

Согласованно:  Шулимова Е.Р.

Утверждаю:  ИП Овчаренко Т.Ю.

Примерное 10-дневное меню питания детей в осенне-весенний период

День 1

№ реп.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
278	Тефтели из говядины (соус молочный)	60/50	8,4	13,0	12,5	193,4
304	Рис отварной	150	3,0	4,1	27,6	157,3
342	Компот из фруктов	200	0,3	0,0	26,6	107,6
	Хлеб пшеничный ,ржаной	15/10	3,7	0,6	20,6	102,6
	Итого обед		15,4	19,0	87,2	560,9

День 2

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
268	Котлета из говядины с маслом	50/5	7,4	9,7	11,1	161,3
312	Пюре картофельное	150	2,1	3,4	14,5	97
350	Кисель из каркаде	200	0,1	0,0	27,1	108,8
	Хлеб пшеничный, ржаной	15/10	3,7	0,6	20,6	102,6
	Итого обед		13,3	13,7	73,1	469,7

День 3

			Б	Ж	У	
Обед						
255/332	Печень говяжья по-строгановски	48/50	13,6	10,5	3,8	164,1
303	Каша пшенная вязкая	150	2,8	3,6	16,9	111,2
	Напиток освежающий	200	0,0	0,0	34,0	136,0
	Хлеб пшеничный, ржаной	15/10	3,7	0,6	20,6	102,6
	Итого обед		20,1	14,7	75,3	589,2

День 4

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
243	Сосиска отварная соус белый молочный	40/50	4,7	11,7	0,5	126,0
309	Макароны отварные с маслом	150	3,6	3,2	19,1	119,6
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,0	31,6	128,0
	Хлеб пшеничный, ржаной	15/10	3,7	0,6	20,6	102,6
	Итого обед		14,1	19,8	83	565,9

День 5

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
287/330	Голубцы ленивые с	75	4,5	4,8	2,9	73,5

	белым соусом					
304	Рис припущенный	150	3,0	5,5	3,0	190,0
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,0	27,0	135,0
	Хлеб пшеничный , ржаной	15/10	3,7	0,6	20,6	102,6
	Итого обед		11,6	10,9	53,5	501,1

День 6

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
275/330	Зразы из говядины с рисом и соусом	70/30/150	7,8	6,3	12,0	136,0
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,0	28,4	115,2
	Хлеб пшеничный, ржаной	15/15	3,7	0,6	20,6	102,6
	Итого обед		11,9	6,8	61,0	353,8

День 7

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
268	Биточки с маслом	50/5	7,4	9,7	11,1	161,0
309	Макароны отварные с маслом	100	3,6	3,2	19,1	119,6
387	Напиток из варенья	150	0,1	0,0	35,0	141,0
71	Помидор свежий	30	0,3	0,0	1,0	6,0
	Хлеб пшеничный, ржаной	15/10	3,7	0,6	20,6	102,6
	Итого обед		15,1	13,5	86,8	530,2

День 8

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
246	Гуляш из отварной говядины	25/50	15,1	6,4	3,3	131,2
303	Каша вязкая перловая	150	4,8	4,8	38,3	215,6
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,0	28,4	115,2
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
46	Салат из белокочанной капусты с яблоком	30	1,3	5,0	13,6	104,6
	Итого обед		24,64	20,0	104,2	699,2

День 9

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
268/330	Шницель с соусом	50/50	7,4	7,4	10,7	139,0
309	Макароны отварные с маслом	150	3,6	3,2	19,1	119,6
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,0	29,0	116,6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого обед		11,2	11,0	71,4	319,3

День 10

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
259	Жаркое по-домашнему	25/125	17,1	7,8	21,1	223,0
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,0	35,0	144,0
71	Огурец свежий	20	0,3	0,0	1,0	6,0
	Хлеб пшеничный, ржаной	15/15	3,7	0,6	20,6	102,6
	Итого обед		21,8	11,4	77,7	475,6

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575773

Владелец Шулимова Евгения Рафаильевна

Действителен с 18.03.2021 по 18.03.2022