УТВЕРЖДАЮ
Директор муниципального общеобразовательного учреждения
Тумская средняя общеобразовательная школа № 46
_____ /Карпова О.В./
01 февраля 2024 г.

Десятидневное циклическое меню для организации питания воспитанников дошкольных групп филиала МОУ Тумская СОШ № 46 «Оськинская ООШ»

Сезон: зимне-весенний
Составлено на основе: Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна. М.: ДеЛипринт. 2016 г. – 640 с.

Номер рецептуры по сборнику	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день: понедельник														
	Завтрак													
174	Каша гречневая молочная со сливочным маслом 150/5/5	160	6,41	2,19	22,83	136,67	0,17	0,92	7,78	0,27	92,88	165,4	77,99	2,36
379	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	108,48	81	12,64	0,12
4	Бутерброд со слив. маслом, сыром	50	8,20	12,50	3,65	161	0,11	0,18	0,11	0,74	182,0	201,0	40,5	1,32
		390	**17,26**	**16,97**	**40,9**	**387,13**	**0,32**	**2,27**	**27,69**	**1,1**	**383,36**	**447,4**	**131,13**	**3,8**
	Второй завтрак													
418	Сок фруктовый	**100**	**0,50**	**0,10**	**10,1**	**46**	**0,01**	**2**	**0**	**0,01**	**7**	**7**	**4**	**1,4**
	Обед													
86	Суп рисовый с курицей	200	10,20	4,80	22,20	173,20	0,08	8,82	0,14	0,24	24,24	120,40	30,56	1,28
71	Подгарнировка из зеленого горошка	20	0,62	0,04	1,3	8	0,02	2	10	0,04	4	12,4	4,2	0,14
202	Макароны отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09	0	22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86
234	Биточки рыбные с томатно-овощном соусом 90/30	120	19,88	4,17	4,84	135,97	0,16	0,60	19,3	0,47	46,8	300,98	48,07	1,07
342	Компот из свежих фруктов 180/10	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	6,06	3,96	3,24	0,82
ПР	Печенье	30	2,25	2,94	22,20	125,1	0,24	0,00	0,003	1,05	22,20	22,20	6,00	6,30
ПР	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04	0	0	0,28	7,2	36,8	8	1,16
		740	**40,81**	**16,79**	**118,7**	**791,9**	**0,64**	**15,02**	**53,74**	**2,98**	**123,42**	**543,86**	**108,53**	**11,63**
	Полдник													
46	Винегрет	150	2,55	3,15	11,85	87,75	0,05	15,83	0,26	0,15	27,96	49,05	24,42	0,81
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0	104	0,24	22	76,8	4,8	1
449	Сладкая булочка	80	6,16	21,2	36,08	283,44	0,001	0	0,04	0,08	1,94	2,40	0,04	0,02
349	Чай с сахаром 180/10	180	0,18	0,02	9,05	41,76	0,09	0,09	0,45	0,74	3,85	7,42	3,96	3,85
		450	**14,02**	**29,01**	**57,26**	**476,43**	**0,171**	**15,92**	**0,85**	**1,21**	**67,09**	**136,19**	**33,27**	**5,69**
	С витаминизация- 0,5													

Номер рецептуры по сборнику	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 день: вторник														
	Завтрак													
175	Каша рисовая молочная со сливочным маслом 150/5/5	160	5,11	6,22	29,63	195,47	0,11	0,99	39,73	0,23	98,92	129,16	31,32	0,7
379	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	108,48	81	12,64	0,12
1	Бутерброд со сливочным маслом	40	2,44	11,88	12,56	170,68	0,14	0	0,08	0,19	40,00	28,68	6,13	0,99
		380	**10,2**	**20,38**	**56,61**	**455,61**	**0,29**	**2,16**	**59,61**	**0,51**	**247,4**	**238,84**	**50,09**	**1,81**
	Второй завтрак													
418	Сок фруктовый	**100**	**0,50**	**0,10**	**10,1**	**46**	**0,01**	**2**	**0**	**0,01**	**7**	**7**	**4**	**1,4**
	Обед													
106	Суп картофельный из свежей рыбы	200	2,80	3,40	3,60	56,20	0,03	1,84	0,14	1,50	14,64	45,00	13,32	0,36
459	Рагу из овощей с курицей	240	20,11	23,45	17,57	367,58	0,90	42,04	245,96	2,61	55,80	258,33	51,70	2,30
342	Компот из свежих фруктов 180/10	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	6,06	3,96	3,24	0,82
ПР	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04	0	0	0,28	7,2	36,8	8	1,13
		660	**25,01**	**27,39**	**52,6**	**564,6**	**0,98**	**47,48**	**247,9**	**4,46**	**83,7**	**344,09**	**76,26**	**4,61**
	Полдник													
213	Котлеты манные со сгущенным молоком 120/30	150	7,92	12,96	36,4	293,94	0,07	0,32	0,06	4,54	84,89	118,44	16,83	0,95
395	Кисель	180	0,4	0,02	25,27	102,71	0,02	0,36	0,003	0	28,91	7,74	1,44	1,12
		330	**8,32**	**12,98**	**61,67**	**396,65**	**0,09**	**0,68**	**0,06**	**4,54**	**113,8**	**126,18**	**18,27**	**2,07**
	С витаминизация	0,5												

Номер рецептуры по сборнику	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3 день: среда														
	Завтрак													
175	Каша пшенная молочная со сливочным маслом 150/5/5	160	5,11	6,22	29,63	195,47	0,11	0,99	39,73	0,23	98,92	129,16	31,32	0,7
379	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	108,48	81	12,64	0,12
1	Бутерброд со сливочным маслом	40	2,44	11,88	12,56	170,68	0,14	0	0,08	0,19	40,00	28,68	6,13	0,99
		380	**10,2**	**20,38**	**56,61**	**455,61**	**0,29**	**2,16**	**59,61**	**0,51**	**247,4**	**238,84**	**50,09**	**1,81**
	Второй завтрак													
338	Фрукт (яблоко)	**140**	**0,56**	**0,56**	**13,72**	**65,8**	**0,05**	**14**	**7**	**0,28**	**22,4**	**15,4**	**12,6**	**3,08**
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 190/10	200	1,71	5,7	7,62	89,15	0,05	29,49	171,89	1,91	35,12	42,33	17,43	0,62
171	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	6,26	82,65	27,07	0,56
260	Гуляш из мяса свинины	100	16,47	13,96	3,34	204,89	0,57	4,72	0	2,71	14,38	176,69	26,02	2,56
349	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,33	0,02	18,83	77,85	0	0,3	0,45	0,15	16,95	11,55	4,5	0,93
ПР	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04	0	0	0,28	7,2	36,8	8	1,13
		670	**24,29**	**24,25**	**87,74**	**668,76**	**0,7**	**34,51**	**194,84**	**5,32**	**79,91**	**350,02**	**83,02**	**5,8**
	Полдник													
223	Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком 120/30	150	18,92	12,7	28,64	309,07	0,07	4,3	62	1,77	174,18	233,76	30,82	0,74
349	Чай с сахаром 180/10	180	0,18	0,02	9,05	41,76	0,09	0,09	0,45	0,74	3,85	7,42	3,96	3,85
		330	**19,1**	**12,72**	**37,69**	**350,83**	**0,16**	**4,39**	**62,45**	**2,51**	**178,03**	**241,18**	**34,78**	**4,59**
	С витаминизация	0,5												

Номер рецептуры по сборнику	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
4 день: четверг														
	Завтрак													
175	Каша манная молочная со сливочным маслом 150/5/5	160	4,60	6,80	20,80	163,80	0,04	0,90	0,48	0,40	112,14	96,00	16,00	0,30
382	Какао на молоке, 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1
1	Бутерброд со сливочным маслом	40	2,44	11,88	12,56	170,68	0,14	0	0,08	0,19	40,00	28,68	6,13	0,99
		380	**10,62**	**21,53**	**48,07**	**434,54**	**0,22**	**2,07**	**20,48**	**0,69**	**265,56**	**231,88**	**51,73**	**2,29**
	Второй завтрак													
338	Фрукт (яблоко)	**140**	**0,56**	**0,56**	**13,72**	**65,8**	**0,05**	**14**	**7**	**0,28**	**22,4**	**15,4**	**12,6**	**3,08**
	Обед													
102	Суп гороховый с курицей	200	9,80	4,20	14,40	136,80	0,08	2,66	0,84	0,18	14,00	69,40	21,40	0,82
287	Голубцы ленивые с мясом курицы и рисом	240	10,5	21	27,25	344	0,35	39,25	0,01	3,93	48,88	136,00	37,53	1,43
349	Чай с сахаром 180/10	180	0,18	0,02	9,05	41,76	0,09	0,09	0,45	0,74	3,85	7,42	3,96	3,85
ПР	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04	0	0	0,28	7,2	36,8	8	1,13
		660	**22,44**	**25,62**	**68,62**	**606,56**	**0,56**	**42**	**1,3**	**5,13**	**73,93**	**249,62**	**70,89**	**7,23**
	Полдник													
245	Ленивые варенники со сгущенным молоком120/30	150	32,40	11,70	36,0	378,00	0,14	0,54	0,16	1,80	237,60	356,40	54,00	1,08
395	Кисель	180	0,4	0,02	25,27	102,71	0,02	0,36	0,003	0	28,91	7,74	1,44	1,12
		330	**32,8**	**11,72**	**61,27**	**480,71**	**0,16**	**0,9**	**0,163**	**1,8**	**266,51**	**364,14**	**55,44**	**2,2**
	С витаминизация	0,5												

Номер рецептуры по сборнику	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
5 день: пятница														
	Завтрак													
173	Каша овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным, 150/5/5	160	4,76	6,64	22,82	170,42	0,13	0,79	35,92	0,38	89,24	135,57	15,66	0,97
379	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	108,48	81	12,64	0,12
4	Бутерброд со сливочным маслом, сыром	50	8,20	12,50	3,65	161	0,11	0,18	0,11	0,74	182,0	201,0	40,5	1,32
		390	**15,61**	**21,42**	**40,89**	**420,88**	**0,28**	**2,14**	**55,83**	**1,21**	**379,72**	**417,57**	**68,8**	**2,41**
	Второй завтрак													
418	Сок фруктовый	**100**	**0,50**	**0,10**	**10,1**	**46**	**0,01**	**2**	**0**	**0,01**	**7**	**7**	**4**	**1,4**
	Обед													
112	Суп с макаронными изделиями с курицей	200	10,20	4,80	22,20	123,20	0,08	8,82	0,14	0,24	24,24	120,40	30,56	1,28
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24	0	23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
245	Бефстроганов из мяса курицы	100	24,90	7,10	2,10	171,70	0,06	1,47	0,03	3,02	13,51	161,20	78,83	1,56
342	Компот из свежих фруктов 180/10	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	6,06	3,96	3,24	0,82
ПР	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04	0	0	0,28	7,2	36,8	8	1,13
		670	**44,17**	**17,88**	**87,2**	**638,17**	**0,43**	**13,89**	**25,57**	**4,1**	**63,95**	**487,91**	**230,7**	**8,49**
	Полдник													
202	Рисовая запеканка со сгущенным молоком 120/30	150	8,46	14,58	48,60	360	0,05	0,36	0,13	0,38	148,30	191,70	31,27	1,15
395	Кисель	180	0,4	0,02	25,27	102,71	0,02	0,36	0,003	0	28,91	7,74	1,44	1,12
		330	**8,86**	**14,6**	**73,87**	**462,71**	**0,07**	**0,72**	**0,133**	**0,38**	**177,21**	**199,44**	**32,71**	**2,27**
	С витаминизация	0,5												

Номер рецептуры по сборнику	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
6 день: понедельник														
	Завтрак													
174	Каша гречневая молочная со сливочным маслом 150/5/5	160	6,41	2,19	22,83	136,67	0,17	0,92	7,78	0,27	92,88	165,4	77,99	2,36
379	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	108,48	81	12,64	0,12
4	Бутерброд со слив. маслом, сыром	50	8,20	12,50	3,65	161	0,11	0,18	0,11	0,74	182,0	201,0	40,5	1,32
		390	**17,26**	**16,97**	**40,9**	**387,13**	**0,32**	**2,27**	**27,69**	**1,1**	**383,36**	**447,4**	**131,13**	**3,8**
	Второй завтрак													
418	Сок фруктовый	**100**	**0,50**	**0,10**	**10,1**	**46**	**0,01**	**2**	**0**	**0,01**	**7**	**7**	**4**	**1,4**
	Обед													
106	Суп картофельный из свежей рыбы	200	2,80	3,40	3,60	56,20	0,03	1,84	0,14	1,50	14,64	45,00	13,32	0,36
202	Макароны отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09	0	22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86
303	Тефтели из мяса свинины с томатно-овощном соусе 90/30	120	10,36	22,46	15,68	305,75	0,29	2,45	61,84	1,28	20,96	107,65	28,46	1,47
342	Компот из свежих фруктов 180/10	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	6,06	3,96	3,24	0,82
ПР	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04	0	0	0,28	7,2	36,8	8	1,16
		690	**21,02**	**30,7**	**87,44**	**711,58**	**0,46**	**7,89**	**86,28**	**3,96**	**61,78**	**240,53**	**61,48**	**4,67**
	Полдник													
46	Винегрет	150	2,55	3,15	11,85	87,75	0,05	15,83	0,26	0,15	27,96	49,05	24,42	0,81
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0	104	0,24	22	76,8	4,8	1
449	Сладкая булочка	80	6,16	21,2	36,08	283,44	0,001	0	0,04	0,08	1,94	2,40	0,04	0,02
349	Чай с сахаром 180/10	180	0,18	0,02	9,05	41,76	0,09	0,09	0,45	0,74	3,85	7,42	3,96	3,85
		450	**14,02**	**29,01**	**57,26**	**476,43**	**0,171**	**15,92**	**0,85**	**1,21**	**67,09**	**136,19**	**33,27**	**5,69**
	С витаминизация	**0,5**												

Номер рецептуры по сборнику	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
7 день: вторник														
	Завтрак													
175	Каша рисовая молочная со сливочным маслом 150/5/5	160	5,11	6,22	29,63	195,47	0,11	0,99	39,73	0,23	98,92	129,16	31,32	0,7
382	Какао на молоке, 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1
1	Бутерброд со сливочным маслом	40	2,44	11,88	12,56	170,68	0,14	0	0,08	0,19	40,00	28,68	6,13	0,99
		380	**11,13**	**20,95**	**56,9**	**466,21**	**0,29**	**2,16**	**59,73**	**0,52**	**252,34**	**265,04**	**67,05**	**2,69**
	Второй завтрак													
418	Сок фруктовый	**100**	**0,50**	**0,10**	**10,1**	**46**	**0,01**	**2**	**0**	**0,01**	**7**	**7**	**4**	**1,4**
	Обед													
102	Суп фасолевый с курицей	200	6,25	6,11	15,25	142,52	0,23	9,4	165,2	1,97	37,72	125,87	31,96	1,58
259	Овощное рагу со свининой	240	18,96	18,82	26,5	356,74	0,89	33,48	306,12	1,33	39,98	267,56	59,27	2,58
ПР	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04	0	0	0,28	7,2	36,8	8	1,16
349	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,33	0,02	18,83	77,85	0	0,3	0,45	0,15	16,95	11,55	4,5	0,93
	Итого:	**660**	**27,5**	**25,35**	**78,5**	**661,11**	**1,16**	**43,18**	**471,77**	**3,73**	**101,85**	**441,78**	**103,73**	**6,25**
	Полдник													
213	Котлеты манные со сгущенным молоком 120/30	150	7,92	12,96	36,4	293,94	0,07	0,32	0,06	4,54	84,89	118,44	16,83	0,95
395	Кисель	180	0,4	0,02	25,27	102,71	0,02	0,36	0,003	0	28,91	7,74	1,44	1,12
		330	**8,32**	**12,98**	**61,67**	**396,65**	**0,09**	**0,68**	**0,06**	**4,54**	**113,8**	**126,18**	**18,27**	**2,07**
	С витаминизация	0,5												

Номер рецептуры по сборнику	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
8 день: среда														
	Завтрак													
175	Каша пшенная молочная со сливочным маслом 150/5/5	160	5,11	6,22	29,63	195,47	0,11	0,99	39,73	0,23	98,92	129,16	31,32	0,7
416	Какао с молоком 180/10	180	3,96	3,78	17,64	114,48	0,04	0,79	0,02	0,07	108,13	131,40	51,44	0,11
4	Бутерброд со слив. маслом, сыром	50	8,20	12,50	3,65	161	0,11	0,18	0,11	0,74	182,0	201,0	40,5	1,32
		430	**19,16**	**25,28**	**45,29**	**481,68**	**0,27**	**2,29**	**0,61**	**0,93**	**452,43**	**512,2**	**131,72**	**2,31**
	Второй завтрак													
338	Фрукт (яблоко)	**140**	**0,56**	**0,56**	**13,72**	**65,8**	**0,05**	**14**	**7**	**0,28**	**22,4**	**15,4**	**12,6**	**3,08**
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 190/10	200	1,64	5,64	9,92	97,63	0,04	17,59	171,5	1,93	34,6	43,65	19,05	0,87
244	Плов с мясом свинины	240	26,16	6,4	41,15	334,46	0,12	3,8	709	2,2	31,42	300,16	59,60	1,75
59	Нарезка из вареной моркови	60	0,46	0,11	3,13	28,2	0,36	2,16	0,05	0,62	18,0	18,0	6,0	0,20
349	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,33	0,02	18,83	77,85	0	0,3	0,45	0,15	16,95	11,55	4,5	0,93
ПР	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04	0	0	0,28	7,2	36,8	8	1,16
		720	**30,55**	**12,57**	**90,95**	**622,14**	**0,56**	**23,85**	**881**	**5,18**	**108,17**	**410,16**	**97,15**	**4,91**
	Полдник													
223	Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком 120/30	150	18,92	12,7	28,64	309,07	0,07	4,3	62	1,77	174,18	233,76	30,82	0,74
395	Кисель	180	0,4	0,02	25,27	102,71	0,02	0,36	0,003	0	28,91	7,74	1,44	1,12
		330	**19,32**	**12,72**	**53,91**	**411,78**	**0,09**	**4,66**	**62**	**1,77**	**203,09**	**241,5**	**32,26**	**1,86**
	С витаминизация	0,5												

Номер рецептуры по сборнику	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
9 день: четверг														
	Завтрак													
175	Каша манная молочная со сливочным маслом 150/5/5	160	4,60	6,80	20,80	163,80	0,04	0,90	0,48	0,40	112,14	96,00	16,00	0,30
379	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	108,48	81	12,64	0,12
1	Бутерброд со сливочным маслом	40	2,44	11,88	12,56	170,68	0,14	0	0,08	0,19	40,00	28,68	6,13	0,99
		380	**9,69**	**20,96**	**47,78**	**423,94**	**0,22**	**2,07**	**20,36**	**0,68**	**260,62**	**205,68**	**34,77**	**1,41**
	Второй завтрак													
338	Фрукт (яблоко)	**140**	**0,56**	**0,56**	**13,72**	**65,8**	**0,05**	**14**	**7**	**0,28**	**22,4**	**15,4**	**12,6**	**3,08**
	Обед													
112	Суп с макаронными изделиями с курицей	200	10,20	4,80	22,20	123,20	0,08	8,82	0,14	0,24	24,24	120,40	30,56	1,28
128	Пюре картофельное	150	3,28	6,16	22,06	157,25	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	97,79	32,92	1,22
261	Рыба тушенная с овощами	80	13,76	1,68	3,60	84,64	0,02	2,61	0,06	0,11	9,74	18,88	6,65	0,29
52	Нарезка из вареной свеклы	60	0,84	5,52	4,80	70,80	0,04	5,55	0,05	0,15	21,0	46,6	12,0	0,68
349	Чай с сахаром 180/10	180	0,18	0,02	9,05	41,76	0,09	0,09	0,45	0,74	3,85	7,42	3,96	3,85
ПР	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04	0	0	0,28	7,2	36,8	8	1,16
		710	**30,22**	**18,58**	**79,63**	**561,65**	**0,43**	**42,97**	**41,1**	**1,74**	**111,79**	**327,89**	**94,09**	**8,48**
	Полдник													
245	Ленивые варенники со сгущенным молоком120/30	150	32,40	11,70	36,0	378,00	0,14	0,54	0,16	1,80	237,60	356,40	54,00	1,08
395	Кисель	180	0,4	0,02	25,27	102,71	0,02	0,36	0,003	0	28,91	7,74	1,44	1,12
		330	**32,8**	**11,72**	**61,27**	**480,71**	**0,16**	**0,9**	**0,16**	**1,8**	**266,51**	**364,14**	**55,44**	**2,2**
	С витаминизация	0,5												

Номер рецептуры по сборнику	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
10 день: пятница														
	Завтрак													
173	Каша овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным, 150/5/5	160	4,76	6,64	22,82	170,42	0,13	0,79	35,92	0,38	89,24	135,57	15,66	0,97
416	Какао с молоком 180/10	180	3,96	3,78	17,64	114,48	0,04	0,79	0,02	0,07	108,13	131,40	51,44	0,11
4	Бутерброд со сливочным маслом, сыром	50	8,20	12,50	3,65	161	0,11	0,18	0,11	0,74	182,0	201,0	40,5	1,32
		390	**16,92**	**22,92**	**44,11**	**445,9**	**0,28**	**1,76**	**36,05**	**1,19**	**379,37**	**467,97**	**107,6**	**2,4**
	Второй завтрак													
418	Сок фруктовый	**100**	**0,50**	**0,10**	**10,1**	**46**	**0,01**	**2**	**0**	**0,01**	**7**	**7**	**4**	**1,4**
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 190/10	200	1,71	5,7	7,62	89,15	0,05	29,49	171,89	1,91	35,12	42,33	17,43	0,62
202	Макароны отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09	0	22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86
245	Бефстроганов из мяса курицы	100	24,90	7,10	2,10	171,70	0,06	1,47	0,03	3,02	13,51	161,20	78,83	1,56
349	Компот из сухих яблок, 180/10	180	0,33	0,02	18,83	77,85	0	0,3	0,45	0,15	16,95	11,55	4,5	0,93
ПР	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04	0	0	0,28	7,2	36,8	8	1,16
	Итого:	**670**	**35,87**	**18,66**	**77,94**	**625,15**	**0,39**	**31,26**	**195,97**	**5,85**	**85,72**	**417,43**	**218,83**	**7,97**
	Полдник													
432	Оладьи	180	11,10	13,35	36,75	301,65	0,11	0,15	0,011	5,10	77,25	135,45	18,00	1,35
ПР	Повидло	40	0,16	0	26,00	100	0,004	0,20	0	0	5,60	3,60	2,80	0,52
419	Молоко кипяченое	180	5,40	5,94	8,82	108,90	0,07	1,80	0,004	0,16	211,32	163,62	24,12	0,18
		400	**16,66**	**19,29**	**71,57**	**510,55**	**0,184**	**2,15**	**0,015**	**5,26**	**294,17**	**302,67**	**44,92**	**2,05**
	С витаминизация	0,5												