

СОГЛАСОВАНО:

 Т.Т. Низамова

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МДОУ

 О.Н. Вражкина



**Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение Орловский детский сад «Ивушка»**

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe

I день

Завтрак

Сб.2008	189	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	6,13	8,27	27,6	209,33	0,08	0,08	1,33	141,3	1,33
Сб.2008	432	Кофейный напиток	200	1,51	1,3	22,4	107	0,02	0,01	1	61	1
к/к	к/к	Батон «Нарезной» обогащенный	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				10,27	10,87	67,99	408,03	0,14	0,1	2,33	209,9	2,81

Завтрак 2

к/к	к/к	Банан свежий	100	1,44	0,48	20,16	92,16	0,05	0,06	12	9,6	0,72
				1,44	0,48	20,16	92,16	0,05	0,06	12,00	9,60	0,72

Обед

Сб.2008	76	Борщ из свежей капусты с картофелем с добавлением морской капусты и сметаной	250/10	5,2	5,6	12,1	112	0,05	0,04	11	52	1,3
Сб.2008	240	Биточки рыбные (паровые)	70	16,9	13,9	4,6	81	0,06	0,05	0	15,4	0,42
Сб.2008	125	Картофельное пюре с морковью	150	3,06	5,88	19,25	141,6	0,13	0,1	5,29	42,94	1,18
Сб.2008	402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	180	0,78	0	20,22	80,6	0,02	0,01	0	21	0,7
к/к	к/к	Батон «Нарезной» обогащенный	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	13,05	1,62
				31,05	27,58	99,21	637,4	0,38	0,25	16,29	151,99	5,7

Полдник

Сб.2008	211	Макароны запеченные с сыром, с маслом сливочным	110/5	9,25	10,38	23,85	214,72	0,05	0,02	0	77,8	0,68
Сб.2008	435	Кефир с бифидофлорой и сахаром	180/10	5,4	0,18	7,2	55,8	0,08	0,05	2	252	0
к/к	к/к	Батон «Нарезной» обогащенный	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				17,28	11,86	49,04	362,22	0,17	0,08	2,00	337,40	1,16
		Итого за день		49,77	39,92	168,41	1091,78	0,60	0,39	30,29	498,99	7,58
		среднедневная сбалансированность		1,1	1,0	4,0						

2 день

Завтрак

Сб.2008	189	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,47	8,53	33,07	238,67	0,12	0,09	1,1	116	2,3
Сб.2008	430	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Батон «Нарезной» обогащенный	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				10,2	9,83	60,76	367,37	0,16	0,1	1,1	128,6	3,78

Завтрак 2

к/к	к/к	Апельсин	75	0,36	0,36	8,82	42,3	0,04	0,03	60	34	0,3
				0,36	0,36	8,82	42,30	0,04	0,03	60,00	34,00	0,30

Обед

Сб.2008	35	Салат из свежей капусты	60	0,96	3,06	4,14	48	0,11	0,09	8	23	1
Сб.2008	100	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,9	2,8	20	121	0,11	0,09	8	23	1
Сб.2008	256	Печень по-строгановски	65/40	17,42	12,48	7,67	211,9	0,38	0,21	26	28	10
Сб.2008	351	Рагу овощное	150	3,4	6,7	13,1	128	0,09	0,06	19	64	1,1
к/к	к/к	Сок фруктовый	180	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1
к/к	к/к	Батон «Нарезной» обогащенный	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	13,05	1,62
				31,54	27,39	102,8	795,6	0,83	0,51	64	169,15	17,3

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Полдник

Сб.2008	258	Запеканка морковная с творогом и молоком сгущенным	160/10	10,64	5,44	13,44	145,6	0,03	0,02	0	87	0,6
Сб.2008	434	Молоко кипяченое	180	6,1	5,3	10,11	113	0,08	0,05	3	252	2
к/к	к/к	Батон «Нарезной» обогащенный	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				19,37	12,04	41,54	350,3	0,15	0,08	3	346,6	3,08
		Итого за день		61,47	49,62	213,92	1555,57	1,18	0,72	128,10	678,35	24,46
		среднедневная сбалансированность		1,1	0,9	4,0						

3 день

Завтрак

Сб.1996	286	Омлет с маслом сливочным	130/5	16,5	20,3	10,95	250,3	0,07	0,04	1	108	3
Сб.2008	430	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Батон «Нарезной» обогащенный	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				19,23	21,6	38,64	379	0,11	0,05	1	120,6	4,48

Завтрак 2

к/к	к/к	Груша свежая	75	0,4	0,3	10,3	47	0,04	0,04	6	14,4	2,76
				0,40	0,30	10,30	47,00	0,04	0,04	6,00	14,40	2,76

Обед

Сб.2008	83	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	3,2	5,6	15,6	86	0,04	0,02	20	51	0,7
к/к	к/к	Кнели из кур запеченные	70	10,5	7,88	44,3	150,5	0,05	0,03	1,4	28	1,4
Сб.2008	335	Картофельное пюре	150	3,73	6,48	24,3	169,2	0,14	0,08	5	47	1,1
Сб.2008	402	Компот из смеси сухофруктов с вкл. «С»	180	0,88	0	22,92	91,3	0,02	0,01	0	21	0,7
к/к	к/к	Батон «Нарезной» обогащенный	30	2,63	1,3	27,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48

к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	13,05	1,62
				23,42	22,16	160,16	719,2	0,370	0,19	26,4	167,65	6,00

Полдник

С6.2008	219	Сырники из творога с джемом	130/40	8,5	13,5	18,6	270	0,06	0,03	1	159	0,8
к/к	к/к	Йогурт питьевой	180	4,5	0,15	6	46,5	0,07	0,04	1,78	224	0
к/к	к/к	Батон «Нарезной» обогащенный	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				15,63	14,95	42,59	408,2	0,17	0,08	2,78	390,6	1,28
		Итого за день		58,68	59,01	251,69	1553,4	0,69	0,36	36,18	693,25	14,52
		среднедневная сбалансированность		1,0	1,0	4,0						

4 день

Завтрак

С6.2008	189	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,47	9,2	32,53	244	0,16	0,1	1,33	146,67	2,67
С6.2008	433	Какао с молоком	180	2,61	2,25	22,32	120,6	0,04	0,02	1	121	1
к/к	к/к	Батон «Нарезной» обогащенный	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				12,71	12,75	72,84	456,3	0,24	0,13	2,33	275,27	4,15

Завтрак 2

к/к	к/к	Яблоко свежее	75	0,2	0,15	5,15	23,5	0,02	0,02	3	7,2	1,38
				0,20	0,15	5,15	23,50	0,02	0,02	3,00	7,20	1,38

Обед

С6.2008	50	Салат "Свеколка"	60	0,48	6,06	9,12	110,4	0,02	0,01	4,2	28,8	1,14
С6.2008	92/71	Суп картофельный с клецками	250/10	3,6	2,86	19,5	117	0,13	0,08	12	25	1,2
С6.2008	231	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,9	4,8	4,1	103	0,04	0,02	2	16,67	0,47
С6.2008	351	Рагу овощное	150	3,4	6,7	13,1	128	0,56	0,33	11,1	44,4	1,11

к/к	к/к	Сок фруктовый	180	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1
к/к	к/к	Батон «Нарезной» обогащенный	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	13,05	1,62
				24,24	22,77	103,71	745,1	0,89	0,5	32,3	146,02	8,12

Полдник

С6.2008	445	Оладьи с изюмом и молоком сгущенным	130/30	9,62	9,02	40,58	362,05	0,16	0,12	1,73	109,2	2,25
С6.2008	434	Молоко кипяченое	180	6,1	5,3	10,11	113	0,07	0,05	2,7	226,8	1,8
к/к	к/к	Батон «Нарезной» обогащенный	25	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				18,35	15,62	68,68	566,75	0,27	0,9	4,43	343,6	4,53
		Итого за день		55,5	51,29	250,38	1791,65	1,42	0,83	42,06	772,09	1818
		среднедневная сбалансированность		0,9	0,9	4,0						

5 день

Завтрак

С6.2008	184	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200/5	9,07	9,47	35,87	265,33	0,19	0,1	1,33	129,3	4
С6.2008	430	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
С6.2008	14	Сыр порционный	20	5,36	5,8	0	74	0,01	0,01	0	176	0,2
к/к	к/к	Батон «Нарезной» обогащенный	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				17,16	16,57	63,56	468,03	0,24	0,12	1,33	317,9	5,68

Завтрак 2

к/к	к/к	Груша свежая	75	0,4	0,3	10,3	47	0,04	0,04	6	14,4	2,76
				0,4	0,3	10,3	47	0,04	0,04	6	14,4	2,76

Обед

С6.1997	71	Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	60	0,6	4,2	6,27	65,4	0,02	0,01	4,2	28,8	1,14
---------	----	--	----	-----	-----	------	------	------	------	-----	------	------

Сб.2008	91	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/5	3	5,8	17,2	133	0,09	0,05	8	34	1
Сб.2008	258	Жаркое по- домашнему	250	28,13	26,88	22,38	443,38	0,17	0,1	8,33	35	5
Сб.2008	406	Кисель из курагис витамином "С"	180	0,53	0,08	27,75	113,25	0,01	0,01	0	21	0,3
к/к	к/к	Батон «Нарезной» обогащенный	25	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	13,05	1,62
				37,37	39,16	116,64	977,23	0,41	0,22	20,53	139,45	9,54

Полдник

Сб.2008	269	Биточки рисовые со сгущенным молоком	140/35	5,32	2,80	48,72	236,60	0,04	0,03	12,6	86,8	1,4
Сб.2008	430	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Батон «Нарезной» обогащенный	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				8,05	4,1	76,41	365,3	0,08	0,04	12,6	99,4	2,88
		Итого за день		73,91	62,76	280,38	2062,56	0,89	0,47	37,71	966,25	17,73
		среднедневная сбалансированность		1,1	0,9	4,0						

6 день

Завтрак

Сб.1996	286	Омлет	110	15,51	19,69	1,87	244,2	0,1	0,06	0	122	5,08
Сб.2008	433	Какао с молоком	180	2,61	2,25	22,32	120,6	0,04	0,02	1	121	1
к/к	к/к	Батон «Нарезной» обогащенный	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				20,75	23,24	42,18	456,5	0,18	0,09	1	250,6	6,56

Завтрак 2

к/к	к/к	Апельсин	75	0,36	0,36	8,82	42,3	0,04	0,03	60	34	0,3
				0,36	0,36	8,82	42,3	0,04	0,03	60,00	34	0,5

Обед

Сб.2008	112	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,7	4,9	21,7	155	0,08	0,05	1	149	1,5
---------	-----	--------------------------------------	-----	-----	-----	------	-----	------	------	---	-----	-----

С6.2008	259	Гуляш из говядины	55/50	15,7	15,9	43,1	218	0,04	0,03	1	14	2
С6.2008	335	Картофельное пюре	120	2,49	4,32	16,3	112,8	0,11	0,06	4	37,6	0,88
к/к	к/к	Сок фруктовый	180	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1
к/к	к/к	Багон «Нарезной» обогащенный	25	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	13,05	1,62
				29,16	27,45	137,85	744,75	0,33	0,18	11	240,15	8,6

Полдник

С6.2008	228	Рыба (филе) отварная	45	8,19	0,27	0	35,1	0,03	0,02	0	7	0,3
С6.2008	337	Морковь припущеная	150	1,9	4,3	15,16	85,05	0,07	0,04	6	46	0,9
С6.2008	436	Напиток лимонный	180	0,15	0	19,28	78,75	0,01	0,01	9,75	6	0
к/к	к/к	Багон «Нарезной» обогащенный	25	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				13,05	5,17	50,85	299,55	0,17	0,11	13,08	51,9	1,51
		Итого за день		63,32	56,22	251,7	1595,1	0,72	0,41	85,08	577,75	17,17
		среднедневная сбалансированность		1,1	1,1	4,0						

7 день

Завтрак

С6.2008	189	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным/	200	7,47	9,2	32,53	244	0,16	0,1	1,33	146,67	2,67
С6.2008	430	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Багон «Нарезной» обогащенный	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				10,2	10,5	60,22	372,7	0,2	0,11	1,33	159,27	4,15

Завтрак 2

к/к	к/к	Напиток витаминизированный	200	0	0	12	52	0	0	0	1,1	0,2
к/к	к/к	Печенье обогащенное	30	0,7	0,8	18,6	85	0,03	0,02	0	8,7	0,63
				0,7	0,8	30,6	127	0,03	0,02	0	9,8	0,83

Обед

Сб.2008	76	Борщ из свежей капусты с картофелем с добавлением морской капусты и сметаной	250/5	5,2	5,6	12,1	112	0,05	0,04	11	52	1,3
Сб.2008	283	Тефтели из говядины в молочном соусе	60/40	27,4	18,63	5,5	130	0,05	0,03	1,33	10,67	1,33
Сб.2008	340	Пюре из гороха	150	2,1	25,85	13,35	117	0,08	0,05	4	48	1,1
Сб.2008	401	Компот из изюма с витамином «С»	180	0,53	0,11	28,13	116	0,01	0,01	0	16	0,6
к/к	к/к	Батон «Нарезной» обогащенный	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	13,05	1,62
				40,34	52,39	102,12	697,2	0,31	0,18	16,33	147,32	6,43

Полдник

Сб.2008	183	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	150	3,74	11,56	56,1	345,1	0,05	0,04	0	22,1	1,7
Сб.2008	430	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Груша свежая	75	0,4	0,3	10,3	47	0,04	0,04	6	14,4	2,76
к/к	к/к	Батон «Нарезной» обогащенный	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				6,85	13,24	103,07	561,05	0,21	0,17	9,00	47,10	4,94
		Итого за день		63,49	77,11	291,21	1771,75	0,83	0,53	28,66	614,39	16,15
		среднедневная сбалансированность		0,9	1,1	4,0						

8 день

Завтрак

Сб.2008	112	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,7	4,9	21,7	155	0,08	0,05	1	149	1,5
Сб.2008	430	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Батон «Нарезной» обогащенный	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				8,43	6,2	49,39	283,7	0,12	0,06	1	161,6	2,98

Завтрак 2

Сб.2008	435	Кефир с бифидофлорой и сахаром	180/10	2,5	0,18	7,2	55,8	0,08	0,05	2	252	0
---------	-----	--------------------------------	--------	-----	------	-----	------	------	------	---	-----	---

				2.5	0.18	7.2	55.8	0.08	0.05	2	252	0,00
--	--	--	--	-----	------	-----	------	------	------	---	-----	------

Обед

к/к	к/к	Салат из свеклы с маслом растительным	60	2,52	4,86	26,06	78	0,02	0,01	4,2	28,8	1,14
Сб.2008	99	Суп картофельный с горохом и тренками	250/10	6,4	4,5	18,6	141	0,16	0,1	6	50	1,9
Сб.2008	290	Печеночные оладьи	100	18	24,4	12,4	342	0,28	0,2	34	12	8
Сб.2008	338	Овощи тушеные	150	3,4	5,7	14	124	0,09	0,06	19	64	1,1
к/к	к/к	Сок фруктовый	180	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1
к/к	к/к	Батон «Нарезной» обогащенный	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	13,05	1,62
				36,18	41,81	128,95	971,7	0,69	0,43	66,2	185,95	16,34

Полдник

Сб.2002	130	Оладьи из творога со сгущенным молоком	110/20	10,2	7,25	17,92	194,13	0,07	0,05	0	191,4	0,99
Сб.2008	434	Молоко кипяченое	180	4,58	3,98	7,58	84,75	0,06	0,04	2,25	189	1,5
к/к	к/к	Банан свежий	100	1,44	0,48	20,16	92,16	0,05	0,06	12	9,6	0,72
				16,22	11,71	45,66	371,04	0,18	0,15	14,25	390	3,21
		Итого за день		71,32	64,12	256,30	1851,04	1,30	0,77	103,12	950,78	23,48
		среднедневная сбалансированность		1,1	1,0	4,0						

9 день

Завтрак

Сб.2008	189	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,2	8,4	28,8	212	0,05	0,03	1,33	142,67	1,33
Сб.2008	430	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
к/к	к/к	Батон «Нарезной» обогащенный	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				7,93	9,7	56,49	340,7	0,09	0,04	1,33	155,27	2,81

Завтрак 2

к/к	к/к	Йогурт питьевой	180	4,5	0,15	6	46,5	0,07	0,04	1,78	224	0
к/к	к/к	Печенье обогащенное	35	0,7	0,8	18,6	85	0,02	0,01	0	5,8	0,42

				5,20	0,95	24,60	131,50	0,09	0,05	1,78	229,80	0,42

Обед

Сб.1997	71	Салат из моркови с яблоками	60	3,3	5,7	14,3	122	0,09	0,05	8	34	1
Сб.2008	89	Рассольник со сметаной	250/10	3,3	5,7	14,3	122	0,09	0,05	8	34	1
Сб.2008	306	Голубцы ленивые	200	20,2	22,2	12,4	336	0,08	0,06	30	76	4
Сб.2008	411	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0	0	23,6	105,4	0,01	0,01	1,5	3,75	0,3
к/к	к/к	Батон «Нарезной» обогащенный	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	13,05	1,62
				31,91	35,8	107,64	907,6	0,39	0,22	47,5	168,4	8,4

Полдник

Сб.2008	211	Макароны запеченные с сыром, с маслом сливочным	150/5	6,25	10,38	23,85	214,72	0,05	0,02	0	77,8	0,68
к/к	к/к	Напиток витаминизированный	200	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1
к/к	к/к	Батон «Нарезной» обогащенный	25	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
к/к	к/к	Яблоко свежее	85	0,2	0,15	5,15	23,5	0,02	0,02	3	7,2	1,38
				9,83	11,98	61,84	394,42	0,13	0,06	6,00	103,10	4,64
		Итого за день		54,87	58,43	250,57	1774,22	0,70	0,37	56,61	656,57	16,27
		среднедневная сбалансированность		0,9	0,9	4,0						

10 день


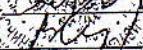
Завтрак

Сб.2008	189	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	6,8	10	25,2	217,33	0,13	0,08	1,33	156	2,67
Сб.2008	430	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	1
Сб.2008	14	Сыр порционный	15	4,02	4,35	0	55,5	0,01	0,01	0	132	0,15
к/к	к/к	Батон «Нарезной» обогащенный	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				16,37	15,65	52,89	401,53	0,18	0,1	1,33	300,6	4,3

Муниципальное образовательное учреждение
Орловский детский сад «Ивушка»

Анализ питания по Орловскому д/с «Ивушка» за апрель 20 13 года

№п-п	Наименование продукта	Норма в день	Фактически в гр	Фактические нормы в кг	Выполнение в %
1.	Крупы	43	43	0,946	0,946
2.	Молоко	450	442	9900	9,724
3.	Мясо	100	100	2.200	2.200
4.	Сливочное масло	26	26	0,572	0,572
5.	Растительное масло	11	11	0,242	0,242
6.	Сахар	47	47	1034	1034
7.	Творог	40	14	0,880	0,308
8.	Хлеб пшеничный	100	100	2.200	2.200
9.	Хлеб ржаной	50	50	1.100	1.100
10.	Мука	29	14	0,638	0,308
11.	Яйцо	0,6	0,5	0,013	0,011
12.	Сыр	6,4	6,4	0,141	0,141
13.	Сметана	11	11	0,242	0,242
14.	Картофель	234	234	5148	5148
15.	Фрукты	114	114	2508	2.508
16.	Овощи	325	208	7.150	4.576
17.	Сухофрукты	11	11	0,242	0,242
18.	Рыба	39	13	0,858	0,286
19.	Дрожжи	0,5	0,1	0,011	0,002
20.	Соль	6	6	0,132	0,132
21.	Чай	0,6	0,3	0,013	0,006
22.	Кофейный напиток	1,2	1,2	0,026	0,026
23.	Кондитерские изделия	20	20	0,440	0,440
24.	Мука картоф.	3	3	0,066	0,066
25.	Сок натур.	100	100	2.200	2.200
26.	Макарон. изделия	12	9	0,264	0,198

Заведующая  О.Н. Бражкина
Составила  О.Н. Бражкина



Завтрак 2												
Сб.2008	434	Молоко кипяченое	180	6,1	5,3	10,11	113	0,07	0,04	2,7	226,8	1,8
				6,10	5,30	10,11	113,00	0,07	0,04	2,70	226,80	1,80

Обед												
Сб.2008	23	Салат из свежих овощей с маслом растительным*	60	0,72	2,3	3,47	37,35	0,01	0,01	10,8	19,6	0,28
Сб.2008	95	Суп из овощей со сметаной	250/5	3	4,2	10,2	91	0,08	0,04	11	30	0,8
Сб.2008	315	Биточки рубленые из птицы запеченные	50	8,7	4,9	5,5	102	0,04	0,01	8	42,9	1,1
Сб.2008	371	Соус сметанный	20	0,3	1	0,6	15,4	0,01	0,01	0	4,8	0,03
Сб.2008	335	Картофельное пюре	150	3,73	6,48	24,3	169,2	0,14	0,08	5	47	1,1
к/к	к/к	Сок фруктовый	180	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1
к/к	к/к	Батон «Нарезной» обогащенный	30	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	13,05	1,62
				22,31	21,23	101,96	701,65	0,42	0,21	37,8	175,45	7,51

Полдник												
Сб.2008	471	Булочка "Веснушка"	60	5,04	4,2	38,08	212,8	0,07	0,04	0	9	0,4
к/к	к/к	Йогурт питьевой	180	4,5	0,15	6	46,5	0,07	0,04	1,78	224	0
к/к	к/к	Мандарин	75	0,72	0,18	6,75	34,2	0,06	0,03	38	35	0,1
				10,26	4,53	50,83	293,5	0,2	0,11	39,78	268	0,5
		Итого за день		55,04	46,71	215,79	1509,68	0,87	0,46	81,61	970,85	14,11
		среднедневная сбалансированность		1,0	0,9	4,0						