

Дошкольное звено д. Нижний Пислеглуд, меню на 17 октября

№ рец.	Прием пищи день 4	выход	пищевые вещества			энерг. ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
131	омлет натуральный с маслом	100	9,01	12,51	2,24	156,25	3,53
6	сыр российский	10	2,32	2,96		36	0,07
1	бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0,07
264	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,02
	итого завтрак		16,63	25,4	31,22	419,25	4,69
	2 завтрак						
248	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,34	10
	итого за 2 завтрак		0,4	0,4	9,8	44,34	10
	Обед						
13	салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	34	5,28
64	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,83	17,15	104,75	7,26
156	рыба тушеная с овощами	80	7,8	3,57	3,04	84	3,02
106	каша пшенная вязкая	150	4,28	4,86	24,45	159	
253	компот из сухофруктов	180	0,396	0,02	25	102,6	0,3
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	итого обед		20,75	14,3	101	624,35	15,9
	Полдник						
283	ватрушка из дрож. теста с повидлом	100	2,23	1,49	22,06	101	0,1
266	какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	1,43
	итого полдник		5,38	4,21	35,02	190	1,53
	итого за день		43,16	44,3	177	1277,94	32,1

Дошкольное звено д. Якшур, меню на 17 октября
Дети в возрасте от 3 до 7 лет, с 12 часовым пребыванием.

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1	Каша гречневая молочная вязкая с маслом и сахаром	150/5/5	4,65	4,85	25,84	166		106
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	262
	Сыр	15	3,95	3,99		52	0,11	6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	72		
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63		130
	Итого завтрак 1		442	16,22	13,76	51,64	394	2,94
Завтрак 2	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,17	66	15	248
	Итого завтрак 2	150	0,6	0,6	14,17	66	15	
Обед	Салат из моркови (салат из квашенной капусты)	60 (60)	0,75 (1,03)	0,06 (3,0)	6,38 (5,07)	35,1 (51,42)	2,88 (11,9)	19 (18)
	Борщ с картофелем	200	1,64	4	11,28	87,8	7,04	53
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	210		210
	Рыба припущенная	80/5	13,7	6,58	0,74	116,8	0,67	153
	Сок яблочный	200	1		20,2	84,4	4	268
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,5	24	115		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	48		
	Итого обед		765	26,14 (26,42)	20,71 (23,65)	109,49 (108,18)	697,1 (713,42)	14,59 (23,61)
Уплотненный полдник	Котлеты картофельные	155	4,86	7,76	31,72	216	16	89
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	269
	Печенье	36	2,52	4,68	24,12	148,32		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	72		
	Итого уплотненный полдник		401	15,26	17,62	80,21	538,32	18,46
Итого за 4 день			58,22 (58,5)	52,62 (55,63)	255,51 (254,2)	1695,42 (1711,74)	50,99 (60,01)	