



Перспективное 10-дневное меню

	№ Тех. карт ы		Наименование блюда	Выход блюда на 1 ребенк а	Химический состав			Пище вая ценно сть
					Белки	Жиры	Углев оды	
1		Завтрак	Вафли	75	4	31	63	550
	627		Сок фруктовый	200			5	20
	136	Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	500/25	9,833	13,875	51,409	307,4
	463		Гречка отварная с маслом	150/5	1,469	3,812	41,102	233,15
	393		Сосиски отварные	77	8	14	11,219	158
	588		Напиток из апельсинов+ вит С	200	0,2	0,2	27,2	110
			Хлеб пшеничный	60	10,3	100,8	78,16	189,26
			Хлеб ржаной	60	7,2	101	176,4	284,6
	687		Выпечка (Пирожки с картофелем)	80	4,674	6,384	37,874	217,95 6
	627		Кисель ягодный+ вит.С	200	0,2	0,2	47,4	194
	120	Обед	Щи из свежей капусты на м.к.б.стерм.обр.с метаной	500/25	15,803	15,501	24,077	241,51
	416		Котлета из мяса говядины	50/5	10,744	10,347	8,093	199,4
	463		Ячневая крупа отварная с маслом	150/5	4,187	2,911	33,171	190,85
	627		Чай с сахаром	200	0,2		14	56

627		Чай с сахаром	200	0,2		14	56
		Хлеб пшеничный	60	10,3	100,8	78,16	189,26
		Хлеб ржаной	30				
257	Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	300/20/ 5	15,584	8,478	35,6	370,69
		Хлеб пшеничный	30	6,84	0,81	44,73	203,40
		Чай с сахаром	200	0,2		14	56
138	Обед	Суп гороховый на м.к.б.	500/25	16,065	15,781	34,419	271,92
472		Картофельное пюре	150/5	4,017	2,401	33,441	171,28
100		Винегрет овощной	100	2,498	10,032	11,245	145,24
		Сыр	30				
588		Компот из сухофруктов +ВитС	200	0,2	0,2	27,2	110
		Хлеб ржаной	60	7,2	101	176,4	284,6
		Хлеб пшеничный	60	10,3	100,8	78,16	189,26
4	Завтрак	Кондитерские изделия(Печенье)	50	8	12	67	1720
		Бутерброд с маслом с сыром	30	10,3	100,8	78,16	189,26
627		Чай без сахара	200				
129	Обед	Ворщ на м.к.б. с терм.обр. сметаной	500/25	17,401	14,281	50,67	384,02
463		Крупа рисовая отварная с маслом	150/5	7,03	82,9	73,7	163,9
8		Рыба тушеная с овощами	75/5	14,348	5,649	3,71	155,25
627		Чай с сахаром	200/15	0,2		14	56
		Хлеб ржаной	60	7,2	101	176,4	284,6
		Хлеб пшеничный	60	10,3	100,8	78,16	189,26
5	Завтрак	Творожная запеканка с повидлом	75	31,21	14,596	27,193	378,67
591		Кисель +вит С	200	0,2	0,2	47,4	194
135	обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	500/25	17,352	15,958	57,737	362,19 6

	403		Плов с рисовой крупой из мяса говядины	250	25,829	21,687	55,953	508,84
	627		Чай с сахаром	200	0,2		14	56,0
			Хлеб пшеничный	90	10,3	100,8	78,16	189,26
			Хлеб ржаной	30	7,2	101	176,4	284,6
6		Завтрак	Кефир с сахаром	200/20	3	2,5	4	
			Хлеб пшеничный	30	10,3	100,8	78,16	189,26
	136	Обед	Суп картофельный с рисом на м.к.б.	500/25	16,569	15,681	51,521	397,17
	416		Биточки из говядины	50/5	10,744	10,347	8,093	199,4
	482		Капуста тушеная с маслом	150	4,685	4,375	19,056	129,43
	585		Напиток из апельсин+вит С					
			Хлеб пшеничный	60	10,3	100,8	78,16	189,26
			Хлеб ржаной	60	7,2	101	176,4	284,6
7	627	Завтрак	Чай сладкий	200	0,2		14,0	56,0
	395		Выпечка (Ватрушка с повидлом)	80	5,226	2,265	50,608	229,46
	148	Обед	Суп с макаронными изделиями с курицей	500/25/	16,065	15,781	34,419	271,92
	215		Рагу из овощей	250	14,813	18,715	38,866	289,301
	85		Куры отварные порционные	75	20,8	8,8	0,6	30,2
	627		Чай с сахаром	200	0,2		14	56
			Хлеб ржаной	60	7,2	101	176,4	284,6
			Хлеб пшеничный	90	10,3	100,8	78,16	189,26
8	642	Завтрак	Какао с молоком	200	4,952	3,12	29,492	95,36
			Бутерброд с маслом с сыром	30/5/15				
	110	Обед	Рассольник Ленинградский на м.к.б.	500/25/50	17,401	14,281	50,67	384,02
	66		Салат из припущенной моркови с маслом	0,8		13,5		59,2
	469		Макароны	150/5	5,669	2,684	36,895	202,39

			отварные с маслом					
	588		Компот из сухофруктов+вит С	200	0,2	0,2	27,2	110
			Хлеб пшеничный	60	10,3	100,8	78,16	189,26
			Хлеб ржаной	60	7,2	101	176,4	234,6
9		завтрак	Выпечка (Слойка)	50	4,485	3,635	32,274	170,46
			Чай с сахаром	200	0,2		14	56
	132		Суп овощной с мясом курицы	250/12,5	23,967	16,118	35,966	304,62
	401		Гуляш	50	21,726	17,654	5,5	265,37
	468		Гороховое пюре маслом	150/5	16,695	3,361	41,014	262,4
	627		Чай с сахаром	200	0,2		14	56
			Хлеб пшеничный	60	10,3	100,8	78,16	189,26
			Хлеб ржаной	60	7,2	101	176,4	284,6
10	627	Завтрак	Чай с сахаром	200	0,2		14	56
			Выпечка(Слойка)	50	4,485	3,635	32,274	170,46
	136	Обед	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	500/25	16,065	15,781	34,419	271,92
	463		Пшеничная крупа отварная с маслом	150/50	4,187	2,911	33,171	190,85
	586		Мясо тушенное	250	15,15	18,898	23,196	326,13
	588		Компот из сухофруктов+вит. С	200	0,2	0,2	27,2	110
			Хлеб пшеничный	60	10,3	100,8	78,16	189,26
			Хлеб ржаной	60	7,2	101	176,4	284,6

Составила  Хуснутдинова М.Х.