

4 день														
108	Суп с клецками	250/50	3.56	4.59	18.79	144.25	0.105	5.75	21.05		33.4	72.22	25.35	1.17
291	Плов	150	12.71	7.85	26.8	229	0.08	4.52	14.6		34.76	131.5	40.53	1.48
ПР	Хлеб	60	4.74	0.6	28.98	140.28	0.06	-	-	0.78	13.8	52.2	19.8	0.66
376	Чай	200/15	0.07	0.02	15	60	-	0.03			11.1	2.8	1.4	0.28
406	Пирог с повидлом	100	5.46	4.99	56.53	293	0.09	0.05	16.1		19.85	55.93	20.38	1.39
389	Сок виноградный	200	0.6	-	13.8	136.4	0.04	4			40	24	18	0.2
			27.14	18.05	159.9	1002.93								
5 день														
106	Суп из рыбных консервов	250	2.19	2.78	15.39	106	0.12	11.07			24.17	71.1	29.35	1.1
202	Макароны	200	7.54	0.89	42.56	208.4	0.38	-	-		74.61	247.785	57.46	5.68
281	Биточки мясные с соус	80	6.97	6.3	6.44	113	0.04	0.1	16.14		26.99	81.52	15.2	0.64
ПР	Хлеб	60	4.74	0.6	28.98	140.28	0.06	-		0.78	13.8	52.2	19.8	0.66
359	Кисель	200	0.31		39.4	160	0.012	2.4	-		22.46	18.5	7.32	0.19
453	пряник «Детский»	100	6.47	8.2	68.31	373	0.09	0.01	56		17.1	60.7	20.6	1.17
			28.22	18.77	201.08	1100.68								
6 день														
92	Щи из кваш капусты	250/50	1.63	4.92	6.27	200	0.047	11.08	-		47.32	44.27	20.42	0.775
302	Перловка отварная	300	5.94	5.78	42.35	244.8	0.05				25.7	206.54	25.32	1.54
279	Тефтели с соусом	110	7.46	8.29	9.44	142	0.05	0.41	33		23.65	83.14	16.5	0.68
ПР	Хлеб	60	4.74	0.6	28.98	140.28	0.06			0.78	13.8	52.2	19.8	0.66
377	Чай с лимон	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	-	2.83			14.2	4.4	2.4	0.49
456	Коржик молочный	75	4.89	8.43	47.68	286	0.08	0.05	8		19.2	48.5	17.8	0.85
			24.79	28.04	149.92	1075.08								
7 день														
85	Свекольник-	250,50	1.8	4.92	10.93	103.75	0.05	10.68			49.73	54.6	26.12	1.22
312	Пюре картофельное	200	4.08	8	27.25	183	0.24	24.21			49.3	115.46	37	1.34
232	Рыба с маслом	160	11.24	11.45	24.35	245	0.102	0.14	38.3		61.35	179.72	36.08	1.76
ПР	Хлеб	60	4.74	0.6	28.98	140.28	0.06	-	-	0.78	13.8	52.2	19.8	0.66
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.02	0.726	-		32.48	23.44	17.46	0.698
442	Булочка к чаю	100	15.74	3.5	38.86	250	0.18	0.54	24		280.8	264.2	63.2	1.52
			38.26	28.56	162.38	1054.83								
8 день														
119	Суп гороховый	250	7.8	48.02	15.94	552.25	0.3	1	-		53.02	95.42	37.02	2.67
304	Рис отварной	200	4.87	7.12	48.91	279.6	0.037	-	-		1.82	81.26	21.78	0.702
331	Курица тушеная в соусе	100	12.28	11.52	3.51	167	0.04	2.02	56.1		42.27	100.6	15.1	1.24
ПР	Хлеб	60	4.74	0.6	28.98	140.28	0.06	-		0.78	13.8	52.2	19.8	0.66

379	Кофейный напиток	200	3.17	2.67	15.95	100.6	0.044	1.3	20		125.78	90	14	0.134
			32.86	69.93	113.29	1239.73								
9 день														
101	Суп картофельн с крупой	250/50	1.97	2.71	12.11	85.75	0.09	8.25	-		26.7	55.98	22.77	0.875
171	Гречка	160	8.85	9.55	39.86	280	0.21	-	40		26.39	210.35	140.52	4.73
268	Котлета из говяд с масл	55	8.25	12.1	7.16	172	0.04	0.1,7	22.4		21.57	94.4	27.89	1.4
ПР	Хлеб	60	4.74	0.6	28.98	140.28	0.06	-	-	0.78	13.8	52.2	19.8	0.66
389	сок яблочный	200	1	-	20.2	84.8	0.1 1	20			70	70	40	14
406	Пирог мясом и рисом	50	5.43	2.26	18.68	1 17	0.05	0.05	5		10.3	49.9	15.1	0.67
			30.24	27.22	126.99	879.83								
10 день														
103	Суп картоф с макарон изд	250,50	2.69	2.84	Р.46	1 18.25	0.1 1	8.25	-		29.2	67.58	27.28	1.13
306	горошница	200	18.2	6.87	41.32	299.8	0.41	-	28		123.86	307.14	99.81	6.28
252	Сосиски отварные с соусом	80	5.82	13.67	2.25	161	0.02	0.01	50.1		21.54	76.63	8.97	1.01
ПР	Хлеб	60	4 74	0.6	28.98	140.28	0.06	-		0.78	13.8	52.2	19.8	0.66
359	Кисель	200	0.31	-	59.4	160	0.012	2.4			22.46	18.5	7.32	0.19
450	песочник с изюмом	50	4.24	8.71	29.39	192	0.07	0.07	18		18.6	52.1	17.1	0.91
			36	32.69	158.8	1071.33								
	(средняя за 1(1) дней		31.58"	31.848	151.037	1043.005								

Меню составлено на основе Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях ДоАи принт, 2011г.

Образец документа "Рекомендуемая форма составления примерного меню и пищевой ценности приготовляемых блюд" подготовлен сайтом <http://dogovoi.obrazets.ru>

Источник страницы с документом: <http://doKOvor-obrazets.ru/образец/ПаЗНое/47546>