

Примерное ежедневное меню на 10 дней для обеспечения питанием детей в ЛОУ с 7 до 11 лет

День №4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				Количество (в г)		Цена
		Б	Ж	У			Ca	Mg	Fe	P	A	B1	C	E	Брутто	Нетто	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	День № 4-завтрак																
1/1997	<u>Бутерброд с маслом сливочным</u>																
	масло сливочное	0,20	10,88	0,14	99,20		3,60	0,45	0,03	3,00	0,06	0,00	0,00	1,32	15	15	
	батон Умница	2,37	0,30	15,57	70,80		7,50	10,50	0,50	25,80	0,00	0,05	0,00	0,42	30	30	
		2,57	11,18	15,71	170,00	15/30	11,10	10,95	0,53	28,80	0,06	0,05	0,00	1,74			
294/1996	<u>Сырники из творога со сметаной</u>																
	творог	22,55	12,15	1,76	210,60		221,40	31,05	0,00	297,00	0,07	0,05	0,68	1,80	136	135	
	мука	2,06	0,18	14,84	65,40		3,60	3,20	0,24	17,20	0,00	0,03	0,00	0,56	20	20	
	яйцо столовое	0,64	0,58	0,04	7,85		2,75	2,70	0,14	9,25	0,00	0,02	0,00	0,00	5	5	
	масло растительное	0,00	5,00	0,00	44,95		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5	5	
	сахар	0,00	0,00	19,96	74,80		0,40	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20	20	
	сметана	0,13	1,00	0,17	10,30		4,30	0,40	0,01	3,00	0,01	0,00	0,02	0,00	5	5	
		25,38	18,91	36,77	413,90	150/5	232,45	37,35	0,45	326,45	0,08	0,10	0,70	2,36			
629/1996	<u>Чай с лимоном</u>																
	сахар	0,00	0,00	14,97	56,10		0,30	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	15	
	лимоны свежие	0,06	0,00	0,25	2,17		2,80	0,84	0,04	1,54	0,00	0,00	2,80	0,00	8	7	
	чай	0,2	0	0,07	1,1		4,95	4,40	0,82	8,25	0,00	0,00	0,10	0,00	1	1	
		0,26	0,00	15,29	59,37	200/15/7	8,05	5,24	0,91	9,79	0,00	0,00	2,90	0,00			
	Груша	0,60	0,00	16,05	63,00	1/150	28,50	18,00	3,45	24,00	0,00	0,03	7,50	0,00	153	150	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	28,81	30,09	83,82	706,27		280,10	71,54	5,34	389,04	0,14	0,18	11,10	4,10			
	День №4-обед																
	<u>Помидоры свежие</u>	0,36	0	1,74	8,4	1/60	4,8	0	0,3	21	0	0,02	12	0	61,2	60	
	<u>Лук зеленый</u>	0,13	0,00	0,43	2,20	1/10	12,10	1,80	0,10	2,60	0,00	0,00	3,00	0,00	12,50	10	
148/1996	<u>Суп с макаронными изделиями на к/б</u>																
	вермишель	2,07	0,18	15,04	66,40		3,60	3,20	0,24	17,40	0,00	0,03	0,00	0,00	20	20	
	морковь	0,13	0,01	0,70	3,00		5,10	3,80	0,12	5,50	0,00	0,01	0,50	0,15	12,5	10	
	лук репчатый	0,17	0,00	0,95	4,30		3,10	1,40	0,08	5,80	0,00	0,01	1,00	0,00	12	10	
	масло сливочное	0,07	3,63	0,05	33,05		1,20	0,15	0,01	1,00	0,02	0,00	0,00	0,11	5	5	

	томатная паста	0,03	0,00	0,11	0,58		0,47	0,18	0,01	0,41	0,00	0,00	0,27	0,00	0,6	0,6	
	куриный бульон	0,94	0,38	0,41	6,17		16,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	187,5	187,5	
		3,41	4,20	17,26	113,50	1/250	29,67	8,73	0,46	30,11	0,02	0,08	1,77	0,26			
439/1996	<u>Птица отварная</u>																
	цыпленок-бройлер	20,43	14,28	0,46	212,46		11,61	29,02	1,74	243,81	0,04	0,08	0,00	0,00	116,1	116,1	
	лук репчатый	0,04	0,00	0,25	1,16		0,83	0,37	0,02	1,56	0,00	0,00	0,27	0,00	3,6	2,7	
		20,47	14,28	0,71	213,62	1/90	12,44	29,39	1,76	245,37	0,04	0,08	0,24	0,00			
560/1997	<u>Рагу овощное</u>																
	картофель	1,08	0,05	10,64	44,80		6,74	15,50	0,61	39,09	0,00	0,08	13,48	0,07	54	54	
	морковь	0,09	0,01	0,48	2,20		15,61	11,63	0,37	16,83	0,00	0,02	1,53	0,46	6,8	6,8	
	лук репчатый	0,01	0,00	0,06	0,30		4,03	1,82	0,10	7,54	0,00	0,01	1,30	0,00	0,6	0,6	
	капуста свежая	0,03	0,00	0,08	0,40		14,40	4,80	0,30	9,30	0,00	0,02	15,00	0,00	1,5	1,5	
	масло растительное	0,00	6,99	0,00	62,93		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7	7	
	мука	0,25	0,02	1,78	7,80		0,40	0,35	0,03	1,89	0,00	0,00	0,00	0,06	3,0	2,4	
	томатная паста	0,03	0,00	0,11	0,60		1,01	0,39	0,03	0,88	0,00	0,00	0,59	0,00	0,7	0,6	
	сахар	0,00	0,00	1,00	1,90		0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,5	0,5	
		1,49	7,07	14,15	120,93	1/150	42,21	34,49	1,44	75,53	0,00	0,13	31,90	0,59			
	<u>Хлеб</u>	2,72	0,48	18,56	86,00	1/40	12,00	18,40	0,92	49,20	0,00	0,06	0,00	1,00	40	40	
645/1996	<u>Йогурт</u>	5,25	2,25	12,75	105,00	1/150	186,00	22,50	0,15	142,50	0,02	0,05	0,90	0,00	155,3	150	
	<u>Зефир</u>	0,24	0,00	23,49	89,70	1/30	2,70	0,00	0,09	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	30	30	
	ИТОГО ОБЕД:	34,07	28,28	89,09	739,35		301,92	115,31	5,22	568,71	0,08	0,42	49,81	1,85			
	Итого	62,88	58,37	172,91	1445,62		582,02	186,85	10,56	957,75	0,22	0,60	60,91	5,95			