

« 03 corrected, 2022 »

Описание	Описание
ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОТ 3 – 7 ЛЕТ	

[illegible]

[illegible]

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (калл)	Витамин «С»	Номер рецеп туры				
				Белки	Жиры	Углев.								
ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК	СРЕДА													
	1. Суп молочный (пшено)	130	160	3,35	4,46	4,42	5,9	19,12	25,8	129,6 8	172,9	-	№ 94	
	2. Кофейный напиток с молоком	150	180	2,15	2,65	1,46	1,79	15,50	18,83	84	102	0,28	№ 395	
	3. Батон с маслом	35	47		2,45		7,55		14,62		136		№ 1	
	ИТОГО	315	387											
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100											
ОБЕД	1. Салат из свеклы с чесноком	45	60	0,64	0,85	2,74	3,65	3,77	5,01	42,3	56,23	4,28	№ 33	
	2. Щи из квашенной капусты на м/б	150	180	2,41	3,22	4,02	5,36	6,07	8,09	63,6	84,8	53,82	№ 69	
	3. Гуляш из мяса	60	70	4,5	6	5,7	7,6	1,85	2,47	123,6	164,8	0,6	№ 277	
	4. Макароны	90	100	3,31	4,41	2,71	3,61	15,87	21,16	101,1	134,76	0	№ 317	
	5. Компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,44	0,02	0,02	24,99	27,77	101,7	113,0	0,36	№ 376	
	6. Хлеб ржаной	30	40									-	-	
	ИТОГО	525	630											
Полдник	1. Батон	30	40											
	2. Ряженка	100	100	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76	92	0,45	№ 401	
	ИТОГО	210	260											
УЖИН	1. Омлет с кукурузой порционно	100	120	6,95	9,1	12,87	15,8	1,07	1,4	148	184	0,13	№ 216	
	2. Чай	150	180	1,95	2	0,45	0,51	0,35	0,4	12	14	0,85	№ 391	
	3. Батон	30	40											
	ИТОГО	280	340											
Итого за 3 день		1430	1717											

[illegible]

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (калл)	Витамин «С»	Номер рецепт уры				
			Белки		Жиры	Углеводы								
ЗАВТРАК	ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА													
	1. Суп молочный с крупой кукурузной	130	160	4,15	5,56	5,16	3,85	18,35	13,7	106,12	142,2	0,68	0,91	№ 94
	2. Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,6	70	910	0,98	1,17	№ 395
	3 Батон с маслом и сыром	35/9	47/14	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145	0,14	0,19	№ 3
	ИТОГО	324	401											
Второй завтрак	Фрукт	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,67	42,67	2	2	№ 399
	1. Салат из квашенной капусты	45	60	0,72	0,96	4,5	6	1,61	2,15	49,77	66,36	13,5	18	№20-1
	2.Суп с рыбными консервами	150	180	5,89	7,85	5,12	6,83	10,23	13,64	103,8	138,4	5,44	7,29	№ 87
	3. Жаркое по домашнему с курицей	60/110	80/140	20,8	27,53	5,33	7,47	18,5	21,95	205	265	7,26	8,97	№ 276
	4. Компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,44	0,02	0,02	24,99	27,77	101,7	113	0,36	0,4	№ 376
	5. Хлеб ржаной	30	40										-	-
	ИТОГО	545	680											
	1.Чай	150	180	1,95	2	0,45	0,51	0,35	0,4	12	14	0,85	1	№ 391
	1. Печенье	30	40		-		-		-		-		-	
	ИТОГО	180	220											
УЖИН	1.Макароны с сыром	130	160	9,29	11,17	10,0 1	10,28	22,71	31,78	218	264	0,14	0,14	№ 206
	2.Чай	150	180	1,95	2	0,45	0,51	0,35	0,4	12	14	0,85	1	№391
	ИТОГО	280	340											
	Итого за 5 день		1429	1741										

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	Номер рецептуры					
			Белки	Жиры	Углеводы										
ДЕНЬ 10 ЗАВТРАК	ПЯТНИЦА														
	1. Суп молочный (курирузная)	130	160	4,42	5,92	4,43	5,93	13,38	17,93	111,04	148,8	0,68	0,91	№ 94	
	2. Кофейный напиток на молоке	150	180	2,15	2,65	1,46	1,79	15,5	18,83	84	102	0,28	0,34	№ 395	
	3. Батон с маслом с сыром	35/9	47/14	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145	0,14	0,19	№ 3	
	ИТОГО	324	401												
Второй завтрак	Фрукт	100	100												
	1.Помидор свежий порционно	45	60	0,36	0,48	0,05	0,06	1,13	1,5	6,3	8,4	4,5	6	№ 70	
ОБЕД	2. Суп – лапша домашняя на к/б	150	180	1,33	1,77	3,04	4,05	7,15	9,54	61,35	81,8	0,3	0,4	№ 86	
	3.Ленивые голубцы	120/15	160/30	10,61	14,12	6,81	9,04	15,04	20,26	164	219	15,03	20,03	№ 298	
	4. Компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,44	0,02	0,02	24,99	27,77	101,7	113,0	0,36	0,4	№ 376	
	5. Хлеб ржаной	30	40		3		1		17		91	-	-	-	
	ИТОГО	510	650												
	1.Кисель	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102	2,05	2,46	№ 401	
	2. Батон	30	40		-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	ИТОГО	180	220												
УЖИН	1. Блинчики со стуженным молоком	60	80	6,52	8,15	3,7	4,64	40,46	50,59	222	276,25	0,1	0,13	№ 447	
	2. Чай	150	180	1,95	2	0,45	0,51	0,35	0,4	12	14	0,85	1	№ 391	
	ИТО	210	260												
Итого за 10 день		1324	1631												