	500	500	80	6
Полдник														
401	Картофельное пюре	160	2,1	5	30	390	0,02	3	0,5	0,02	100	100	15	0,5
385	Салат из белокачанной капусты ,моркови и лука	120	0,6	1	2,75	80	0,02	3	0,5	0,02	27	27	15	0,5
ПР	Чай с сахаром	200	1,3	1	9	40	0,03	2	0,5	0,04	40	40	5	0,5
	Хлеб пшеничный	40	3	6	14,25	70	0,03	4	0,5	0,2	33	33	15	0,5
Итого за полдник		520	7	13	56	400	0,1	12	2	0,1	200	200	50	2
Итого за день		1800	54	60	261	1880	0,9	50	10	1,0	900	800	200	10

Вторник1неделя

№рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Д	В2	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
182	Суп молочный из пшенной крупы	150	2,7	3	33,25	183,4	0,08	2,5	0,5	0,08	70	70	5	0,5
209	Яйца вареные	40	3,3	3	5,5	65,72	0,02	3,5	0,5	0,02	20	20	5	0,5
14	Масло (порциями)	10	2,5	5	11	7,2	0,13	2	0,5	0,13	40	40	5	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,5	2	14,25	70,14	0,04	2	0,5	0,04	10	10	5	0,5
ПР	Кофейный напиток	180	2,5	2	15,5	108	0,03	2,5	0	0,03	60	60	30	0
	Итого за завтрак	405	13,5	15	65,25	470	0,3	12,5	2	0,3	200	200	50	2
Завтрак2														
338	Йогурт	150	3,5	2,5	14,75	100	0,03	2	0,5	0,03	25	25	10	0
551	Гренки из пшеничного хлеба	25	3	2,5	16	100	0,07	2,5	0,5	0,07	25	25	10	0
	Итого за завтрак	175	6,5	5	30,75	200	0,1	4,5	1	0,1	50	50	20	0
Обед														
102	Суп с бобовыми(гороховый) на к/б с мясом	200	6,75	12	35	118,6	0,18	2,5	2	0,28	200	200	30	2
54-12м-2020	Жаркое с мясом	180	15,25	13	34,9	236	0,12	2,5	1	0,12	200	200	30	2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	2,5	0,3	27,1	196,38	0,05	16	1	0,05	50	50	10	1
ПР	Хлеб ржаной	60	2,5	1,7	12	63	0,05	0	1	0,05	50	50	10	1
	Итого за обед	640	27	27	109	730	0,4	21	5	0,5	500	500	80	6
Полдник														
454	Пирожок с капустой	100	2,7	6	32,75	266,06	0,04	0,6	1	0,04	127	27	30	1
376	Чай с сахаром	200	1,3	1	9	40	0,3	0,6	0,5	0,3	57	57	11	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	30	3	6	14,25	70,14	0,03	0	0,5	0,03	10	10	9	0,5
	Итого за полдник	330	7	13	56	400	0,1	12	2	0,1	200	200	50	2
	Всего за день	1550	54	60	261	1800	0,9	50	10	1,0	900	800	200	10

Среда 1 неделя

№рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Д	В2	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных"Геркулес"	180	6	6	24,5	187	0,08	2,5	0,5	0,08	70	70	5	0,5
14	Масло (порциями)	10	2,5	5	11	65	0,02	3,5	0,5	0,02	20	20	5	0,5
97	Сыр (порциями)	10	2,5	2	14,25	38	0,13	2	0,5	0,13	40	40	5	0,5
382	Какао с молоком	180	2,5	2	15,5	108	0,04	2	0,5	0,04	10	10	5	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,5	6	24,5	72	0,08	2,5	0,5	0,08	70	70	5	0,5
Итого за завтрак		420	13,5	15	65,25	470	0,3	12,5	2	0,3	200	200	50	2
Завтрак2														
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	6,5	5	30,75	44	0,1	4,5	1	0,1	50	50	20	0
Итого за завтрак		100	6,5	5	30,75	44	0,1	4,5	1	0,1	50	50	20	0
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5	5	35	236	0,1	4,5	1	0,1	50	50	20	2
304	Рис отварной	130	14	14	24,9	176	0,1	2,5	1	0,2	150	150	20	1
229	Котлета рыбная (минтай)	70	3	3	8	196	0,1	2	1	0,1	200	200	30	1
377	Компот из плодов или ягод сушеных	200	2,5	2,5	27,1	63	0,05	10	1	0,05	50	50	5	1
ПР	Хлеб ржаной	60	2,5	2,5	12	63	0,05	2	1	0,05	50	50	5	1
Итого за обед		660	27	27	109	734	0,4	21	5	0,5	500	500	80	6
Полдник														
210	Вермишель с сыром	150	2,7	6	32,75	390	0,04	6	1	0,04	127	127	30	1
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,3	1	9	40	0,03	2	0,5	0,04	40	40	5	0,5
376	Чай с сахаром	200	3	6	14,25	70	0,03	4	0,5	0,2	33	33	15	0,5
Итого за полдник		390	7	13	56	500	0,1	12	2	0,1	200	200	50	2
Всего за день		1570	54	60	261	1748	0,9	50	10	1,0	900	800	200	10

Четверг1неделя

№рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	д	В2	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
196	Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба»	180	6	6	24,5	187	0,08	2,5	0,5	0,08	70	70	5	0,5
14	Масло(порциями)	10	2,5	5	11	65	0,02	3,5	0,5	0,02	20	20	5	0,5
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2	15,5	108	0,04	2	0,5	0,04	10	10	5	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,5	6	24,5	72	0,08	2,5	0,5	0,08	70	70	5	0,5
	Итого за завтрак	410	13,5	15	65,25	432	0,3	12,5	2	0,3	200	200	50	2
	Завтрак2													
ПР	Сок фруктовый	180	3,5	2,5	14,75	100	0,03	2	0,5	0,03	25	25	10	0,5
151	Печенье	20	3	2,5	16	100	0,07	2,5	0,5	0,07	25	25	10	0,5
	Итого за завтрак	200	6,5	5	30,75	200	0,1	4,5	1	0,1	50	50	20	1
	Обед													
113	Суп-лапша домашняя с мясом	200	5	5	35	318	0,1	4,5	1	0,1	50	50	20	2
312	Пюре картофельное	130	14	14	24,9	190	0,1	2,5	1	0,2	150	150	20	1
246	Гуляш из мяса птиц	70	3	3	8	191	0,1	2	1	0,1	200	200	30	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	2,5	2,5	27,1	63	0,05	10	1	0,05	50	50	5	1
ПР	Хлеб ржаной	60	2,5	2,5	12	63	0,05	2	1	0,05	50	50	5	1
	Итого за обед	660	27	27	109	825	0,4	21	5	0,5	500	500	80	6
	Полдник													
	Сырники	120	2,7	6	32,75	390	0,04	6	1	0,04	127	127	30	1
376	Какао с молоком	180	1,3	1	9	40	0,03	2	0,5	0,04	40	40	5	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	6	14,25	70	0,03	4	0,5	0,2	33	33	15	0,5
	Итого за полдник	340	7	13	56	500	0,1	12	2	0,1	200	200	50	2
	Всего за день	1610	54	60	261	1957	0,9	50	10	1,0	900	800	200	10

Пятница 1 неделя

№рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	д	В2	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
182	Рисовая молочная каша	180	6	6	24,5	187	0,08	2,5	0,5	0,08	70	70	5	0,5
14	Масло(порциями)	10	2,5	5	11	65	0,02	3,5	0,5	0,02	20	20	5	0,5
385	Какао с молоком	180	2,5	2	15,5	108	0,04	2	0,5	0,04	10	10	5	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,5	6	24,5	72	0,08	2,5	0,5	0,08	70	70	5	0,5
	Итого за завтрак	410	13,5	15	65,25	432	0,3	12,5	2	0,3	200	200	50	2
	Завтрак2													
648	Молоко	180	3,5	2,5	14,75	170	0,03	2	0,5	0,03	25	25	10	0,5
151	Печенье	20	3	2,5	16	100	0,07	2,5	0,5	0,07	25	25	10	0,5
	Итого за завтрак	200	6,5	5	30,75	270	0,1	4,5	1	0,1	50	50	20	1
	Обед													
82	Борщ на мясном бульоне	200	5	5	35	236	0,1	4,5	1	0,1	50	50	20	2
203	Макаронные изделия отварные с маслом	130	14	14	24,9	276	0,1	2,5	1	0,2	150	150	20	1
294	Котлета куриная	80	3	3	8	196	0,1	2	1	0,1	200	200	30	1
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	2,5	2,5	27,1	63	0,05	10	1	0,05	50	50	5	1
ПР	Хлеб ржаной	60	2,5	2,5	12	63	0,05	2	1	0,05	50	50	5	1
	Итого за обед	670	27	27	109	834	0,4	21	5	0,5	500	500	80	6
	Полдник													
336	Омлет	150	2,7	6	32,75	310	0,04	6	1	0,04	127	127	30	1
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,3	1	9	40	0,03	2	0,5	0,04	40	40	5	0,5
376	Чай с сахаром	200	3	6	14,25	70	0,03	4	0,5	0,2	33	33	15	0,5
	Итого за полдник	390	7	13	56	420	0,1	12	2	0,1	200	200	50	2
	Всего за день	1670	54	60	261	1956	0,9	50	10	1,0	900	800	200	10

Понедельник 2 неделя

№рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Д	В2	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
181	Каша жидкая молочная из манной крупой с повидлом	180	6	6	20	187	0,08	2,5	0,5	0,08	70	70	5	0,5
14	Масло(порциями)	10	2,5	5	11,25	65	0,02	3,5	0,5	0,02	20	20	5	0,5
382	Какао с молоком	180	2,5	2	15	108	0,04	2	0,5	0,04	10	10	5	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,5	6	20	72	0,08	2,5	0,5	0,08	70	70	5	0,5
	Итого за завтрак	410	13,5	15	65,25	432	0,3	12,5	2	0,3	200	200	50	2
	Завтрак2													
389	Сок фруктовый	180	3,5	2,5	14,75	100	0,03	2	0,5	0,03	25	25	10	0,5
151	Печенье	20	3	2,5	16	100	0,07	2,5	0,5	0,07	25	25	10	0,5
	Итого за завтрак	200	6,5	5	30,75	200	0,1	4,5	1	0,1	50	50	20	1
	Обед													
99	Суп пшениый на курином бульоне	200	6,75	12	35	236	0,18	2,5	2	0,28	200	200	30	2
294	Ленивый голубец	140	15,25	13	34,9	118	0,12	2,5	1	0,12	200	200	30	2
342	Компот из свежих плодов(из яблок)	200	2,5	0,3	27,1	196	0,05	16	1	0,05	50	50	10	1
ПР	Хлеб ржаной	60	2,5	1,7	12	63	0,05	0	1	0,05	50	50	10	1
	Итого за обед	600	27	27	109	613	0,4	21	5	0,5	500	500	80	6
	Полдник													
223	Блины с маслом и сахаром	150	2,7	6	32,75	310	0,04	6	1	0,04	127	127	30	1
376	Чай с сахаром	200	1,3	1	9	40	0,03	2	0,5	0,04	40	40	5	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	6	14,25	70	0,03	4	0,5	0,2	33	33	15	0,5
	Итого за полдник	390	7	13	56	420	0,1	12	2	0,1	200	200	50	2
	Всего за день	1600	54	60	261	1956	0,9	50	10	1,0	900	800	200	10

Вторник 2неделя

№рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Д	В2	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
120	Макаронные изделия отварные с сахаром	160	6	6	20	284	0,1	6	0,5	0,08	90	90	35	0,5
14	Масло(порциями)	10	2	4	9,25	65	0,02	3,5	0,5	0,02	20	20	5	0,5
97	Сыр(порциями)	10	2	2	10	38	0,13	2	0,5	0,13	40	40	5	0,5
379	Кофейный напиток с молоком	180	2	2	15	108	0,04	2	0,5	0,04	10	10	5	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,5	6	11	72	0,08	2,5	0,5	0,08	70	70	5	0,5
	Итого за завтрак	400	13,5	15	65,25	567	0,3	12,5	2	0,3	200	200	50	2
	Завтрак2													
338	Плоды свежие (яблоко)	100	6,5	5	30,75	44	0,1	4,5	1	0,1	50	50	20	0
	Итого за завтрак	100	6,5	5	30,75	44	0,1	4,5	1	0,1	50	50	20	0
	Обед													
117	Щи на к/б с мясом	200	6,75	12	35	236	0,18	2,5	2	0,28	200	200	30	2
54-12м-2020	Плов с мясом	180	15,25	13	34,9	250	0,12	2,5	1	0,12	200	200	30	2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	2,5	0,3	27,1	100	0,05	16	1	0,05	50	50	10	1
ПР	Хлеб ржаной	60	2,5	1,7	12	63	0,05	0	1	0,05	50	50	10	1
	Итого за обед	640	27	27	109	649	0,4	21	5	0,5	500	500	80	6
	Полдник													
210	Запеканка из творога	150	2	9	30,75	310	0,04	7	1	0,04	120	120	40	1
379	Какао с молоком	180	2,5	2	21	108	0,04	2,5	0,5	0,04	10	10	5	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,5	2	14,25	72	0,02	2,5	0,5	0,02	70	70	5	0,5
	Итого за полдник	370	7	13	56	490	0,1	12	2	0,1	200	200	50	2
	Всего за день	1510	54	60	261	1750	0,9	50	10	1,0	900	800	200	10

Среда2неделя

№рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Д	В2	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
182	Суп молочный вермишелевый	180	2,7	3	20	184	0,08	2,5	0,5	0,08	70	70	35	0,5
14	Масло(порциями)	10	2	4	9,25	65	0,02	3,5	0,5	0,02	20	20	5	0,5
97	Сыр(порциями)	10	2	2	10	38	0,1	2	0,5	0,1	40	40	5	0,5
376	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	15	108	0,05	2	0,5	0,05	60	60	5	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	11	71	0,05	0	0	0,05	10	10	5	0,5
	Итого за завтрак	440	13,5	15	65,25	466	0,3	12,5	2	0,3	200	200	50	2
	Завтрак2													
	Молоко	180	3,5	2,5	20,75	134	0,03	2	0,5	0,03	25	25	10	0,5
151	Печенье	20	3	2,5	10	66	0,07	2,5	0,5	0,07	25	25	10	0,5
	Итого за завтрак	200	6,5	5	30,75	200	0,1	4,5	1	0,1	50	50	20	1
	Обед													
113	Суп перловый с мясом	200	5	5	35	236	0,1	4,5	1	0,1	50	50	20	2
312	Пюре картофельное	150	14	14	24,9	276	0,1	2,5	1	0,2	150	150	20	1
229	Котлета рыбная (минтай)	80	3	3	8	196	0,1	2	1	0,1	200	200	30	1
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	2,5	2,5	27,1	63	0,05	10	1	0,05	50	50	5	1
ПР	Хлеб ржаной	60	2,5	2,5	12	63	0,05	2	1	0,05	50	50	5	1
	Итого за обед	690	27	27	109	834	0,4	21	5	0,5	500	500	80	6
	Полдник													
299	Пирожок с повидлом	80	2,7	6	32,75	390	0,04	7	1	0,04	120	120	40	1
	Гороховое пюре	140												
389	Чай с сахаром	180	1,3	1	9	40	0,04	2,5	0,5	0,04	10	10	5	0,5
	Хлеб пшеничный	40	3	6	14,25	70	0,02	2,5	0,5	0,02	70	70	5	0,5
	Итого за полдник	300	7	13	56	500	0,1	12	2	0,1	200	200	50	2
	Всего за день	1630	54	60	261	2000	0,9	50	10	1,0	900	800	200	10

Четверг 2неделя

№рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	д	В2	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
183	Каша молочная геркулесовая	180	2,7	3	33,25	183,4	0,08	2,5	0,5	0,08	70	70	5	0,5
209	Яйца вареные	40	3,3	3	5,5	65,72	0,02	3,5	0,5	0,02	20	20	5	0,5
14	Масло(порциями)	10	2,5	5	11	7,2	0,13	2	0,5	0,13	40	40	5	0,5
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2	14,25	70,14	0,04	2	0,5	0,04	10	10	5	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,5	2	15,5	108	0,03	2,5	0	0,03	60	60	30	0
	Итого за завтрак	470	13,5	15	65,25	470	0,3	12,5	2	0,3	200	200	50	2
	Завтрак2													
389	Сок фруктовый	180	3,5	2,5	14,75	100	0,03	2	0,5	0,03	25	25	10	0,5
151	Печенье	20	3	2,5	16	100	0,07	2,5	0,5	0,07	25	25	10	0,5
	Обед	200	6,5	5	30,75	200	0,1	4,5	1	0,1	50	50	20	1
82	Суп вермишелевый на к/б с мясом	200	5	10	35	172	0,1	2,5	1	0,25	150	150	20	1
171	Гречка рассыпчатая	150	14	10	24,9	236	0,12	2,5	1	0,1	200	200	30	1
294	Котлета куриная	70	3	5	8	196	0,05	6	1	0,05	50	50	10	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	2,5	0,3	27,1	63	0,05	10	1	0,05	50	50	10	1
ПР	Хлеб ржаной	60	2,5	1,7	12	63	0,08	0	1	0,05	50	50	10	1
	Итого за обед	680	27	27	109	730	0,4	21	5	0,5	500	500	80	6
	Полдник													
401	Картофельное пюре	160	2,1	5	30	390	0,02	3	0,5	0,02	100	100	15	0,5
385	Салат из белокачанной капусты ,моркови и лука	120	0,6	1	2,75	80	0,02	3	0,5	0,02	27	27	15	0,5
376	Чай с сахаром	200	1,3	1	9	60	0,03	2	0,5	0,04	40	40	5	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого за полдник	520	7	13	56	500	0,1	12	2	0,1	200	200	50	2
	Всего за день	1870	54	60	261	1900	0,9	50	10	1,0	900	800	200	10

Пятница 2неделя

№рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	д	В2	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба»	180	6	6	24,5	187	0,08	2,5	0,5	0,08	70	70	5	0,5
14	Масло(порциями)	10	2,5	5	11	65	0,02	3,5	0,5	0,02	20	20	5	0,5
97	Сыр(порциями)	10	2,5	2	14,25	38	0,13	2	0,5	0,13	40	40	5	0,5
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2	15,5	108	0,04	2	0,5	0,04	10	10	5	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,5	6	24,5	72	0,08	2,5	0,5	0,08	70	70	5	0,5
Итого за завтрак		420	13,5	15	65,25	470	0,3	12,5	2	0,3	200	200	50	2
Завтрак2														
389	Сок фруктовый	180	3,5	2,5	14,75	100	0,03	2	0,5	0,03	25	25	10	0,5
551	Гренки из пшеничного хлеба	40	3	2,5	16	120	0,07	2,5	0,5	0,07	25	25	10	0,5
		220	6,5	5	30,75	220	0,1	4,5	1	0,1	50	50	20	1
Обед														
96	Суп с бобовыми (гороховый)на к/б с мясом	200	6,75	12	35	236	0,18	2,5	2	0,28	200	200	30	2
259	Рагу из овощей с мясом	180	15,25	13	34,9	250	0,12	2,5	1	0,12	200	200	30	2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	2,5	0,3	27,1	100	0,05	16	1	0,05	50	50	10	1
ПР	Хлеб ржаной	60	2,5	1,7	12	63	0,05	0	1	0,05	50	50	10	1
Итого за обед		640	27	27	109	649	0,4	21	5	0,5	500	500	80	6
Полдник														
398	Блины	130	3	6	14,25	310	1,5	8	1,5	0,05	167	167	35	1,5
376	Чай с сахаром	200	3	6	14,25	70	0,5	4	0,5	0,05	33	33	15	0,5
Итого за полдник		330	7	13	56	380	0,1	12	2	0,1	200	200	50	2
Всего за день		1610	54	60	261	1719	0,9	50	10	1,0	900	800	200	10