



**Двухдневное (10-дневное) меню на весенне-летний период для детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения с 9 и 10,5 часовым пребыванием**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры	
			Б	Ж	У		В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe		
<b>Неделя 1</b>																
<b>1 день</b>																
Завтрак:	Яйцо вареное ( 1 шт.)	С	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	0,00	76,80	1,00	№ 209
		Я	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,08	0,00	22,00	0,00	76,80	1,00	М.П.Могильный 2005
	Рагу из овощей	С	130	1,97	9,19	12,08	139,20	0,06	0,06	0,39	6,84	31,82	6,93	22,50	0,73	№ 137 М.П. Могильный 2012
		Я	110	1,67	7,78	10,22	117,80	0,05	0,05	0,33	5,78	26,92	5,86	19,10	0,62	№ 1
	Бутерброд с маслом сливочным 72,5%	С	25/7	1,66	5,10	9,87	91,80	0,04	0,02	0,39	0,00	6,28	6,68	23,28	0,42	М.П.Могильный 2005
		Я	25/5	1,23	3,78	7,31	68,00	0,03	0,02	0,37	0,00	4,65	4,95	21,83	0,31	№ 392
	Чай с сахаром	С	200/11	0,07	0,02	11,10	44,40	0,00	0,00	0,02	0,03	11,10	1,40	2,78	0,31	М.П.Могильный 2012
		Я	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,02	0,03	10,00	1,30	2,50	0,28	
<b>Итого: сад</b>		<b>С</b>	<b>402</b>	<b>8,80</b>	<b>18,91</b>	<b>33,35</b>	<b>338,40</b>	<b>0,13</b>	<b>0,26</b>	<b>0,88</b>	<b>6,87</b>	<b>71,20</b>	<b>15,01</b>	<b>125,36</b>	<b>2,46</b>	
<b>Итого: ясли</b>		<b>Я</b>	<b>360</b>	<b>8,06</b>	<b>16,18</b>	<b>27,82</b>	<b>288,80</b>	<b>0,11</b>	<b>0,25</b>	<b>0,80</b>	<b>5,81</b>	<b>63,57</b>	<b>12,11</b>	<b>120,23</b>	<b>2,21</b>	
2-завтрак:	Яблоки свежие ( 1 шт.)	С	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	№ 338
		Я	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	0,30	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	М.П.Могильный 2005
		С	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	№ 389
		Я	200	1,00	0,00	20,20	85,30	0,00	0,00	0,11	0,00	17,00	9,00	12,00	2,00	М.П.Могильный 2005
Обед	Суп крестьянский с крупой перловой	С	200	1,63	4,20	9,09	85,27	0,09	0,06	1,14	8,88	17,05	20,00	164,00	0,53	№ 98
		Я	150	1,22	3,15	6,82	63,95	0,07	0,05	0,90	6,66	12,78	15,00	123,00	0,40	М.П.Могильный 2005
	Бигос (мясо отварной говядины, тушенное с капустой)	С	150	14,44	27,03	8,93	336,71	0,07	0,14	2,87	20,09	57,50	35,48	154,98	2,12	№ 594
		Я	150	14,44	27,03	8,93	336,71	0,07	0,14	2,87	20,09	57,50	35,48	154,98	2,12	А.И.Здобнов 2005
	Компот из свежих плодов	С	180	0,43	0,25	12,66	54,61	0,01	0,01	0,00	2,34	13,37	3,24	0,00	0,40	№ 521
		Я	150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,01	0,01	0,00	1,90	11,14	2,70	0,00	0,33	М.П.Могильный 2012
	Хлеб пшеничный	С	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,06	0,02	0,56	0,00	8,05	11,55	30,47	0,70	№ 122 А.Я.Первалов 2012
		Я	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,03	0,01	0,32	0,00	4,60	6,60	17,40	0,40	
	Хлеб ржаной	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	1,94	0,04	0,26	0,00	13,95	17,39	58,46	1,44	№ 123 А.Я.Первалов 2012
		Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,60	0,03	0,21	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	
<b>Итого: сад</b>		<b>С</b>	<b>652</b>	<b>21,63</b>	<b>32,21</b>	<b>60,42</b>	<b>624,09</b>	<b>2,17</b>	<b>0,27</b>	<b>4,83</b>	<b>31,31</b>	<b>109,92</b>	<b>87,66</b>	<b>407,91</b>	<b>5,19</b>	
<b>Итого: ясли</b>		<b>Я</b>	<b>530</b>	<b>19,52</b>	<b>30,91</b>	<b>46,16</b>	<b>545,37</b>	<b>1,78</b>	<b>0,24</b>	<b>4,30</b>	<b>28,65</b>	<b>96,52</b>	<b>73,88</b>	<b>342,78</b>	<b>4,42</b>	
Полдник	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	С	150	1,64	3,82	16,90	109,00	0,01	0,02	0,49	0,11	22,50	3,00	18,40	0,04	№ 182
		Я	130	1,42	3,31	14,65	94,47	0,01	0,02	0,42	0,10	19,50	2,60	15,92	0,04	М.П.Могильный 2005
	Какао с молоком (1 вариант)	С	180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,00	0,00	0,14	0,00	109,80	16,20	108,00	0,54	№ 397
		Я	150	3,15	2,72	12,96	89,00	0,00	0,00	0,11	0,00	91,50	13,50	90,00	0,45	М.П.Могильный 2012
	<b>Итого: сад</b>		<b>С</b>	<b>330</b>	<b>5,31</b>	<b>7,01</b>	<b>32,72</b>	<b>216,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,63</b>	<b>0,11</b>	<b>132,30</b>	<b>19,20</b>	<b>126,40</b>	<b>0,58</b>
<b>Итого: ясли</b>		<b>Я</b>	<b>280</b>	<b>4,57</b>	<b>6,03</b>	<b>27,61</b>	<b>183,47</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,53</b>	<b>0,10</b>	<b>111,00</b>	<b>16,10</b>	<b>105,92</b>	<b>0,49</b>	
<b>Всего за день: сад</b>		<b>С</b>	<b>1384</b>	<b>35,74</b>	<b>58,13</b>	<b>126,49</b>	<b>1178,49</b>	<b>2,30</b>	<b>0,55</b>	<b>6,34</b>	<b>38,29</b>	<b>313,42</b>	<b>121,87</b>	<b>659,67</b>	<b>8,23</b>	
<b>Всего за день: ясли</b>		<b>Я</b>	<b>1170</b>	<b>32,15</b>	<b>53,12</b>	<b>101,59</b>	<b>1017,64</b>	<b>1,90</b>	<b>0,51</b>	<b>5,63</b>	<b>34,56</b>	<b>271,09</b>	<b>102,09</b>	<b>568,93</b>	<b>7,12</b>	