**Примерное 10-дневное меню для питания детей**

В возрасте от 1,5-3 лет и от 3 – 7, посещающих МБДОУ №11 г. Ардон

С 10,5 часовым пребыванием

**День : Понедельник**

Неделя: первая

Сезон: осень –зима

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУпод ред.М.П. Могильного и В.А.Тутельяна

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Приём пищи.  Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Витамины | | | Минер.  вещества | |
| белки | жиры | угле-  воды | калории | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №180 | Каша ячневая  Молочная | 150/200 | 7,04 | 7,6 | 36,8 | 245,6 | 0,14 | 0,16 | 0,50 | 147 | 0,9 |
| №79 | Хлеб пшеничный | 40/40 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 96,1 | 0,71 |
| №136 | Чай с сахаром | 180/200 | 0,06 | 0,02 | 9,32 | 37,34 |  |  | 0,02 | 10,66 | 0,26 |
|  | Всего завтрак |  | **11,8** | **14,5** | **60,6** | **422** | **0,19** | **0,21** | **0,59** | **252** | **1,87** |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №30 | Борщ с сухариками | 180/200 | 3,08 | 1,74 | 5,42 | 64,98 | 0,060 | 0,7 | 9,98 | 59,14 | 0,88 |
| №67 | Макароны с подливой | 130/150/30 | 6 | 4,8 | 6,6 | 221 | 0,093 | 0,057 | 1,95 | 37 | 8,2 |
| №379 | Хлеб пшеничный | 30/50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,8 | 0,03 |  | 11,5 | 1 |
| №126 | Компот из сухофруктов | 180/200 | 1,04 |  | 26,96 | 107,44 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
|  | Всего обед |  | **13,03** | **7,07** | **63,13** | **511** | **0,979** | **0,827** | **10,78** | **148,78** | **10,76** |
|  | ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №67 | Каша гречневая сладкая | 130/150 | 8,55 | 7,23 | 41,12 | 270 | 0,21 | 0,10 |  | 14,23 | 4,54 |
| №79 | Хлеб пшеничный  Масло сливочное | 30/40  8/10 | 4,73 | 6,88 | 14,58 | 139 | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 96,1 | 0,71 |
| №392 | Чай с сахаром | 180/200 | 0,06 | 0,02 | 9,32 | 37,34 |  |  | 0,02 | 10,66 | 0,26 |
|  | Всего полдник |  | **13,34** | **14,13** | **87,7** | **446,34** | **0,26** | **0,15** | **0,09** | **121** | **5,25** |
|  | ИТОГО: |  | **38,17** | **35,7** | **211,43** | **1379** | **1,43** | **1,187** | **11,46** | **521** | **18** |

**День: Вторник**

Неделя: первая

Сезон: зима – весна

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ под ред .М П.Могильного и В.А. Тутельяна

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Приём пищи.  Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Витамины | | | Минер.  вещества | |
| белки | жиры | угле-  воды | калории | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №70 | Каша пшеничная  Молочная | 150/200 | 6,76 | 10,42 | 25,86 | 225 | 0,1 | 0,2 | 0,9 | 186 | 0,72 |
| №79 | Хлеб пшеничный  Масло сливочное | 40/408/10 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 96,1 | 0,71 |
| №136 | Чай | 180/200 | 0,06 | 0,02 | 9,32 | 37,34 |  |  | 0,02 | 10,66 | 0,26 |
|  | **Всего завтрак** |  | **11,55** | **17,32** | **49,74** | **401** | **0,15** | **0,25** | **1** | **292** | **1,7** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №80 | Суп с рисом | 180/200 | 1,5 | 2,18 | 11,67 | 72,60 | 0,073 | 0,048 | 6,6 | 18,44 | 0,7 |
| №58/  287 | Пюре картофельное с мясной котлетой | 130/150  60/80 | 12,05 | 17,74 | 17,70 | 315 | 0,129 | 10,5 | 14,04 | 61,2 | 1,3 |
| №79 | Хлеб пшеничный | 30/50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,8 | 0,03 |  | 11,5 | 1 |
| №126 | Компот из сухофруктов | 180/200 | 1,04 |  | 26,96 | 107,44 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
|  | **Всего в обед** |  | **18,54** | **20,42** | **80,48** | **612,54** | **1,022** | **10,64** | **21,44** | **132,28** | **3,68** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №45 | Винегрет | 130/150 | 2,02 | 9,24 | 11,53 | 137 | 0,075 | 0,075 | 19,87 | 50,3 | 1,3 |
| №79 | Хлеб пшеничный | 30/40 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,8 | 0,03 |  | 11,5 | 1 |
| № | Чай | 180/200 | 0,06 | 0,02 | 9,32 | 37,34 |  |  | 0,02 | 10,66 | 0,26 |
|  | **Всего полдник** |  | **6,03** | **15,79** | **45** | **336,84** | **0,875** | **0,105** | **19,89** | **72,46** | **2,56** |
|  | **ИТОГО**: |  | **36,12** | **53,53** | **175,22** | **1350,38** | **2,047** | **11** | **42,33** | **539** | **7,94** |

**День : Среда**

Неделя: первая

Сезон: зима – весна

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ под редак. М,П, Могильного и В.А.Тутельяна

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Приём пищи.  Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Витамины | | | Минер.  вещества | |
| белки | жиры | угле-  воды | калории | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №416 | Каша манная  Молочная | 150/200 | 8,45 | 13,02 | 32,32 | 281,14 | 0,125 | 1,125 | 232 | 0,9 |  |
| №79 | Хлеб пшенич  Масло сливочное | 50/708/10 | 3,95 | 0,5 | 24,1 | 117,5 | 0,8 | 0,03 |  | 11,5 | 5,36 |
| №136 | Чай с сахаром | 180/200 | 0,06 | 0,02 | 9,32 | 37,34 |  |  | 0,02 | 10,66 | 0,26 |
|  | **Всего в завтрак** |  | **13,4** | **28,14** | **70,88** | **590** | **0,25** | **1,18** | **232** | **30,16** | **0,38** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №30 | Борщ с сухариками | 180/200 | 3,08 | 1,74 | 5,42 | 64,98 | 0,060 | 6,7 | 9,98 | 59,14 | 0,88 |
| №  19/83 | Гречка с рыбной котлетой | 130/150/  60/80 | 21,4 | 21,1 | 51,5 | 489 | 0,354 | 0,22 | 0,30 | 53,97 | 5,68 |
| №79 | Хлеб пшеничный | 50/60 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,8 | 0,03 |  | 11,5 | 5,36 |
| №126 | Компот из сухофруктов | 180/200 | 1,04 |  | 26,96 | 107,44 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
|  | **Всего в обед** |  | **29,4** | **23,3** | **108** | **778** | **1,2** | **7** | **11** | **165** | **12,6** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №473 | Булочка | 60/90 | 6,83 | 12,63 | 54,34 | 357 | 0,11 | 0,12 | 0,09 |  | 21,4 |
| №136 | Чай | 180/200 | 0,06 | 0,02 | 9,32 | 37,34 |  |  | 0,02 | 10,66 | 0,26 |
|  | **Всего в полдник,** |  | **6,89** | **12,65** | **63,66** | **394,48** | **0,11** | **0,12** | **0,11** | **10,66** | **21,6** |
|  | **Итого** |  | **49,6** | **64** | **242** | **1763** | **1,56** | **8,3** | **251** | **205** | **34,58** |

**День : Четверг**

неделя: первая

Сезон: зима –весна

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУпод ред.М.П. Могильного и В.А.Тутельяна

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Приём пищи.  Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Витамины | | | Минер.  вещества | |
| белки | жиры | угле-  воды | калории | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №416 | Каша манная | 150/200 | 8,45 | 13,02 | 32,32 | 281,14 | 0,125 | 1,125 | 232 | 0,9 |  |
| №79 | Хлеб пшеничный | 40/40  8/10 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 96,1 | 0,71 |
| №136 | Чай с сахаром | 180/200 | 0,06 | 0,02 | 9,32 | 37,34 |  |  | 0,02 | 10,66 | 0,26 |
|  | **Всего завтрак** |  | **13,4** | **28,14** | **70,88** | **590** | **0,25** | **1,18** | **232** | **30,16** | **0,38** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №81 | Суп Гороховый | 180/200 | 5,48 | 4,25 | 14,32 | 117,4 | 0,136 | 0,064 | 4,648 | 32,8 | 2,85 |
| №467 | Голубцы мясные | 130/150 | 11,64 | 8,77 | 3,69 | 189,61 | 0,08 | 0,12 | 18,42 | 40,8 | 2,05 |
| №79 | Хлеб пшеничный | 30/40 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,8 | 0,03 |  | 11,5 | 1 |
| №126 | Компот из сухофруктов | 180/200 | 1,04 |  | 26,96 | 107,44 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
|  | **Всего обед** |  | **22,11** | **13,52** | **69,12** | **531,51** | **1,036** | **0,254** | **23,86** | **126,24** | **6,58** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №67 | Гречка сладкая | 130/150 | 8,55 | 7,23 | 41,12 | 270 | 0,21 | 0,105 |  | 14,23 | 4,54 |
| №79 | Хлеб пшеничный | 30/50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,8 | 0,03 |  | 11,5 | 1 |
| №136 | Чай с сахаром | 180/200 | 0,06 | 0,02 | 9,32 | 37,34 |  |  | 0,02 | 10,66 | 0,26 |
|  | **Всего полдник** |  | **12,5** | **7,75** | **74,59** | **424,8** | **1** | **0,135** | **0,02** | **36,39** | **5,84** |
|  | **ИТОГО**: |  | **48** | **49,41** | **214,59** | **1546** | **2,286** | **1,569** | **255,88** | **192,79** | **12,8** |

**День : Пятница**

неделя: первая

Сезон: зима -весна

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУпод ред.М.П. Могильного и В.А.Тутельяна

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Приём пищи.  Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Витамины | | | Минер.  вещества | |
| белки | жиры | угле-  воды | калории | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №131 | Каша рисовая молочнаяя | 150/200 | 5,0 | 8,2 | 30,30 | 215 | 0,06 | 0,14 | 0,22 | 122 | 0,4 |
| №79 | Хлеб пшеничный | 50/70 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 96,1 | 0,71 |
| №136 | Чай с сахаром | 180/200 | 0,06 | 0,02 | 9,32 | 37,34 |  |  | 0,02 | 10,66 | 0,26 |
|  | **Всего завтрак** |  | **9,79** | **15,1** | **54,18** | **391** | **0,11** | **0,19** | **0,31** | **228,7** | **1,37** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №30 | Борщ | 180/200 | 3,08 | 1,74 | 5,42 | 64,98 | 0,060 | 6,7 | 9,98 | 59,14 | 0,88 |
| №19 | Макароны с подливой | 130/150  30/30 | 8,55 | 7,23 | 41,17 | 270,5 | 0,21 | 0,105 | 0,3 | 14, | 4,5 |
| №379 | Хлеб пшеничный | 50/60 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,8 | 0,03 |  | 11,5 | 1 |
| №126 | Компот из сухофруктов | 180/200 | 1,04 |  | 26,96 | 107,44 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
|  | **Всего обед** |  | **16,62** | **9,47** | **97,7** | **560,42** | **1,07** | **6,87** | **11,08** | **125,78** | **7,06** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №69 | Блины на воде | 60/90 | 2,6 | 5,72 | 29,48 | 160 | 0,05 | 0,04 | 0,06 | 14,7 | 0,83 |
| №136 | Чай с сахаром | 180/200 | 0,06 | 0,02 | 9,32 | 37,34 |  |  | 0,02 | 10,66 | 0,26 |
|  | **Всего полдник** |  | **2,66** | **5,74** | **38,8** | **197** | **0,05** | **0,04** | **0,08** | **25** | **1,09** |
|  | **ИТОГО**: |  | **29,07** | **30,31** | **190,68** | **1148,42** | **1,23** | **7,1** | **11,47** | **379,48** | **9,52** |

**День : Понедельник**

неделя: вторая

Сезон: зима –весна

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУпод ред.М.П. Могильного и В.А.Тутельяна

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Приём пищи.  Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Витамины | | | Минер.  вещества | |
| белки | жиры | угле-  воды | калории | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №70 | Каша пшенная молочная | 150/200 | 8,45 | 13,02 | 32,32 | 281,14 | 0,125 | 1,125 | 232 | 0,9 |  |
| №4 | Хлеб с маслом сливочным | 40/40  8/10 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 96,1 | 0,71 |
| №136 | Чай с сахаром | 180/200 | 0,06 | 0,02 | 9,32 | 37,34 |  |  | 0,02 | 10,66 | 0,26 |
|  | **Всего завтрак** |  | **11,5** | **17,32** | **49,74** | **401** | **0,15** | **0,25** | **0,99** | **292,5** | **1,69** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №30 | Борщ | 180/200 | 3,08 | 1,74 | 17,71 | 315 | 0,129 | 10,5 | 14,04 | 61,2 | 1,3 |
| №19 | Макароны с подливой | 130/150  30/30 | 8,55 | 7,23 | 41,14 | 270,5 | 0,21 | 0,10 | 0,3 | 14 | 4,5 |
| №379 | Хлеб пшеничный | 30/50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,8 | 0,03 |  | 11,5 | 1 |
| №126 | Компот из сухофруктов | 180/200 | 1,04 |  | 26,96 | 107,44 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
|  | **Всего обед** |  | **16,62** | **9,47** | **97,7** | **560,42** | **1,07** | **6,87** | **11,08** | **12,78** | **7,06** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №315 | Сладкий рис | 130/150 | 3,64 | 5,37 | 36,69 | 209,7 | 0,03 | 0,015 |  | 1,35 | 0,52 |
| №136 | Чай с сахаром | 180/200 | 0,06 | 0,02 | 9,32 | 37,34 |  |  | 0,02 | 10,66 | 0,26 |
|  | **Всего полдник** |  | **7,65** | **5,89** | **70,16** | **364,5** | **0,83** | **0,048** | **0,02** | **23,5** | **1,78** |
|  | **ИТОГО**: |  | **35,77** | **32,68** | **177,6** | **1326** | **2,05** | **7,168** | **12,09** | **328,78** | **10,53** |

**День : Вторник**

неделя: вторая

Сезон: зима –весна

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУпод ред.М.П. Могильного и В.А.Тутельяна

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Приём пищи.  Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Витамины | | | Минер.  вещества | |
| белки | жиры | угле-  воды | калории | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №413 | Каша геркулесовая  Молочная | 150/200 | 9,08 | 9,68 | 30,38 | 245,12 | 0,16 | 0,1 | 7,04 | 893,94 | 1,64 |
| №4 | Хлеб с маслом сливочным | 40/40  8/10 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 96,1 | 0,71 |
| №136 | Чай с сахаром | 180/200 | 0,06 | 0,02 | 9,32 | 37,34 |  |  | 0,02 | 10,66 | 0,26 |
|  | **Всего завтрак** |  | **13,8** | **16,58** | **54,26** | **421,47** | **0,16** | **0,15** | **7,15** | **196,7** | **2,61** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №82 | Суп с макаронами | 180/200 | 2,14 | 2,26 | 13,71 | 83,8 | 0,08 | 0,048 | 6,6 | 19,6 | 0,86 |
| №67/101 | Гречка с мясной котлетой | 130/150  60/80 | 20,3 | 11,96 | 45,5 | 370 | 0,69 | 0,20 |  | 25,11 | 5,36 |
| №379 | Хлеб пшеничный | 30/50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,8 | 0,03 |  | 11,5 | 1 |
| №126 | Компот из сухофруктов | 180/200 | 1,04 |  | 26,96 | 107,44 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
|  | **Всего обед** |  | **27,43** | **14,72** | **110** | **678** | **2,31** | **0,318** | **7,4** | **97,35** | **7,9** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №45 | Винегрет | 130/150 | 2,02 | 9,24 | 11,53 | 137,4 | 0,075 | 0,075 | 19,87 | 50,3 | 1,3 |
| №79 | Хлеб пшеничный | 30/40 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,8 | 0,03 |  | 11,5 | 1 |
| №136 | Чай | 180/200 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,064 | 0,024 |  | 9,2 | 0,8 |
|  | **Всего полдник** |  | **9,8** | **5,9** | **57,8** | **337,8** | **0,95** | **0,17** | **8,4** | **117** | **2,8** |
|  | **ИТОГО**: |  | **51** | **37,2** | **222,06** | **1437,27** | **3,42** | **0,638** | **22,95** | **411** | **13,31** |

**День : Среда**

неделя: вторая

Сезон: зима –весна

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУпод ред.М.П. Могильного и В.А.Тутельяна

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Приём пищи.  Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Витамины | | | Минер.  вещества | |
| белки | жиры | угле-  воды | калории | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №66 | Каша гречневая молочная | 150/200 | 7,06 | 10,42 | 25 | 222 | 0,1 | 0,22 | 0,90 | 184,4 | 1,5 |
| №4 | Хлеб с маслом сливочным | 40/40  8/10 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 96,1 | 0,71 |
| №136 | Чай с сахаром | 180/200 | 0,06 | 0,02 | 9,32 | 37,34 |  |  | 0,02 | 10,66 | 0,26 |
|  | **Всего завтрак** |  | **11,85** | **17,32** | **48,88** | **398,67** | **0,15** | **0,27** | **1** | **291,2** | **2,47** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №30 | Борщ | 180/200 | 3,08 | 1,74 | 5,42 | 64,98 | 0,060 | 6,7 | 9,98 | 59,14 | 0,88 |
| №90 | Плов мясной | 130/150 | 12,15 | 12,22 | 25,26 | 26,32 | 0,015 | 0,015 | 0,57 | 7,41 | 0,525 |
| №379 | Хлеб пшеничный | 30/50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,8 | 0,03 |  | 11,5 | 1 |
| №126 | Компот из сухофруктов | 180/200 | 1,04 |  | 26,96 | 107,44 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
|  | **Всего обед** |  | **20,22** | **14,46** | **81,79** | **316,24** | **0,895** | **6,785** | **11,35** | **119,19** | **3,085** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №213/5 | Яицо вареное икра кабачковая | 1/30 | 5,65 | 7,27 | 2,58 | 98,7 | 0,092 | 0,032 | 2,1 | 34,3 | 1,21 |
| №79 | Хлеб пшеничный | 30/40 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,8 | 0,03 |  | 11,5 | 1 |
| №136 | Чай с сахаром | 180/200 | 0,06 | 0,02 | 9,32 | 37,34 |  |  | 0,02 | 10,66 | 0,26 |
|  | **Всего полдник** |  | **9,66** | **7,79** | **36,05** | **253,5** | **0,89** | **0,062** | **2,12** | **56,46** | **2,47** |
|  | **ИТОГО**: |  | **41,73** | **39,57** | **166,72** | **968,41** | **1,935** | **7,1** | **14,47** | **466,85** | **8,025** |

**День : Четверг**

неделя: вторая

Сезон: зима –весна

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУпод ред.М.П. Могильного и В.А.Тутельяна

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Приём пищи.  Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Витамины | | | Минер.  вещества | |
| белки | жиры | угле-  воды | калории | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №  70 | Каша пшеничная молочная | 150/200 | 6,76 | 10,42 | 25,86 | 225 | 0,1 | 0,2 | 0,9 | 18,5 | 0,72 |
| №4 | Хлеб с маслом сливочным | 40/40  8/10 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 96,1 | 0,71 |
| №136 | Чай с сахаром | 180/200 | 0,06 | 0,02 | 9,32 | 37,34 |  |  | 0,02 | 10,66 | 0,26 |
|  | **Всего завтрак** |  | **11,5** | **17,32** | **49,74** | **401** | **0,15** | **0,25** | **0,99** | **292,5** | **1,69** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №83 | Суп с рисом | 180/200 | 1,5 | 2,18 | 11,6 | 22 | 0,072 | 0,42 | 0,6 | 18,4 | 0,7 |
| №19/101 | Макароны с мясной котлетой | 130/150  60/80 | 18,21 | 14,5 | 11,2 | 388,4 | 0,2 | 0,13 | 0,34 | 48,7 | 8,9 |
| №379 | Хлеб пшеничный | 30/50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,8 | 0,03 |  | 11,5 | 1 |
| №126 | Компот из сухофруктов | 180/200 | 1,04 |  | 26,96 | 107,44 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
|  | **Всего обед** |  | **24,7** | **17,18** | **73,91** | **635,34** | **1,092** | **0,62** | **1,74** | **119,74** | **11,28** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №176 | Пироги с картофелем | 130/150 | 9,75 | 6 | 53,85 | 312 | 0,09 | 0,06 | 0,09 | 23,7 | 1,06 |
| №392 | Чай с сахаром |  | 0,06 | 0,02 | 9,32 | 37,34 |  |  | 0,02 | 10,66 | 0,26 |
|  | **Всего полдник** |  | **9,81** | **6,02** | **63,17** | **349,34** | **0,09** | **0,06** | **0,11** | **34,36** | **1,3** |
| 0,95 | **ИТОГО**: |  | **46,01** | **40,52** | **186,82** | **1385,68** | **1,332** | **0,93** | **2,84** | **446,6** | **14,27** |

**День : Пятница**

неделя: вторая

Сезон: зима –весна

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУпод ред.М.П. Могильного и В.А.Тутельяна

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Приём пищи.  Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Витамины | | | Минер.  вещества | |
| белки | жиры | угле-  воды | калории | В1 | В2 | С | Са | Fe |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №189 | Суп молочный с макаронами | 150/200 | 6,6 | 9 | 20,64 | 187,04 | 0,04 | 0,14 | 0,9 | 10,6 | 0,46 |
| №4 | Хлеб с маслом сливочным | 50/70  8/10 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 96,1 | 0,71 |
| №136 | Чай с сахаром | 180/200 | 0,06 | 0,02 | 9,32 | 37,34 |  |  | 0,02 | 10,66 | 0,26 |
|  | **Всего завтрак** |  | **11,39** | **15,9** | **60,42** | **363,38** | **0,09** | **0,19** | **0,97** | **212,7** | **1,43** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №82 | Суп гороховый с гренками | 180/200/30 | 5,48 | 4,25 | 14,32 | 117,4 | 0,136 | 0,064 | 4,6 | 32,8 | 2,85 |
| №96 | Пюре картофельное салат свекольно –морковный | 130/150  40/60 | 7,96 | 8,45 | 14,55 | 182 | 0,12 | 0,105 | 3,075 | 21,8 | 1,77 |
| №379 | Хлеб пшеничный | 50/60 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,8 | 0,03 |  | 11,5 | 1 |
| №126 | Компот из сухофруктов | 180/200 | 1,04 |  | 26,96 | 107,44 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
|  | **Всего обед** |  | **18,43** | **14,24** | **79,98** | **524,34** | **1,076** | **0,239** | **8,475** | **107,24** | **6,3** |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №442 | Блины | 60/90 | 4,67 | 2,51 | 35,8 | 185 | 0,09 | 0,5 |  | 19 | 1 |
| №201 | Чай | 180/200 | 0,06 | 0,02 | 9,32 | 37,34 |  |  | 0,02 | 10,66 | 0,26 |
|  | **Всего полдник** |  | **4,7** | **2,5** | **45,1** | **223** | **0,09** | **0,5** | **0,02** | **30,3** | **1,26** |
|  | **ИТОГО**: |  | **34,52** | **32,64** | **185,5** | **1110,72** | **1,256** | **0,929** | **8,495** | **350,24** | **8,99** |