

3 день

Вареники с творогом	150	2,9	3,2	41,5	205	15	27	75,1	0,6	0,03	0	0	1,5
Сыр	50	0,45	2,35	6	75	9,1	36	178	0,2	0,01	0,8	0,2	1
Чай	200	0	0	15	60	12	6	8	0,8	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,5	36	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
ИТОГО:		5,6	6,42	77,9	418,5	72,1	82,8	307,1	2,06	0,09	С- витамины	0,26	3,2

ЗАВТРАК II

Молоко 3,2 %	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14
--------------	-----	---	-----	-----	-----	-----	----	-----	-----	-----	-----	------	------

4 день

Картофельное пюре	150	5,39	4,1	32,8	190,5	36	25,5	159	1,3	0,2	0	0,027	2
Рыба с овощами	100	11,7	15	19,6	245,5	19,9	35	24	0,7	0,12	6,6	0,13	0,6
Кукуруза консервированная	100	0,6	0,2	2	13,5	23	14	42	0,6	0,03	10	0	0
Компот из сухофруктов	200	0	0	15	60	12	6	8	0,8	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,5	36	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
ИТОГО:		20	20,17	84,8	588	126,9	94,3	279	3,86	0,4	С- витамины	0,217	3,3

ЗАВТРАК II

Молоко 3,2 %	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14
--------------	-----	---	-----	-----	-----	-----	----	-----	-----	-----	-----	------	------

5 день

Рис	200	17,2	19,1	52,2	436,2	58,7	49,6	78	2,3	0	0,74	0,11	0,5
Гуляш из свинины	60	0,66	0,12	2,3	12,8	6	6,6	14,4	0,24	0,36	7,2	0,08	1
Помидор свежий													
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,5	36	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
Компот из сухофруктов	200	0	0	15	60	12	6	8	0,8	0	0	0	0
ИТОГО:		20,11	20,09	84,9	587,5	112,7	76	146,4	3,8	0,41	С- витамины	0,25	2,2

ЗАВТРАК II

Молоко 3,2 %	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14
--------------	-----	---	-----	-----	-----	-----	----	-----	-----	-----	-----	------	------

6 день

Макароны отварные	150	5,39	4,1	32,8	190,5	36	25,5	159	1,3	0,2	0	0,027	2
Сосиска отварная	75	11,7	7,9	8	106,3	26,25	15	119	1	0	0	0	0
Салат из морской капусты	100	0,84	7,15	14,8	153,5	36	17,7	163	11	0,11	6	0,2	1,3
Чай	200	0	0	15	60	12	6	8	0,8	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,5	36	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
ИТОГО:		20,18	20,02	86	587,8	146,25	78	495	14,56	0,36	С- ВИТАМИН	0,287	4
ЗАВТРАК II													
Молоко 3,2 %	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14

7 день

Каша гречневая	150	8,6	7,4	46,8	246,6	26,2	48	125,2	2,9	0,07	0	0,002	0,9
Котлета мясная	80	8,08	15,52	2,64	181,92	22,08	12,88	95,36	1,2	0,16	0,32	0	0,4
Икра баклажанная	60	0,66	0,12	2,3	12,8	6	6,6	14,4	0,24	0,36	7,2	0,08	1
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,5	36	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
Компот из сухофруктов	200	0	0	15	60	12	6	8	0,8	0	0	0	0
ИТОГО:		19,59	23,91	82,14	579,82	102,28	87,28	288,96	5,6	0,64	С- ВИТАМИН	0,142	3
ЗАВТРАК II													
Молоко 3,2 %	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14

8 день

Рис	200	3	4,68	35,3	196,5	54	30	112	1,4	0,2	7,4	0,12	0,2
Печень по-строгановски	100/40	10,8	13,54	15	234,7	6	0	125	0,74	0	5	0	1,7
Овощи свежие с раст. маслом	100	3,95	2,35	4,8	20,3	31	21	25	0,5	0,9	0	0,04	1
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,5	36	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
Компот из сухофруктов	200	0	0	15	60	12	6	8	0,8	0	0	0	0
ИТОГО:		20	21,44	85,5	589	139	70,8	316	3,9	1,15	С- ВИТАМИН	0,22	3,6
ЗАВТРАК II													
Молоко 3,2 %	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14

9 день													
Плов из птицы	150	18,375	20,25	33,15	391,5	23	0	0	1,95	0,075	1,425	0	0
Огурец свежий	60	0,6	0,06	1,5	8,4	13,8	8,4	25,2	0,36	0,018	6	0	0
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,5	36	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
Компот из сухофруктов	200	0	0	15	60	12	6	8	0,8	0	0	0	0
ИТОГО:		20,25	23,33	95,66	572,7	107,2	28,2	231,6	5,96	0,16	С- ВИТАМИН	0,06	1,6
10 день													
ЗАВТРАК II													
Молоко 3,2 %	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ													
Жаркое по домашнему	250	11,7	15	19,8	245,5	19,9	35	24	0,7	0,12	6,8	0,13	0,6
Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,3	12,8	6	6,6	14,4	0,24	0,36	7,2	0,08	1
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,5	36	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
Компот из сухофруктов	200	0	0	7	26,3	0,1	0	0	0,02	-1,5	0	0	0
ИТОГО:		17,51	19,2	85,8	568,1	77	82,4	84,4	2,02	0,56	С- ВИТАМИН	0,27	3,8
ЗАВТРАК II													
Молоко 3,2 %	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14
ВСЕГО:		19,13	21,16	80,25	574,75	124,28	66,14	245,9	3,75	0,38	С- ВИТАМИН	0,26	3,52

Меню составлено по рецептуре используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2010 г.; сборника методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга под ред. В.Т. Лапшиной, 2008 г.