

Согласовано

Начальником территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Ленинградской области в Гатчинском
районе, главный государственный
санитарный врач

Васев Н.А.

Утверждено
Председателем Комитета
образования Гатчинского района

С.В.Попков

Примерное 10-е меню

Для дошкольных образовательных учреждений
Вариант 2

Гатчина

День: Первый
 Неделя: первая
 Сезон: осеннее – зимний
 Возрастная категория: 3- 7 лет

Технологическая и нормативная документация(сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюд и продуктов	Выход в грамм.	Химический состав								
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	Витамины мг			Минеральные В-ва, мг.	
								В1	В2	С	Са	Fe
1 день												
		ЗАВТРАК										
Сборник 2010	185	Каша пшеничная молочная жидкая	150/200	7,12	9,28	30,09	192,36	0,12	0,09	1,1	116	2,3
Сборник 2010	397	Какао на молоке	150/200	3,64	4,16	16,09	113,3	0,04	0,02	1	121	1
Сборник	1	Хлеб пшеничный с маслом	50/8	3,89	8,1	25,0	190,84	0,04	0,01	0	7,6	0,48

2010												
		ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК		14,65	21,54	71,18	536,5	0,2	0,12	2,1	244,6	3,78
		II ЗАВТРАК										
Сборник 2010	400	Молоко кипяченое	150/200	5,6	6,4	9,4	116,0	0,08	0,05	3	252	2
к/к	к/к	Печенье	20/35	2,73	2,84	26,81	144,9	0,03	0,02	0	8,7	0,63
		ВСЕГО ЗА II ЗАВТРАК		8,33	9,24	36,21	260,9	0,12	0,07	3	260,7	2,63
		ОБЕД										
Сборник 2010	81	Суп картофельный с горохом и мясом	150/250	10,71	9,91	29,03	242,89	0,16	0,1	6	50	1,9
Сборник 2010	284	Тефтели из печени с рисом запеченные в сметанном соусе	60/70	12,73	14,27	10,35	255,99	0,38	0,21	26	28	10
Сборник 2010	322	Пюре картофельное с морковью	140/150	6,55	8,76	45,56	238,86	0,13	0,1	5,29	42,96	1,18
Сборник 2010	20	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	45/60	1,58	3,19	6,67	60,25	0,01	0,01	10,8	19,6	0,28
Сборник 2010	399	Сок	180	0,9	-	16,38	68,4	0,02	0,01	3	10,5	2,1
к/к	к/к	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,08	0,04	0	13,05	1,62
		ВСЕГО ЗА ОБЕД		35,77	36,73	125,09	926,89	0,78	0,47	51,09	164,11	181,19
		Уплотненный полдник										
Сборник 2010	331	Овощи тушеные	150/180	4,74	15,52	29,42	187,75	0,11	0,8	9	24	1
Сборник 2010	469	Булочка домашняя	50/60	8,63	8,03	59,75	298,39	0,04	0,02	6,4	31,2	0,8

Сборник 2010	392	Чай с сахаром	150/180	-	-	13,46	52,23	0,0	0	0	5	1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	35/50	3,85	1,5	24,9	131,0	0,04	0,01	0	7,6	0,48
к/к	к/к	Фрукты	108/114	0,46	0,46	11,21	51,3	0,05	0,06	12	9,6	0,72
		ВСЕГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		17,68	25,51	138,74	720,67	0,24	0,89	27,4	72,4	3
		ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ		76,43	93,02	371,22	2444,96	1,34	1,55	83,59	741,81	90,6

День: Второй
Неделя: первая
Сезон: осеннее – зимний
Возрастная категория: 3- 7 лет

2 й День

		Завтрак	Выход Гр.	Химический состав				Витамины			Минералы	
				белки, г	жиры, г	углевод ы, г	энергет ич ценност ь, ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Сборник 2010	185	Каша рисовая молочная жидкая	150/200	7,11	9,03	28,18	198,45	0,05	0,03	1,33	142,67	1,33
Сборник 2010	395	Кофейный напиток на молоке	150/200	3,88	4,84	17,23	115,25	0,02	0,01	1	61	1
Сборник 2010	3	- хлеб пшеничный	35/60	4,57	0,72	26,46	124,85	0,04	0,1	0	7,6	0,48
		- масло сливочное	6/8	0,05	6,6	0,07	59,84	0	0	0	22	0,2

		- сыр порционно	11/16	4,02	4,1	-	54,15	0,01	0,01	0	132	0,15
		ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК		19,63	25,29	71,94	552,54	0,12	0,06	2,33	365,27	3,16
		II ЗАВТРАК										
Сборник 2010	399	Сок	180	0,9	-	16,38	68,4	0,02	0,01	3	10,5	2,1
к/к	к/к	Печенье	20/35	2,73	2,84	26,81	144,9	0,03	0,02	0	8,7	0,63
		ВСЕГО ЗА II ЗАВТРАК		3,63	2,84	43,19	213,3	0,05	0,03	3	19,2	2,73
		ОБЕД										
Сборник 2010	62	Борщ с мясом и со сметаной	155/5 250/10	11,03	9,95	20,06	238,15	0,05	0,04	11	52	1,3
Сборник 2010	282	Котлета мясная запеченная	50/70	10,57	13,64	9,86	104,81	0,05	0,03	1,33	10,67	1,33
Сборник 2010	137	Рагу овощное	100/150	7,43	8,50	15,66	196,84	0,09	0,06	19	64	1,1
Сборник 2010	376	Компот из сухофруктов	150/180	0,16	-	21,42	83,46	0,02	0,01	0	21	0,7
к/к	к/к	Хлеб ржаной	40/50	3,36	0,66	2,6	111,4	0,08	0,04	0	13,05	1,62
		ВСЕГО ЗА ОБЕД		32,55	32,75	69,6	734,66	0,29	0,18	31,33	160,72	6,05
		Уплотненный полдник										
Сборник 2010	237	Творожная запеканка со сгущенным молоком	130/22 160/22	5,84	7,21	16,97	284,11	0,06	0,03	1	159	0,8
Сборник 2010	392	Чай с сахаром	150/180	-	-	14,98	56,15	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	35/50	3,85	1,5	24,9	131,0	0,04	0,01	0	7,6	0,48
к/к	к/к	Фрукты	108/114	0,46	0,46	11,21	51,3	0,05	0,06	12	9,6	0,72
		ВСЕГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		10,15	9,63	68,06	522,56	0,15	0,1	13	181,2	3
		ВСЕГО ЗА 2 ДЕНЬ		65,96	70,51	252,79	2023,06	0,61	0,37	49,66	726,39	14,94

День: Третий
 Неделя: первая
 Сезон: осеннее — зимний
 Возрастная категория: 3- 7 лет

3 день

		Завтрак	Выход Гр.	Химический состав				Витамины			Минералы	
				белки, г	жиры, г	углевод ы, г	энергет ич ценнос ть, ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Сборник 2010	185	Каша геркулесовая молочная жидкая	150/200	6,61	10,09	25,17	219,58	0,13	0,08	1,3	156	2,67

Сборник 2010	397	Какао на молоке	150/180	4,2	4,8	22,02	143,1	0,04	0,2	1	121	1
Сборник 2010	1	- хлеб пшеничный	35/60	4,98	0,78	28,86	136,2	0,04	0,01	0	76	0,48
		- масло сливочное	6/8	0,05	6,6	0,7	59,84	0	0	0	22	0,2
		ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК		15,84	22,27	76,12	558,72	0,21	0,11	2,3	375	4,35
		II ЗАВТРАК										
Сборник 2010	401	Кефир с сахаром	180/200	5,6	6,4	9,4	116,0	0,07	0,04	1,8	226,8	0
к/к	к/к	Сахар	10			9,98	37,4					
		ВСЕГО ЗА II ЗАВТРАК		5,6	6,4	19,38	153,4	0,07	0,04	1,8	226,8	0
		ОБЕД										
Сборник 2010	87	Суп рыбный из консервов	150/250	7,94	2,69	18,94	128,25	0,04	0,04	3,19	36,6	0,25
Сборник 2010	276	Жаркое по-домашнему	200/250	14,28	9,21	7,05	276,34	0,17	0,1	8,33	35	5
Сборник 2010	399	Сок	180	0,9	-	16,38	68,4	0,02	0,01	3	10,5	2,1
к/к	к/к	Хлеб ржаной	40/50	2,35	0,35	24,9	107,01	0,08	0,04	0	13,05	1,62
		ВСЕГО ЗА ОБЕД		25,47	12,25	68,27	579,99	0,31	0,19	14,52	95,15	8,97
		Уплотненный полдник										
Сборник 2010	134	Омлет натуральный	130	12,7	11,5	0,7	157,0	0,07	0,04	1	108	3
Сборник 2010	334	- морковь тушеная в сметанном соусе	70	3,01	2,0	3,9	97,2	0,07	0,04	6	46	0,9
Сборник 2010	392	Чай с сахаром	150/180	-	-	12,97	48,62	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	35/50	4,15	0,65	24,05	113,5	0,04	0,01	0	7,6	0,48
к/к	к/к	Фрукты	108/114	0,34	-	11,63	47,2	0,05	0,06	12	9,6	0,72
		ВСЕГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ		20,2	14,15	53,25	463,52	0,23	0,15	19	176,2	6,1

		ПОЛДНИК										
		ВСЕГО ЗА 3 ДЕНЬ		67,11	55,07	217,02	1755,63	0,82	0,49	37,62	873,15	19,42

День: Четвертый

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 3- 7 лет

4 день

		Завтрак	Выход Гр.	Химический состав				Витамины			Минералы	
				белки, г	жиры, г	углевод ы, г	энергет ич ценност ь, ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Сборник 2010	205	Макароны отварные с маслом	100/3 150/5	4,19	4,49	30,13	170,2	0,05	0,02	0	77,8	0,68
Сборник 2010	392	Кофейный напиток на молоке	150/180	-	-	14,97	56,1	0,02	0,01	1	61	1
Сборник 2010	3	Хлеб пшеничный	35/50	4,15	0,65	24,05	113,5	0,04	0,01	0	7,6	0,48
		- масло сливочное	6/8	0,05	6,6	0,07	59,84	0	0	0	22	0,2
		- сыр	11/16	4,29	4,37	-	57,76	0,01	0,01	0	132	0,15
		ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК		12,68	16,11	69,22	457,4	0,12	0,05	1	300,4	2,51
		II ЗАВТРАК										
Сборник 2010	399	Сок	150	0,75	-	13,65	57,0	0,02	0,01	3	10,5	2,1
		ВСЕГО ЗА II ЗАВТРАК		0,75	-	13,65	57,0	0,02	0,01	3	10,5	2,1

		ОБЕД										
Сборник 2010	85	Суп с клецками на курином бульоне	150/250	6,94	5,69	28,21	185,31	0,13	0,08	12	25	1,2
Сборник 2010	312	Кнели куриные в сметанном соусе	50/70	12,21	5,36	3,81	113,75	0,05	0,03	1,4	28	1,4
Сборник 2010	165	Рис отварной с маслом сливочным	100/150	3,2	6,87	34,86	205,19	0,05	0,04	0	22,1	1,7
Сборник 2010	33	Свекла отварная с растительным маслом	40/60	1,12	-	1,44	30,72	0,02	0,01	4,2	28,8	1,14
Сборник 2010	376	Компот из сухофруктов	150/180	0,26	-	25,29	99,88	0,02	0,01	0	21	0,7
к/к	к/к	Хлеб ржаной	40/50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,08	0,04	0	13,05	162
		ВСЕГО ЗА ОБЕД		26,08	18,27	118,51	741,85	0,35	0,21	17,6	137,95	7,76
		Уплотненный полдник										
Сборник 2010	235	Пудинг творожный со сгущенным молоком	100/22 150/22	30,37	36,95	24,22	275,15	0,06	0,03	1	159	0,8
Сборник 2010	395	Чай с сахаром	150/180	4,2	4,8	18,03	128,14	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	35/50	4,15	0,65	24,05	113,5	0,04	0,01	0	7,6	0,48
к/к	к/к	Фрукты	108/114	0,34	-	11,63	47,2	0,05	0,06	12	9,6	0,72
		ВСЕГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		40,06	42,4	83,53	590,39	0,15	0,1	13	181,2	3
		ВСЕГО ЗА 4 ДЕНЬ		79,57	76,78	284,91	1846,64	0,64	0,37	34,6	630,05	15,37

День: Пятый
 Неделя: первая
 Сезон: осеннее – зимний
 Возрастная категория: 3- 7 лет

5 день

		ЗАВТРАК	Выход Гр.	Химический состав				Витамины			Минералы	
				белки, г	жиры, г	углевод ы, г	энергет ич ценност ь, ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Сборник 2010	185	Вермишель молочная жидкая	150/200	6,83	9,16	30,89	233,58	0,08	0,05	1	149	1,5
Сборник 2010	395	Кофейный напиток на молоке	150/180	3,5	4,0	20,85	128,6	0,02	0,01	1	61	1
Сборник 2010	1	Хлеб пшеничный	35/50	4,15	0,65	24,05	113,5	0,04	0,01	0	7,6	0,48
		масло сливочное	6/8	0,05	6,6	0,07	59,84	0	0	0	22	0,2
		ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК		14,53	20,41	75,86	535,32	0,14	0,07	2	239,6	3,18
		II ЗАВТРАК										
Сборник 2010	400	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	104,4	0,06	0,04	2,25	189	1,5
к/к	к/к	Печенье	14/40	2,96	4,0	30,48	162,40	0,02	0,01	0	5,8	0,42
		ВСЕГО ЗА II ЗАВТРАК		8,0	9,76	38,94	266,8	0,08	0,05	2,25	194,8	1,92

		ОБЕД										
Сборник 2010	80	Суп картофельный с крупой	150/250	8,37	4,73	17,87	145,29	0,11	0,09	8	23	1
Сборник 2010	255	Котлета рыбная запеченная	60/70	16,97	7,46	9,45	171,64	0,1	0,02	0	50,96	1,57
Сборник 2010	321	Картофельное пюре	120/150	4,67	8,2	34,16	222,47	0,11	0,06	4	37,6	0,88
к/к	к/к	Огурец порционно	70	0,42	-	0,77	4,9	0	0	7,2	6,9	0,21
Сборник 2010	376	Компот из сухофруктов	150/180	0,26	-	25,29	99,88	0,02	0,01	0	21	0,7
к/к	к/к	Хлеб ржаной	40/50	2,35	0,35	24,90	107,0	0,08	0,04	0	13,5	1,62
		ВСЕГО ЗА ОБЕД		33,04	20,74	112,44	751,15	0,42	0,22	19,2	152,96	5,98
		Уплотненный полдник										
Сборник 2010	323	Пюре морковное	70	2,1	25,85	13,35	117	0,08	0,05	4	48	1,1
Сборник 2010	449	Оладьи со сгущенным молоком	100/22 130/22	11,73	24,42	58,92	486,95	0,16	0,12	1,73	109,2	2,25
Сборник 2010	392	Чай с сахаром	150/180	-	-	12,97	48,62	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Фрукты	114	0,34	-	11,63	47,2	0,05	0,06	12	9,6	0,72
		ВСЕГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		12,07	24,42	83,52	582,77	0,29	0,23	17,73	171,8	5,07
		ВСЕГО ЗА 5 ДЕНЬ		67,64	75,33	310,76	2136,04	0,93	0,57	41,18	759,16	16,15

День: Шестой
 Неделя: первая
 Сезон: осеннее – зимний
 Возрастная категория: 3- 7 лет

6 день

		ЗАВТРАК	Выход Гр.	Химический состав				Витамины			Минералы	
				белки, г	жиры, г	углевод ы, г	энерге тич ценнос ть, ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Сборник 2010	185	Каша пшеничная молочная жидкая	150/200	7,23	9,7	27,91	226,6	0,16	0,1	1,33	146,67	2,67
Сборник 2010	397	Какао на молоке	150/180	3,88	4,84	17,23	115,25	0,04	0,02	1	121	1
Сборник 2010	1	Хлеб пшеничный с маслом	35/6 50/8	3,89	8,1	25,0	190,84	0,04	0,01	0	29,6	0,68
		ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК		15,0	22,64	70,14	532,69	0,24	0,13	1,33	297,27	4,35
		II ЗАВТРАК										
Сборник 2010	400	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116,0	0,08	0,05	3	252	2
к/к	к/к	Печенье	20/35	2,73	2,84	26,81	114,9	0,02	0,01	0	5,8	0,42
		ВСЕГО ЗА II ЗАВТРАК		8,33	9,24	36,21	260,9	0,01	0,06	3	257,8	2,42
		ОБЕД										

Сборник 2010	66	Суп овощной с мясом и со сметаной	150/250	6,65	3,89	12,61	120,09	0,08	0,04	11	30	0,8
Сборник 2010	287	Тефтели мясные с рисом в сметанном соусе	100/15 150/15	21,03	16,74	32,64	357,1	0,01	0,02	0,09	5,38	0,28
Сборник 2010	20	Салат овощной	40/60	1,32	5,99	6,55	84,62	0,01	0,01	10,8	19,6	0,28
Сборник 2010	399	Сок	180	0,9	-	16,38	68,4	0,02	0,01	3	10,5	2,1
к/к	к/к	Хлеб ржаной	40/50	3,36	0,66	2,6	111,4	0,08	0,04	0	13,05	1,62
		ВСЕГО ЗА ОБЕД		33,26	27,28	70,78	741,61	0,2	0,12	24,89	78,53	5,08
		Уплотненный полдник										
Сборник 2010	247	Рыба тушеная с овощами	60/70	13,93	7,33	3,01	124,24	0,04	0,02	2	16,67	0,47
Сборник 2010	321	Картофельное пюре	120/150	2,08	3,6	13,58	94	0,14	0,08	5	47	1,1
Сборник 2010	392	Чай с сахаром	150/180	-	-	13,46	52,23	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	35/50	3,85	1,5	24,9	131,0	0,04	0,01	0	7,6	0,48
к/к	к/к	Фрукты	108/114	0,46	0,46	11,21	51,3	0,05	0,06	12	9,6	0,72
		ВСЕГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		18,24	9,29	52,58	358,77	0,27	0,17	19	85,87	3,77
		ВСЕГО ЗА 6 ДЕНЬ		74,83	68,45	229,71	1893,97	0,81	0,48	48,22	719,47	15,62

День: Седьмой
 Неделя: первая
 Сезон: осеннее – зимний
 Возрастная категория: 3- 7 лет

7 день

		ЗАВТРАК	Выход Гр.	Химический состав				Витамины			Минералы	
				белки, г	жиры, г	углевод ы, г	энергет ическая ценность, ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Сборник 2010	185	Каша гречневая молочная жидкая	150/200	6,23	8,9	25,67	206,3	0,19	0,1	1,33	129,3	4
Сборник 2010	395	Кофейный напиток на молоке	150/180	3,9	4,5	21,6	138,0	0,02	0,01	1	61	1
Сборник 2010	3	- хлеб пшеничный	35/50	4,57	0,72	26,46	124,85	0,04	0,01	0	7,6	0,48
		- масло сливочное	6/8	0,05	6,6	0,07	59,84	0	0	0	22	0,2
		- сыр порционнo	11/16	4,05	4,6	-	54,36	0,01	0,01	0	132	0,15
		ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК		18,8	25,32	73,8	583,35	0,26	0,04	2,33	351,9	5,83
		II ЗАВТРАК										
Сборник 2010	399	Сок	150	0,74	-	14,31	54,82	0,02	0,01	3	10,5	2,1
		ВСЕГО ЗА II ЗАВТРАК		0,74	-	14,31	54,82	0,02	0,01	3	10,5	2,1
		ОБЕД										
Сборник 2010	66	Щи с мясом и со сметаной	150/200	3,3	5,2	19,0	132,0	0,04	0,02	20	51	0,7

Сборник 2010	304	Плов с мясом	180/200	18,1	13,46	15,7	273,0	0,08	0,06	30	76	4
Сборник 2010 13	8	Салат из огурцов	40/60	0,45	0,07	0,9	5,31	0,01	0,01	2,5	6	0,2
Сборник 2010	376	Компот из сухофруктов	150/180	0,16	-	21,42	83,46	0,02	0,01	0	21	0,7
к/к	к/к	Хлеб ржаной	40/50	3,36	0,66	2,6	111,4	0,08	0,04	0	13,05	1,62
		ВСЕГО ЗА ОБЕД		25,37	19,39	59,62	605,17	0,27	0,14	52,5	167,05	7,22
		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Сборник 2010	238	Творожно-морковная запеканка	150/200	4,65	6,16	14,32	196,98	0,03	0,02	0	87	0,6
Сборник 2010	392	Чай с сахаром	150/180	-	-	14,98	56,15	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	40/50	3,85	1,5	24,9	131,0	0,04	0,01	0	7,6	0,48
к/к	к/к	Фрукты	108/114	0,46	0,46	11,21	51,3	0,05	0,06	12	9,6	0,72
		ВСЕГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		8,96	8,12	65,41	435,43	0,12	0,09	12	109,2	2,8
		ВСЕГО ЗА 7 ДЕНЬ		53,9	72,08	277,83	1678,77	0,67	0,28	69,83	638,65	17,95

День: Восьмой
 Неделя: первая
 Сезон: осеннее – зимний
 Возрастная категория: 3- 7 лет

8 день

		ЗАВТРАК	Выход Гр.	Химический состав				Витамины			Минералы	
				белки, г	жиры, г	углевод ы, г	энергет ич ценнос ть, ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Сборник 2010	185	Каша манная молочная жидкая	150/200	6,43	9,06	26,68	208,06	0,08	0,08	1,33	141,3	1,33
Сборник 2010	395	Кофейный напиток на молоке	150/180	3,5	4,0	20,85	128,6	0,02	0,01	1	61	1
Сборник 2010	1	- хлеб пшеничный	35/50	4,15	0,65	24,05	113,5	0,04	0,01	0	7,6	0,48
		- масло сливочное	6/8	0,05	6,6	0,07	59,84	0	0	0	22	0,2
		ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК		14,13	20,31	71,65	510,0	0,14	0,1	2,33	231,3	3,01
		II ЗАВТРАК										
Сборник 2010	400	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	104,4	0,07	0,04	2,7	226,8	1,8
к/к	к/к	Печенье	20/35	2,96	4,0	30,48	162,40	0,03	0,02	0	8,7	0,63
		ВСЕГО ЗА II ЗАВТРАК		8,0	9,76	38,94	266,8	0,1	0,06	2,7	235,5	2,43
		ОБЕД										

Сборник 2010	82	Суп картофельный с мясом и вермишелью	150/250	5,5	7,45	8,8	94,63	0,11	0,09	8	23	1
Сборник 2010	298	«Ленивые» голубцы	200/250	11,94	11,81	32,41	254,53	0,08	0,06	30	76	4
Сборник 2010	33	Салат из свеклы с растительным маслом	40/60	1,27	-	2,3	77,2	0,02	0,01	4,2	28,8	1,14
Сборник 2010	376	Компот из сухофруктов	150/180	0,26	-	25,29	99,88	0,02	0,01	0	21	0,7
к/к	к/к	Хлеб ржаной	40/50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,08	0,04	0	13,05	1,62
		ВСЕГО ЗА ОБЕД		21,32	19,61	93,7	633,24	0,31	0,21	42,2	161,85	8,46
		Уплотненный полдник										
Сборник 2010	254	Рыба запеченная	60/70	13,76	5,38	7,3	132,85	0,06	0,05	0	15,4	0,42
Сборник 2010	322	Пюре картофельное с морковью	120/150	4,62	4,9	25,4	561,64	0,13	0,1	5,29	42,94	1,18
к/к	к/к	Зеленый горошек	40	1,08	0	3,32	17,92	0,08	0,05	6,4	6,8	0,2
Сборник 2010	392	Чай с сахаром	150/180	-	-	14,97	56,01	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	35/50	4,15	0,65	24,05	113,5	0,04	0,01	0	7,6	0,48
к/к	к/к	Фрукты	108/114	0,34	-	1,63	47,2	0,05	0,06	12	9,6	0,72
		ВСЕГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		23,95	10,93	76,67	561,64	0,36	0,27	23,69	87,34	4
		ВСЕГО ЗА 8 ДЕНЬ		67,4	60,61	362,61	1971,68	0,91	0,64	70,92	715,99	17,9

День: Девятый
Неделя: первая
Сезон: осеннее – зимний
Возрастная категория: 3- 7 лет

9 день

		ЗАВТРАК	Выход Гр.	Химический состав				Витамины			Минералы	
				белки, г	жиры, г	углевод ы, г	энерге тич ценнос ть, ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Сборник 2010	185	Каша геркулесовая молочная жидкая	150/200	6,61	10,09	25,15	219,58	0,13	0,08	1,3	156	2,67
Сборник 2010	395	Кофейный напиток на молоке	150/180	3,5	4,0	20,85	128,6	0,02	0,01	1	61	1
Сборник 2010	3	хлеб пшеничный	35/50	4,15	0,65	24,05	113,5	0,04	0,01	0	7,6	0,48
		масло сливочное	6/8	0,05	6,6	0,07	59,84	0	0	0	22	0,2
		сыр порционно	11/16	4,29	4,37	-	57,76	0,01	0,01	0	132	1,15
		ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК		18,6	25,71	70,12	579,28	0,2	0,11	2,3	378,6	4,5
		II ЗАВТРАК										
Сборник 2010	399	Сок	160	0,8	-	14,56	60,8	0,01	0,1	0	132	0,015
		ВСЕГО ЗА II ЗАВТРАК		0,8	-	14,56	60,8	0,01	0,1	0	132	0,015

ОБЕД												
Сборник 2010	74	Рассольник на курином бульоне со сметаной	150/250	2,26	4,57	16,52	112,78	0,09	0,05	8	34	1
Сборник 2010	306	Куриные биточки со сметанным соусом	50/70	22,75	44,4	17,98	290,59	0,04	0,01	8	42,9	1,1
Сборник 2010	205	Макароны отварные со сливочным маслом	100/150	4,72	5,35	33,89	193,99	0,05	0,02	0	77,8	0,68
Сборник 2010	20	Салат овощной	40/60	0,45	0,07	0,9	5,31	0,01	0,01	10,8	19,6	0,28
Сборник 2010	376	Компот из сухофруктов	150/180	0,26	-	25,29	99,88	0,02	0,01	0	21	0,7
к/к	к/к	Хлеб ржаной	40/50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,08	0,07	0	13,05	1,62
		ВСЕГО ЗА ОБЕД		32,79	54,74	119,48	809,55	0,31	0,16	26,8	208,35	5,38
		Уплотненный полдник										
Сборник 2010	215	Омлет натуральный	130	16,18	16,46	12,69	262,12	0,07	0,04	1	108	3
к/к	к/к	зеленый горошек	50					0,01	0,06	8	12,5	0,25
Сборник 2010	392	Чай с сахаром	150/180	-	-	12,97	48,62	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	35/50	4,15	0,65	24,05	113,5	0,04	0,01	0	7,6	0,48
к/к	к/к	Фрукты	108/114	0,34	-	1,63	47,2	0,05	0,06	12	9,6	0,72
		ВСЕГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		20,67	17,11	61,34	471,44	0,26	0,17	21	142,7	5,45
		ВСЕГО ЗА 9 ДЕНЬ		72,86	97,56	265,5	1921,07	0,78	0,45	50,1	861,65	15,345

День: Десятый
 Неделя: первая
 Сезон: осеннее – зимний
 Возрастная категория: 3- 7 лет

10 день

		ЗАВТРАК	Выход Гр.	Химический состав				Витамины			Минералы	
				белки, г	жиры, г	углевод ы, г	энергет ич ценност ь, ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Сборник 2010	165	Греча отварная с маслом	120/150	4,44	5,05	21,75	15,26	0,07	0,03	0	4,22	1,28
Сборник 2010	395	Кофейный напиток на молоке	150/180	3,88	4,84	17,23	115,25	0,02	0,01	1	61	1
Сборник 2010	1	- хлеб пшеничный	35/50	4,57	0,72	26,46	124,85	0,04	0,01	0	7,6	0,48
		- масло сливочное	6/8	0,05	6,6	0,07	59,84	0	0	0	22	0,2
		ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК		12,94	17,21	65,51	452,54	0,13	0,05	1	94,82	2,96
		II ЗАВТРАК										
Сборник 2010	401	Кефир с сахаром	180	4,2	4,8	13,0	109,4	0,07	0,04	1,8	226,8	0
к/к	к/к	Печенье	14/40	2,84	2,91	27,13	146,64	0,03	0,02	0	8,7	0,63
		ВСЕГО ЗА II ЗАВТРАК		7,04	7,71	40,13	256,04	0,1	0,06	1,8	235,5	0,63
		ОБЕД										
Сборник	58	Свекольник с мясом и со	150/250	3,2	5,2	21,5	141,0	0,05	0,04	11	52	1,3

2010		сметаной										
Сборник 2010	275	Сосиска отварная	50/70	7,7	16,73	1,12	186,2	0,05	0,02	0	3,5	0,18
Сборник 2010	332	Овощи т в сметанном соусе	130/150	10,4	16,03	60,45	213,9	0,04	0,02	6,4	31,2	0,8
к/к	к/к	Огурец порционно	50/70	0,64	0,08	2,72	11,2	0	0	7,2	6,9	0,21
Сборник 2010	376	Компот из сухофруктов	150/180	0,16	-	21,42	83,46	0,02	0,01	0	21	0,7
к/к	к/к	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,08	0,04	0	13,05	1,62
		ВСЕГО ЗА ОБЕД		25,4	38,64	124,31	726,26	0,24	0,13	24,6	127,65	4,81
		Уплотненный ПОЛДНИК										
Сборник 2010	132	Капуста тушеная	130/150	4,5	3,2	15,4	99,0	0,01	0,01	3,27	3,94	0,15
Сборник 2010	213	яйцо вареное	1	9	9,7	0,4	127,5	0,06	0,37	0	47	2,3
Сборник 2010	469	Булочка домашняя	50/60	5,0	7,1	26,2	185,4	0,04	0,02	6,4	31,2	0,8
Сборник 2010	392	Чай с сахаром	150/180	-	-	14,98	56,158	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Фрукты	108/114	0,46	0,46	11,21	51,3	0,05	0,06	12	9,6	0,72
		ВСЕГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		18,96	20,46	68,19	5391,85	0,16	0,46	21,67	96,74	4,97
		ВСЕГО ЗА 10 ДЕНЬ		64,34	84,02	298,14	1826,69	0,63	0,7	49,07	554,71	13,37

