

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКУСО РО
Таганрогского центра помощи
детям № 5



Е.С. Чекаленко

Приказ от «18» 01 2021 № 27

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне-зимний период**

государственное казенное учреждение социального обслуживания
Ростовской области центр помощи детям, оставшимся без попечения
родителей «Таганрогский центр помощи детям № 5»

1 ДЕНЬ

Наименование блюд	№ рецепта	Выход дошкольники	Химический состав			
			Б	Ж	У	К
ЗАВТРАК						
Суп молочный пшениный	162	300	8,6	9,9	28,9	240
Сыр		20	5,3	5,3	5,5	72
Огурец		50	0,3	0	1,8	7
Масло сливочное		15	0,01	12,4	0,1	115
Батон		50	3,2	1,1	23,6	111
Кофейный напиток	636	200	0,9	1,4	16,2	78
ИТОГО:			18,31	30,1	76,1	623
II ЗАВТРАК						
Яблоко		260	1,3	0	22,4	104
Сок фруктовый		200	1	0	21,2	88
ИТОГО:			1,3	0	22,4	192
ОБЕД						
Суп картоф. с мучными клецками	131	200	2,3	2	16,8	96
Шницель рыбный	330	60	9,4	6,7	6	125
Картофель отварной	470	150	3,1	7,6	23,8	181
Пюре из свеклы	548	100	1,4	4,9	10,7	174
Компот из сухофруктов	588	200	0,6	0	31,4	122
Хлеб пшеничный йодированный, ржаной		40/10	3,1	0,9	23	102
ИТОГО:			19,9	22,1	111,7	800
ПОЛДНИК						
Пирожок с повидлом	687	100	6,1	6,1	41,3	241
Какао	642	200	4,9	5	32,5	190
ИТОГО:			26,2	11,1	67,2	431
УЖИН						
Мясо тушеное	390	150	24,8	25,2	0	323
Каша вязкая гречневая	257	130	3,9	6,1	20	157
Капуста квашеная		100	1,8	0,1	4,4	19
Чай с сахаром	628	200/15	0,2	0	15	58
Хлеб ржаной		40	2,3	0,4	17,4	52
ИТОГО:			33	31,8	56,8	609
НА НОЧЬ						
Молоко кипяченое	644	200	5,9	6,8	9,9	123
ИТОГО:			5,9	6,8	9,9	123
ВСЕГО:			104,61	101,9	344,1	2778

2 ДЕНЬ

Наименование блюд	№ рецепта	Выход дошкольники	Химический состав			
			Б	Ж	У	К
ЗАВТРАК						
Суп молочный манный	162	300	9,4	9,4	27	219
Яйцо вареное		1	5,1	4,6	0,3	63
Масло сливочное		15	0,01	12,4	0,1	115
Батон		50	3,2	1,1	23,6	111
Напиток лимонный	646	200	0,1	0	25,2	95
ИТОГО:			17,81	27,5	76,2	603
II ЗАВТРАК						
Банан		240	2,7	0	22,1	143
ИТОГО:			2,7	0	22,1	143
ОБЕД						
Суп картоф.с мяс.фрикадельками	135	200/14	5	5	15	126
Сельдь филе с луком	523	50/10	9	5,5	0,5	90
Картофель в молоке	201	200	4,4	7	26,2	192
Пюре из моркови	548	100	1,4	4,9	10,7	174
Кисель из свежих ягод	590	200	0,2	0	30	118
Хлеб пшеничный йодированный, ржаной		40/10	3,1	0,9	23	102
ИТОГО:			23,1	23,3	105,4	802
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога со сметаной	297	135	12,1	9	17	334
Молоко кипяченое	644	200	5,9	6,8	9,9	123
ИТОГО:			26,2	15,8	67,2	457
УЖИН						
Плов	403	200	16	16	41	381
Помидор		150	1,3	0	31,9	112
Сок фруктовый		200	1	0	21,2	88
Хлеб ржаной		40	2,3	0,4	17,4	52
ИТОГО:			20,6	16,4	111,5	633
НА НОЧЬ						
Варенец	645	200	6	6	8	116
ИТОГО:			6	6	8	116
ВСЕГО:			96,41	89	390,4	2754

3 ДЕНЬ

Наименование блюд	№ рецепта	Выход дошкольники	Химический состав			
			Б	Ж	У	К
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронами	161	300	9	9	31	241
Сыр		20	5,3	5,3	5,5	72
Масло сливочное		15	0,01	12,4	0,1	115
Батон		50	3,2	1,1	23,6	111
Кофе на молоке	637	200	2,5	3,6	28,7	152
ИТОГО:			20,01	31,4	88,9	691
II ЗАВТРАК						
Яблоко		260	0,7	0	22,4	104
ИТОГО:			0,7	0	22,4	104
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	110	200	2	4	10	83
Котлета	416	100	17	18	16	300
Картофельное пюре	472	150	3	8	22	171
Огурец		100	0,6	0	3,6	15
Компот из св.яблок	585	200	0,1	0	25,2	95
Хлеб пшеничный йодированный, ржаной		40/10	3,1	0,9	23	102
ИТОГО:			25,8	30,9	99,8	766
ПОЛДНИК						
Печенье		50	2,8	3,5	30,4	164
Сок фруктовый		100	0,5	0	10,6	44
ИТОГО:			26,2	3,5	67,2	208
УЖИН						
Рагу из птицы	443	230	17	19	25	339
Капуста отварная	202	100	1,4	3,2	4,6	55
Сок фруктовый		100	0,5	0	10,6	44
Хлеб ржаной		40	2,3	0,4	17,4	52
ИТОГО:			21,2	22,6	57,6	490
НА НОЧЬ						
Ряженка	645	200	4	8	6	112
ИТОГО:			4	8	6	112
ВСЕГО:			97,91	96,4	341,9	2371

4 ДЕНЬ

Наименование блюд	№ рецепта	Выход дошкольники	Химический состав			
			Б	Ж	У	К
ЗАВТРАК						
Суп молочный "Геркулес"	162	300	7,9	10,3	21,9	211
Омлет	284	110	11	18,4	2,1	219
Зеленый горошек		60	1,8	2,3	3,7	43
Масло сливочное		15	0,01	12,4	0,1	115
Батон		50	3,2	1,1	23,6	111
Чай с повидлом	628	200/30	0,3	0	21,3	82
ИТОГО:			24,21	44,5	72,7	599
II ЗАВТРАК						
Яблоко		260	0,7	0	22,4	104
ИТОГО:			0,7	0	22,4	104
ОБЕД						
Суп картофельный с бобовыми	138	200	4,9	4,4	17,8	100
Птица, тушеная в соусе	444,528	90/80	12,3	10,1	2,3	151
Каша вязкая пшеничная	257	130	3,6	6,7	17,2	173
Помидор		100	0,9	0	21,3	75
Напиток лимонный	646	200	0,1	0	25,2	95
Хлеб пшеничный йодированный, ржаной		40/10	3,1	0,9	23	102
ИТОГО:			24,9	22,1	106,8	696
ПОЛДНИК						
Сырники из творога	294	120	19,5	16,4	24,5	327
Какао	642	200	4,9	5	32,5	190
Мармелад		50	1,8	0,9	10,2	61
ИТОГО:			26,2	22,3	67,2	578
УЖИН						
Рыба отварная	300	50	9,7	0,4	0	44
Картофель отварной с луком	204	200	4,2	9,6	33,4	242
Икра кабачковая		100	1,7	7,6	0	83
Сок фруктовый		200	0,8	0	21,2	88
Хлеб ржаной		40	2,3	0,4	17,4	52
ИТОГО:			18,7	18	72	509
НА НОЧЬ						
Молоко кипяченое	644	200	5,9	6,8	9,9	123
ИТОГО:			5,9	6,8	9,9	123
ВСЕГО:			100,61	113,7	351	2609

5 ДЕНЬ

Наименование блюд	№ рецепта	Выход дошкольники	Химический состав			
			Б	Ж	У	К
ЗАВТРАК						
Суп молочный гречневый	162	300	8,8	9,9	28,5	240
Сыр		20	5,3	5,3	5,5	72
Помидор		30	0,3	0,1	0,9	8
Масло сливочное		15	0,01	12,4	0,1	115
Батон		50	3,2	1,1	23,6	111
Кофе на сгущенном молоке	638	200	2,4	3,6	27,9	148
ИТОГО:			20,01	32,4	86,5	594
II ЗАВТРАК						
Банан		260	2,9	0	22,4	154
ИТОГО:			2,9	0	22,4	154
ОБЕД						
Щи из св. капусты с картофелем	120	200	1,6	3,4	8	70
Рыба, тушенная в томате с овощ.	309	100	10,6	5,1	5,6	112
Картофель отварной	470	130	2,7	6,4	19,8	151
Свекла тушенная с яблоком		100	1,4	4,5	9,6	93
Компот из сухофруктов	588	200	0,6	0	31,4	124
Хлеб пшеничный йодированный, ржаной		40/10	3,1	0,9	23	102
ИТОГО:			20	20,3	97,4	689
ПОЛДНИК						
Ватрушка с творогом	695	100	12,1	3,8	49,7	240
Сок фруктовый		100	0,5	0	10,6	44
ИТОГО:			26,2	3,8	67,2	284
УЖИН						
Запеканка картофельная с мясом	430	250	19,6	26,6	42	486
Перец болгарский		100	0,5	2,3	0	25
Сок фруктовый		100	0,5	0	10,6	44
Хлеб ржаной		40	2,3	0,4	17,4	52
ИТОГО:			22,9	29,3	70	607
НА НОЧЬ						
Кефир	645	200	5,6	6,4	8,2	117
ИТОГО:			5,6	6,4	8,2	117
ВСЕГО:			97,61	92,2	351,7	2395

6 ДЕНЬ

Наименование блюд	№ рецепта	Выход дошкольники	Химический состав			
			Б	Ж	У	К
ЗАВТРАК						
Суп молочный с пшенич. крупой	162	300	9	9	26	218
Яйцо вареное		1	5,1	4,6	0,3	63
Зеленый горошек		60	1,8	2,3	3,7	43
Масло сливочное		15	0,01	12,4	0,1	115
Батон		50	3,2	1,1	23,6	111
Чай с лимоном	629	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ИТОГО:			19,41	29,4	68,9	610
II ЗАВТРАК						
Яблоко		220	0,6	0	19,1	89
ИТОГО:			0,6	0	19,1	89
ОБЕД						
Суп картофельный с рыбой	131	200/14	5	3	16	110
Сосиска вареная		70	7,3	15,8	1,1	176
Каша вязкая ячневая	257	130	3,9	8,5	20,3	176
Огурец		150	0,9	0	5,4	21
Кисель из яблок	593	180	0,2	0,2	37	148
Хлеб пшеничный йодированный, ржаной		40/10	3,1	0,9	23	102
ИТОГО:			20,4	28,4	102,8	733
ПОЛДНИК						
Пудинг из творога	296	107	14	12	24	256
Сок фруктовый		100	0,5	0	10,6	44
ИТОГО:			26,2	12	67,2	300
УЖИН						
Биточки	416	100	17	18	16	300
Картофель в молоке	201	200	4,4	7	26,2	192
Редис		100	0,7	0	14,2	23
Сок фруктовый		100	0,5	0	10,6	44
Хлеб ржаной		40	2,3	0,4	17,4	52
ИТОГО:			24,9	25,4	84,4	611
НА НОЧЬ						
Молоко кипяченое	644	200	5,9	6,8	9,9	123
ИТОГО:			5,9	6,8	9,9	123
ВСЕГО:			97,41	102	352,3	2466

7 ДЕНЬ

Наименование блюд	№ рецепта	Выход дошкольники	Химический состав			
			Б	Ж	У	К
ЗАВТРАК						
Суп молочный рисовый	162	300	9	9	27	219
Омлет с сыром	285	120	15	22	2	264
Масло сливочное		15	0,01	12,4	0,1	115
Батон		50	3,2	1,1	23,6	111
Напиток лимонный	646	200	0,1	0	25,2	95
ИТОГО:			27,31	44,5	77,9	604
II ЗАВТРАК						
Банан		260	2,9	0	14,1	65
ИТОГО:			2,9	0	14,1	65
ОБЕД						
Суп картоф. с перловой крупой	136	200	2	2,5	16,5	98
Мясо отварное	357	150	24,3	7,6	0	266
Макаронные из-я отварные	469	150	5	4	36	205
Помидор		100	0,9	0	22,3	75
Компот из св.яблок	585	200	0,1	0	25,2	95
Хлеб пшеничный йодированный, ржаной		40/10	3,1	0,9	23	102
ИТОГО:			35,4	15	123	841
ПОЛДНИК						
Печенье		120	6,6	8,5	72,4	391
Сок фруктовый		100	0,5	0	10,6	44
ИТОГО:			26,2	8,5	67,2	435
УЖИН						
Рыба отварная	300	100	19,4	20,3	0	88
Картофельное пюре	472	150	3	8	22	171
Огурец соленый		100	0,9	4,5	0	46
Сок фруктовый		100	0,5	0	10,6	44
Хлеб ржаной		40	2,3	0,4	17,4	52
ИТОГО:			26,1	33,2	50	571
НА НОЧЬ						
Молоко кипяченое	644	200	5,9	6,8	9,9	123
ИТОГО:			5,9	6,8	9,9	123
ВСЕГО:			123,81	108	342,1	2598

8 ДЕНЬ

Наименование блюд	№ рецепта	Выход дошкольники	Химический состав			
			Б	Ж	У	К
ЗАВТРАК						
Суп молочный пшеничный	162	300	8,6	9,9	28,9	240
Сыр		20	5,3	5,3	5,5	72
Огурец		50	0,3	0	1,8	7
Масло сливочное		15	0,01	12,4	0,1	115
Батон		50	3,2	1,1	23,6	111
Кофейный напиток	636	200	0,9	1,4	16,2	78
ИТОГО:			18,31	30,1	76,1	623
II ЗАВТРАК						
Апельсин		260	1,3	0	37,4	159
Сок фруктовый		200	1	0	21,2	88
ИТОГО:			1,3	0	37,4	247
ОБЕД						
Суп картоф. с мучными клецками	131	200	2,3	2	16,8	96
Шницель рыбный	330	60	9,4	6,7	6	125
Картофель отварной	470	150	3,1	7,6	23,8	181
Икра свекольная	75	100	2	7,5	11,5	126
Компот из сухофруктов	588	200	0,6	0	31,4	122
Хлеб пшеничный йодированный, ржаной		40/10	3,1	0,9	23	102
ИТОГО:			20,5	24,7	112,5	752
ПОЛДНИК						
Пирожок с повидлом	687	100	6,1	6,1	41,3	241
Какао	642	200	4,9	5	32,5	190
ИТОГО:			26,2	11,1	67,2	431
УЖИН						
Мясо тушеное	390	150	24,8	25,2	0	323
Каша вязкая пшеничная	257	130	3,9	8,4	20	173
Капуста квашеная		100	1,8	0,1	4,4	19
Чай с сахаром	628	200/15	0,2	0	15	58
Хлеб ржаной		40	2,3	0,4	17,4	52
ИТОГО:			33	34,1	56,8	645
НА НОЧЬ						
Молоко кипяченое	644	200	5,9	6,8	9,9	123
ИТОГО:			5,9	6,8	9,9	123
ВСЕГО:			105,21	106,8	359,9	2721

9 ДЕНЬ

Наименование блюд	№ рецепта	Выход дошкольники	Химический состав			
			Б	Ж	У	К
ЗАВТРАК						
Суп молочный манный	162	300	9,4	9,4	27	219
Яйцо вареное		1	5,1	4,6	0,3	63
Масло сливочное		15	0,01	12,4	0,1	115
Батон		50	3,2	1,1	23,6	111
Напиток лимонный	646	200	0,1	0	25,2	95
ИТОГО:			17,81	27,5	76,2	603
II ЗАВТРАК						
Яблоко		240	1,1	0	20,8	97
ИТОГО:			1,1	0	20,8	97
ОБЕД						
Суп картоф.с мяс.фрикадельками	135	200/14	5	5	15	126
Сельдь филе с луком	523	50/10	9	5,5	0,5	90
Картофель в молоке	201	200	4,4	7	26,2	192
Икра морковная	75	100	2	7,5	11,5	126
Кисель из свежих ягод	590	200	0,2	0	30	118
Хлеб пшеничный йодированный, ржаной		40/10	3,1	0,9	23	102
ИТОГО:			23,7	25,9	106,2	754
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога со сметаной	297	135	12,1	9	17	334
Молоко кипяченое	644	200	5,9	6,8	9,9	123
ИТОГО:			26,2	15,8	67,2	457
УЖИН						
Плов	403	200	16	16	41	381
Помидор		150	1,3	0	31,9	112
Сок фруктовый		200	1	0	21,2	88
Хлеб ржаной		40	2,3	0,4	17,4	52
ИТОГО:			20,6	16,4	111,5	633
НА НОЧЬ						
Варенец	645	200	6	6	8	116
ИТОГО:			6	6	8	116
ВСЕГО:			95,41	91,6	389,9	2706

10 ДЕНЬ

Наименование блюд	№ рецепта	Выход дошкольники	Химический состав			
			Б	Ж	У	К
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронами	161	300	9	9	31	241
Сыр		20	5,3	5,3	5,5	72
Масло сливочное		15	0,01	12,4	0,1	115
Батон		50	3,2	1,1	23,6	111
Кофе на молоке	637	200	2,5	3,6	28,7	152
ИТОГО:			20,01	31,4	88,9	691
II ЗАВТРАК						
Банан		260	2,9	0	14,1	65
ИТОГО:			2,9	0	14,1	65
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	110	200	2	4	10	83
Котлета	416	100	17	18	16	300
Картофельное пюре	472	150	3	8	22	171
Огурец		100	0,6	0	3,6	15
Компот из св.яблок	585	200	0,1	0	25,2	95
Хлеб пшеничный йодированный, ржаной		40/10	3,1	0,9	23	102
ИТОГО:			25,8	30,9	99,8	766
ПОЛДНИК						
Печенье		50	2,8	3,5	30,4	164
Сок фруктовый		100	0,5	0	10,6	44
ИТОГО:			26,2	3,5	67,2	208
УЖИН						
Рагу из птицы	443	230	17	19	25	339
Капуста отварная	202	100	1,4	3,2	4,6	55
Сок фруктовый		100	0,5	0	10,6	44
Хлеб ржаной		40	2,3	0,4	17,4	52
ИТОГО:			21,2	22,6	57,6	490
НА НОЧЬ						
Ряженка	645	200	4	8	6	112
ИТОГО:			4	8	6	112
ВСЕГО:			100,11	96,4	333,6	2332

11 ДЕНЬ

Наименование блюд	№ рецепта	Выход дошкольники	Химический состав			
			Б	Ж	У	К
ЗАВТРАК						
Суп молочный "Геркулес"	162	300	7,9	10,3	21,9	211
Омлет	284	110	11	18,4	2,1	219
Кукуруза консервированная		60	1,4	2,8	7,3	61
Масло сливочное		15	0,01	12,4	0,1	115
Батон		50	3,2	1,1	23,6	111
Чай с повидлом	628	200/30	0,3	0	21,3	82
ИТОГО:			23,81	45	76,3	599
II ЗАВТРАК						
Мандарин		260	1,1	0	25,9	156
ИТОГО:			1,1	0	25,9	156
ОБЕД						
Суп картофельный с бобовыми	138	200	4,9	4,4	17,8	100
Птица, тушеная в соусе	444,528	90/80	12,3	10,1	2,3	151
Каша вязкая ячневая	257	130	3,6	6,7	17,2	173
Помидор		100	0,9	0	21,3	75
Напиток лимонный	646	200	0,1	0	25,2	95
Хлеб пшеничный йодированный, ржаной		40/10	3,1	0,9	23	102
ИТОГО:			24,9	22,1	106,8	696
ПОЛДНИК						
Сырники из творога	294	120	19,5	16,4	24,5	327
Какао	642	200	4,9	5	32,5	190
Мармелад		50	1,8	0,9	10,2	61
ИТОГО:			26,2	22,3	67,2	578
УЖИН						
Рыба отварная	300	50	9,7	0,4	0	44
Картофель отварной с луком	204	200	4,2	9,6	33,4	242
Капуста квашеная		100	10,8	0,1	4,4	19
Сок фруктовый		200	0,8	0	21,2	88
Хлеб ржаной		40	2,3	0,4	17,4	52
ИТОГО:			27,8	10,5	76,4	445
НА НОЧЬ						
Молоко кипяченое	644	200	5,9	6,8	9,9	123
ИТОГО:			5,9	6,8	9,9	123
ВСЕГО:			109,71	106,7	362,5	2597

12 ДЕНЬ

Наименование блюд	№ рецепта	Выход дошкольники	Химический состав			
			Б	Ж	У	К
ЗАВТРАК						
Суп молочный гречневый	162	300	8,8	9,9	28,5	240
Сыр		20	5,3	5,3	5,5	72
Помидор		30	0,3	0,1	0,9	8
Масло сливочное		15	0,01	12,4	0,1	115
Батон		50	3,2	1,1	23,6	111
Кофе на сгущенном молоке	638	200	2,4	3,6	27,9	148
ИТОГО:			20,01	32,4	86,5	594
II ЗАВТРАК						
Яблоко		260	0,7	0	22,4	104
ИТОГО:			0,7	0	22,4	104
ОБЕД						
Щи из св. капусты с картофелем	120	200	1,6	3,4	8	70
Рыба, тушеная в томате с овощ.	309	100	10,6	5,1	5,6	112
Картофель отварной	470	130	2,7	6,4	19,8	151
Свекла вареная		100	0,5	0	13,9	30
Компот из сухофруктов	588	200	0,6	0	31,4	124
Хлеб пшеничный йодированный, ржаной		40/10	3,1	0,9	23	102
ИТОГО:			19,1	15,8	101,7	689
ПОЛДНИК						
Ватрушка с творогом	695	100	12,1	3,8	49,7	240
Сок фруктовый		100	0,5	0	10,6	44
ИТОГО:			26,2	3,8	67,2	284
УЖИН						
Запеканка картофельная с мясом	430	250	19,6	26,6	42	486
Икра баклажанная		50	0,8	3,4	0	37
Сок фруктовый		100	0,5	0	10,6	44
Хлеб ржаной		40	2,3	0,4	17,4	52
ИТОГО:			23,2	30,4	70	619
НА НОЧЬ						
Кефир	645	200	5,6	6,4	8,2	117
ИТОГО:			5,6	6,4	8,2	117
ВСЕГО:			94,81	88,8	356	2407

13 ДЕНЬ

Наименование блюд	№ рецепта	Выход дошкольники	Химический состав			
			Б	Ж	У	К
ЗАВТРАК						
Суп молочный с пшенич.крупой	162	300	9	9	26	218
Яйцо вареное		1	5,1	4,6	0,3	63
Зеленый горошек		60	1,8	2,3	3,7	43
Масло сливочное		15	0,01	12,4	0,1	115
Батон		50	3,2	1,1	23,6	111
Чай с лимоном	629	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ИТОГО:			19,41	29,4	68,9	610
II ЗАВТРАК						
Яблоко		220	0,6	0	19,1	89
ИТОГО:			0,6	0	19,1	89
ОБЕД						
Суп картофельный с рыбой	131	200/14	5	3	16	110
Сосиска вареная		70	7,3	15,8	1,1	176
Каша вязкая ячневая	257	130	3,9	8,5	20,3	176
Огурец соленый		100	0,9	4,4	0	47
Кисель из яблок	593	180	0,2	0,2	37	148
Хлеб пшеничный йодированный, ржаной		40/10	3,1	0,9	23	102
ИТОГО:			20,4	32,8	97,4	759
ПОЛДНИК						
Пудинг из творога	296	107	14	12	24	256
Сок фруктовый		100	0,5	0	10,6	44
ИТОГО:			26,2	12	67,2	300
УЖИН						
Биточки	416	100	17	18	16	300
Картофель в молоке	201	200	4,4	7	26,2	192
Редис		100	0,7	0	14,2	23
Сок фруктовый		100	0,5	0	10,6	44
Хлеб ржаной		40	2,3	0,4	17,4	52
ИТОГО:			24,9	25,4	84,4	611
НА НОЧЬ						
Молоко кипяченое	644	200	5,9	6,8	9,9	123
ИТОГО:			5,9	6,8	9,9	123
ВСЕГО:			97,41	106,4	346,9	2492

14 ДЕНЬ

Наименование блюд	№ рецепта	Выход дошкольники	Химический состав			
			Б	Ж	У	К
ЗАВТРАК						
Суп молочный рисовый	162	300	9	9	27	219
Омлет с сыром	285	120	15	22	2	264
Масло сливочное		15	0,01	12,4	0,1	115
Батон		50	3,2	1,1	23,6	111
Напиток лимонный	646	200	0,1	0	25,2	95
ИТОГО:			27,31	44,5	77,9	604
II ЗАВТРАК						
Банан		260	2,9	0	14,1	65
ИТОГО:			2,9	0	14,1	65
ОБЕД						
Суп картоф. с перловой крупой	136	200	2	2,5	16,5	98
Мясо отварное	357	150	24,3	7,6	0	266
Макаронные из-я отварные	469	150	5	4	36	205
Помидор		100	0,9	0	22,3	75
Компот из св.яблок	585	200	0,1	0	25,2	95
Хлеб пшеничный йодированный, ржаной		40/10	3,1	0,9	23	102
ИТОГО:			35,4	15	123	841
ПОЛДНИК						
Печенье		120	6,6	8,5	72,4	391
Сок фруктовый		100	0,5	0	10,6	44
ИТОГО:			26,2	8,5	67,2	435
УЖИН						
Рыба отварная	300	100	19,4	20,3	0	88
Картофельное пюре	472	150	3	8	22	171
Икра кабачковая		150	2,6	11,4	0	125
Сок фруктовый		100	0,5	0	10,6	44
Хлеб ржаной		40	2,3	0,4	17,4	52
ИТОГО:			27,8	40,1	50	571
НА НОЧЬ						
Молоко кипяченое	644	200	5,9	6,8	9,9	123
ИТОГО:			5,9	6,8	9,9	123
ВСЕГО:			125,51	114,9	342,1	2640