

УТВЕРЖДЕНО:  
директор МБОУ «СОШ № 20  
с углубленным изучением  
отдельных предметов»  
Н.А. Халилуллина/



**Примерное десятидневное меню структурного подразделения  
МБОУ «СОШ №20 с углубленным изучением отдельных предметов»  
на холодный период**

**(ДОШКОЛЬНИКИ)**

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: Холодный период

День: понедельник

Рацион: Дошкольники

Неделя: 1

Возраст: Дошкольники

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак второй</b>														
	Вода питьевая бутилированная ДШК	130												
<b>Итого за Завтрак второй</b>														
<b>Ужин уплотненный</b>														
	Пюре из гороха с луком ДШК*	180	8,6	3,9	19,1	147,3	0,3	0,3			34,3	86,1	33	2,6
	Чай с сахаром ДШК	180	0,2	0,1	12	45,5		0,1			5,2	8,2	4,4	0,9
	Хлеб пшеничный ДШК	25	1,9	0,2	12,2	59,5					5	16,3	3,5	0,3
	Булочка "Российская**"	70	4,4	5,2	34,4	201,4	0,1	0,1	0,1		16,9	46,4	7,4	0,6
	<b>Итого за Ужин уплотненный</b>		15,1	9,4	77,7	453,7	0,4	0,5	0,1		61,4	157	48,3	4,4
<b>Завтрак 1</b>														
268	Каша рисовая вязкая ДШК	180	2,2	4,5	26,5	156,3			0,1		3,1	46	15	0,3
	Кофейный напиток ( цикорий) с молоком	180	2,5	2,9	14,2	90,1		1,2			108,2	81	12,6	0,1
	Бутерброд с маслом ДШК	40	7,5	2,9	51,4	248								
	<b>Итого за Завтрак 1</b>		12,2	10,3	92,1	494,4		1,2	0,1		111,3	127	27,6	0,4
<b>Обед</b>														
17,01	Салат из свеклы с чесноком ДШК	50	0,9	6,1	4,8	76,7		5,4			20,2	23,8	12	0,8
	Щи из свежей капусты с картофелем ДШК *	180	1,7	6,5	7,2	95,2	0,1	24,7	0,1		31,9	38	14,9	0,6
	Каша перловая рассыпчатая	100	2,4	3,6	17,3	113,1					10,4	84,7	10,4	0,5
644	Курица в соусе с томатом	70												
	Компот из смеси сухофруктов ДШК*	180	0,3	0,1	27,9	109		21,6			12,7	8,3	4,7	0,2
	Хлеб ржаной ДШК	42	3,2	0,3	20,4	100	0,1				8,4	27,3	5,9	0,5
	<b>Итого за Обед</b>		8,5	16,6	77,6	494	0,2	51,7	0,1		83,6	182,1	47,9	2,6
	<b>Итого за день</b>		35,8	36,3	247,4	1442,1	0,6	53,4	0,3		256,3	466,1	123,8	7,4



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Дошкольники

День: вторник

Сезон: Холодный период

Неделя: 1

Возраст: Дошкольники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак второй</b>																
	Вода питьевая бутилированная ДШК	130														
<b>Итого за Завтрак второй</b>																
<b>Ужин уплотненный</b>																
	Рагу из овощей ДШК	170	2	4,4	10,6	90	0,1	8,5	1,6		37	54,2	20,9	0,7		
	Молоко кипяченое ДШК*	180	5,6	6,4	9,4	116	0,1	2,6	0,1		240	180	28	0,1		
46	Хлеб пшеничный	25	3,5	6,1	21,9	159,5	0,1		0,1		9,8	30,6	6,3	0,5		
	Печенье ДШК	40	7	18	57	430										
<b>Итого за Ужин уплотненный</b>																
<b>Завтрак 1</b>																
	Каша ячневая вязкая ДШК*	180	0,1	3,4	5,1	49,7					0,6	0,8				
508	Какао с молоком ДШК	180	3,3	3,6	25,2	141,4		1,3			121,5	103,1	17,8	0,4		
	Батон нарезной	34	7,5	2,9	51,4	248										
<b>Итого за Завтрак 1</b>																
<b>Обед</b>																
	Зеленый горошек отварной ДШК	40	1,9	0,1	3,9	24	0,1	6	0,2		12	37,2	12,6	0,4		
	Свекольник ДШК*	180	3,8	7,1	12,4	129,2	0,1	13,7	0,1		35,4	53,3	21,7	1,2		
	Голубцы ленивые ДШК	150	13,8	11	10,5	196,6	0,1	39,1	0,1		44,4	43,8	18,7	0,7		
	Соус сметанный ДШК	30	0,8	4,6	1,8	52,2		0,1	0,1		14,9	22,1	1,7	0,1		
	Компот из смеси сухофруктов ДШК*	180	0,3	0,1	27,9	109		21,6			12,7	8,3	4,7	0,2		
	Хлеб ржаной ДШК	42	3,2	0,3	20,4	100	0,1				8,4	27,3	5,9	0,5		
<b>Итого за Обед</b>																
<b>Итого за день</b>																
		52,8	68	257,5	1845,6	0,7	92,9	2,3			536,7	560,7	138,3	4,8		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Дошкольники  
 День: среда  
 Неделя: 1  
 Сезон: Холодный период  
 Возраст: Дошкольники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак второй</b>																	
	Вода питьевая бутилированная ДШК	130															
<b>Итого за Завтрак второй</b>																	
<b>Ужин уплотненный</b>																	
	Макаронные изделия отварные ДШК	110	3,6	4,5	23,7	152	0,1		0,1		7,1	30,5	5,5	0,6			
	Сосиски отварные	70	6,1	13,2	0,9	146,3					19,3	87,5	11	1			
	Чай с сахаром ДШК	180	0,2	0,1	12	45,5		0,1			5,2	8,2	4,4	0,9			
	Баранка ДШК	40	9	2,3	69,2	337											
<b>Итого за Ужин уплотненный</b>																	
		18,9	20,1	105,8	680,8	0,1	0,1	0,1	0,1		31,6	126,2	20,9	2,5			
<b>Завтрак 1</b>																	
	Суп молочный с макаронными изделиями ДШ	180	4,2	5,1	15,3	123,9	0,1	1,4	0,1		135,9	106,8	17,1	0,3			
	Кофейный напиток с молоком ДШК	180	3,4	3,8	18,6	118,9	0,1	1,6			144,3	108	16,8	0,1			
642,2	Бутерброд с повидлом ДШК	40	7,5	2,9	51,4	248											
<b>Итого за Завтрак 1</b>																	
		15,1	11,8	85,3	490,8	0,2	3	0,1			280,2	214,8	33,9	0,4			
<b>Обед</b>																	
	Овощи порционные (огурцы соленые) ДШК	50	0,4	0,1	0,8	6,5		2,5			11,5	12	7	0,3			
159	Суп картофельный с бобовыми (горох) ДШК	180	7	5	20,3	156,5	0,3	12,6	1,3		42,4	148,7	36,8	2			
226,03	Картофельное пюре ДШК	80	2	4,1	13,8	102,6	0,1	16,2	0,1		30,2	61,4	20,7	0,8			
	Котлеты или биточки рыбные ДШК*	70	10,3	2	6,8	87,1	0,1	0,7			30,2	136,6	19,6	0,6			
	Соус томатный ДШК	30	0,8	2,5	5	46,2		4,5	0,2		2,9	9,9	5,5	0,3			
	Компот из смеси сухофруктов ДШК*	180	0,3	0,1	27,9	109		21,6			12,7	8,3	4,7	0,2			
	Хлеб пшеничный ДШК	42	3,2	0,3	20,4	100	0,1				8,4	27,3	5,9	0,5			
<b>Итого за Обед</b>																	
		24	14,1	95	607,9	0,6	58,1	1,6			138,3	404,2	100,2	4,7			
<b>Итого за день</b>																	
		58	46	286,1	1779,5	0,9	61,2	1,8			450,1	745,2	155	7,6			



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Дошкольники

День: четверг

Сезон: Холодный период

Неделя: 1

Возраст: Дошкольники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак второй</b>														
	Вода питьевая бутилированная ДШК	130												
<b>Итого за Завтрак второй</b>														
<b>Ужин уплотненный</b>														
1	Винегрет овощной *	110	1,3	10,1	7,5	127,3	0,1	9,4	0,9		24,4	40,6	18,5	0,8
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8			0,1		22	76,8	4,8	1
	Чай с сахаром ДШК	180	0,2	0,1	12	45,5		0,1			5,2	8,2	4,4	0,9
46	Хлеб пшеничный	25	3,5	6,1	21,9	159,5	0,1		0,1		9,8	30,6	6,3	0,5
	Сушки ДШК	30												
<b>Итого за Ужин уплотненный</b>														
<b>Завтрак 1</b>														
	Каша "Дружба" ДШК	180	4,4	10,6	25,4	214,2	0,1	1,1	0,1		111,6	120,3	26,3	0,5
	Кофейный напиток ( цикорий) с молоком	180	2,5	2,9	14,2	90,1		1,2			108,2	81	12,6	0,1
	Батон нарезной	34	7,5	2,9	51,4	248								
<b>Итого за Завтрак 1</b>														
<b>Обед</b>														
	Рассольник Ленинградский ДШК	180	1,4	4,5	9,8	99,8	0,1	9,4	0,1		16,1	43,8	13,4	0,6
	Картофельное пюре ДШК	60	1,4	3	9,6	73	0,1	11,3			21,6	42,8	14,5	0,6
	Капуста тушеная ДШК*	50	2,1	4,1	9,6	84		43,7	0,2		46,5	36,9	18,6	0,8
422	Котлета припущенная (куриная) ДШК**	70	9,7	8,9	7,7	150,2	0,1	1			32,5	102	13,3	0,9
	Компот из смеси сухофруктов ДШК*	180	0,3	0,1	27,9	109		21,6			12,7	8,3	4,7	0,2
	Хлеб ржаной ДШК	42	3,2	0,3	20,4	100	0,1				8,4	27,3	5,9	0,5
<b>Итого за Обед</b>														
<b>Итого за день</b>														
			42,6	58,2	217,7	1563,4	0,7	98,8	1,5		419	618,6	143,3	7,4

Структурное подразделение МБОУ "СОШ № 20 с углубленным изучением отдельных предметов" Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 Рацион: Дошкольники

День: пятница  
 Неделя: 1  
 Сезон: Холодный период  
 Возраст: Дошкольники

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак второй</b>																
	Вода питьевая бутилированная ДШК	130														
<b>Итого за Завтрак второй</b>																
<b>Ужин уплотненный</b>																
41,03	Пудинг из моркови и яблок ДШК	150	2,9	5,5	17,6	131,3	0,1	11,6	0,1		53,2	56,6	12,7	1,8		
	Соус кисельный из концентрата плодового или ягодного	30			169,7	644					3,4			0,5		
	Чай с сахаром ДШК	180	0,2	0,1	12	45,5		0,1			5,2	8,2	4,4	0,9		
	Печенье ДШК	40	7	18	57	430										
<b>Итого за Ужин уплотненный</b>																
<b>Завтрак 1</b>																
75,02	Каша пшеничная жидкая дошк* (молоко)	180	0,1	4,2	5,1	57,2				0,1		0,7	1			
508	Какао с молоком ДШК	180	3,3	3,6	25,2	141,4		1,3			121,5	103,1	17,8	0,4		
	Бутерброд с маслом ДШК	40	7,5	2,9	51,4	248										
<b>Итого за Завтрак 1</b>																
<b>Обед</b>																
	Салат из свеклы отварной ДШК	50	0,9	5,1	5,2	69		4,1			28,8	24,9	13,2	0,9		
82,04	Суп-пюре из разных овощей ДШК*	180	4,6	5,2	9	102,4	0,1	16,9	0,1		59,3	76,9	17,5	0,8		
179	Запеканка картофельная с курицей	150	18,7	16,9	21,2	315,5	0,2	24,2	0,1		22,5	80,9	29,6	1,3		
	Соус сметанный ДШК	30	0,8	4,6	1,8	52,2		0,1	0,1		14,9	22,1	1,7	0,1		
	Компот из смеси сухофруктов ДШК*	180	0,3	0,1	27,9	109		21,6			12,7	8,3	4,7	0,2		
	Хлеб ржаной ДШК	42	3,2	0,3	20,4	100					8,4	27,3	5,9	0,5		
<b>Итого за Обед</b>																
<b>Итого за День</b>																
			49,5	66,5	423,5	2445,5	0,5	79,9	0,5		330,6	409,3	107,5	7,4		



**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)**

Рацион: Дошкольники  
 День: понедельник  
 Сезон: Холодный период  
 Возраст: Дошкольники

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак второй</b>																
	Вода питьевая бутилированная ДШК	130														
<b>Итого за Завтрак второй</b>																
<b>Ужин уплотненный</b>																
322,01	Биточки манные	150	0,3	0,1	27,9	109		21,6			12,7	8,3	4,7	0,2		
	Соус кисельный из концентрата плодового или ягодного	30			169,7	644					3,4			0,5		
	Чай с сахаром ДШК	180	0,2	0,1	12	45,5		0,1			5,2	8,2	4,4	0,9		
	Баранка ДШК	40	9	2,3	69,2	337										
<b>Итого за Ужин уплотненный</b>																
<b>Завтрак 1</b>																
	Каша пшенная вязкая ДШК*	180	5,9	7,4	32,1	219		0,2	0,9	0,1	102,2	147,4	40,2	1,2		
	Кофейный напиток с молоком ДШК	180	3,4	3,8	18,6	118,9		0,1	1,6		144,3	108	16,8	0,1		
	Бутерброд с маслом ДШК*	40	7,5	2,9	51,4	248										
<b>Итого за Завтрак 1</b>																
<b>Обед</b>																
	Кукуруза отварная ДШК	50														
	Борщ с капустой и картофелем ДШК*	180	1,8	6,9	10,9	113		0,1	19,2	0,2	41,6	45,3	19,6	1		
	Макаронные изделия отварные ДШК	80	2,6	3,3	17,3	110,5					5,1	22,2	4	0,4		
422	Котлета припущенная (куриная) ДШК**	70	9,7	8,9	7,7	150,2		0,1	1		32,5	102	13,3	0,9		
	Соус томатный ДШК	30	0,8	2,5	5	46,2			4,5	0,2	2,9	9,9	5,5	0,3		
	Компот из смеси сухофруктов ДШК*	180	0,3	0,1	27,9	109			21,6		12,7	8,3	4,7	0,2		
	Хлеб ржаной ДШК	42	3,2	0,3	20,4	100		0,1			8,4	27,3	5,9	0,5		
<b>Итого за Обед</b>																
<b>Итого за день</b>																

Структурное подразделение МБОУ "СОШ № 20 с углубленным изучением отдельных предметов" Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)**

Рацион: Дошкольники

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: Холодный период

Возраст: Дошкольники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак второй</b>															
	Вода питьевая бутилированная ДШК	130													
<b>Итого за Завтрак второй</b>															
<b>Ужин уплотненный</b>															
	Салат из свежкл с зеленым горошком ДШК	60	0,5	4	2,7	48,8		3,2			12,2	14	7,3	0,4	
	Омлет натуральный ДШК	110	8,8	12,3	2,1	154,4	0,1	0,5	0,2		76,5	150,7	12,3	1,6	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного дшк	180			169,7	644					3,4			0,5	
	Хлеб пшеничный ДШК	25	1,9	0,2	12,2	59,5					5	16,3	3,5	0,3	
	Сушки ДШК	30													
<b>Итого за Ужин уплотненный</b>															
		11,2	16,5	186,7	906,7	0,1	3,7	0,2			97,1	181	23,1	2,8	
<b>Завтрак 1</b>															
	Каша манная ДШК	180	2,3	4,4	20	129,4			0,1		5,1	19,7	4	0,3	
508	Какао с молоком ДШК	180	3,3	3,6	25,2	141,4		1,3			121,5	103,1	17,8	0,4	
	Батон нарезной	34	7,5	2,9	51,4	248									
<b>Итого за Завтрак 1</b>															
		13,1	10,9	96,6	518,8	1,3	0,1				126,6	122,8	21,8	0,7	
<b>Обед</b>															
	Суп картофельный с рыбными консервами ДШК	180	1,1	1,9	9,5	60,5	0,1	8,9			13,6	33,6	12,3	0,5	
171	Печень говяжья по-строгановски ДШК	70	13,5	11	6,8	169	0,2	8,2	6,7		28,4	246,4	17	5	
	Картофельное пюре ДШК**	110	1,6	3,1	11	80,6	0,1	13	0,1		24,8	49,2	16,6	0,6	
	Компот из смеси сухофруктов ДШК*	180	0,3	0,1	27,9	109		21,6			12,7	8,3	4,7	0,2	
	Хлеб ржаной ДШК	42	3,2	0,3	20,4	100	0,1				8,4	27,3	5,9	0,5	
<b>Итого за Обед</b>															
		44	43,8	358,9	1944,6	0,6	56,7	7,1			311,6	668,6	101,4	10,3	
<b>Итого за день</b>															



Структурное подразделение МБОУ "СОШ № 20 с углубленным изучением отдельных предметов"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Сезон: Холодный период

Возраст: Дошкольники

День: среда

Неделя: 2

Рацион: Дошкольники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак второй</b>																
	Вода питьевая бутилированная ДШК	130														
<b>Итого за Завтрак второй</b>																
<b>Ужин уплотненный</b>																
	Макаронные изделия отварные ДШК	110	3,6	4,5	23,7	152	0,1		0,1		7,1	30,5	5,5	0,6		
	Икра кабачковая	60	0,8	3	4,4	47			6,6	0,1	24,4	15,9	9,5	0,5		
	Молоко кипяченое ДШК*	180	5,6	6,4	9,4	116	0,1	2,6	0,1		240	180	28	0,1		
	Булочка Домашняя ДШК	70	4,6	7,1	35	223,6	0,1		0,1		12,8	41,9	7,5	0,6		
			14,6	21	72,5	538,6	0,3	9,2	0,4		284,3	268,3	50,5	1,8		
<b>Итого за Ужин уплотненный</b>																
<b>Завтрак 1</b>																
	Суп молочный с крупой ДШ*	180	6,2	8,3	24,1	195,3	0,1	2,3	0,1		213,1	186	33,7	0,3		
	Кофейный напиток ( цикорий) с молоком	180	2,5	2,9	14,2	90,1		1,2			108,2	81	12,6	0,1		
	Бутерброд с повидлом ДШК *	40	7,5	2,9	51,4	248					321,3	267	46,3	0,4		
			16,2	14,1	89,7	533,4	0,1	3,5	0,1							
<b>Итого за Завтрак 1</b>																
<b>Обед</b>																
	Овощи порционные (огурцы соленные) ДШК	50	0,4	0,1	0,8	6,5			2,5			11,5	12	7	0,3	
	Суп овсяный	180	1,6	0,6	10	53,7	0,1	7,3			9,1	48,9	18,8	0,6		
	Картофельное пюре ДШК**	110	1,6	3,1	11	80,6	0,1	13	0,1		24,8	49,2	16,6	0,6		
	Суфле рыбное ДШК*	70	10,3	2	6,8	87,1	0,1	0,7			30,2	136,6	19,6	0,6		
	Компот из смеси сухофруктов ДШК*	180	0,3	0,1	27,9	109			21,6		12,7	8,3	4,7	0,2		
	Хлеб ржаной ДШК	42	3,2	0,3	20,4	100	0,1				8,4	27,3	5,9	0,5		
			17,4	6,2	76,9	436,9	0,4	45,1	0,1		96,7	282,3	72,6	2,8		
			48,2	41,3	239,1	1508,9	0,8	57,8	0,6		702,3	817,6	169,4	5		
<b>Итого за Обед</b>																
<b>Итого за день</b>																

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Дошкольники  
 День: четверг  
 Сезон: Холодный период  
 Возраст: Дошкольники  
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак второй</b>																
	Вода питьевая бутилированная ДШК	130														
	Яблоки*	48	0,4	0,4	10,9	50		18,3			17,8	12,2	10	2,4		
	<b>Итого за Завтрак второй</b>		0,4	0,4	10,9	50		18,3			17,8	12,2	10	2,4		
<b>Ужин уплотненный</b>																
	Картофельное пюре ДШК**	110	1,6	3,1	11	80,6	0,1	13	0,1		24,8	49,2	16,6	0,6		
	Сельдь соленая с луком	50	0,2	10	1,4	132,3		1,5			4,7	8,7	2,1	0,1		
	Чай с сахаром ДШК	180	0,2	0,1	12	45,5		0,1			5,2	8,2	4,4	0,9		
46	Хлеб пшеничный	25	3,5	6,1	21,9	159,5	0,1		0,1		9,8	30,6	6,3	0,5		
	<b>Итого за Ужин уплотненный</b>		5,5	19,3	46,3	417,9	0,2	14,6	0,2		44,5	96,7	29,4	2,1		
<b>Завтрак 1</b>																
	Каша гречневая вязкая ДШК	180	5,6	6,4	21,4	165,5	0,1	1,3	0,1		124,8	156,1	58	1,6		
508	Какао с молоком ДШК	180	3,3	3,6	25,2	141,4		1,3			121,5	103,1	17,8	0,4		
	Батон нарезной	34	7,5	2,9	51,4	248										
	<b>Итого за Завтрак 1</b>		16,4	12,9	98	554,9	0,1	2,6	0,1		246,3	259,2	75,8	2		
<b>Обед</b>																
	Суп картофельный с клецками ДШК*	180	5,2	5,5	11,4	117,3	0,1	7,9			15,6	36,3	11,1	0,6		
	Капуста тушеная ДШК*	110	4,7	9,1	21,1	184,8	0,1	96,2	0,5		102,4	81,2	40,9	1,7		
422	Котлета припущенная (куриная) ДШК**	70	9,7	8,9	7,7	150,2	0,1	1			32,5	102	13,3	0,9		
	Компот из смеси сухофруктов ДШК*	180	0,3	0,1	27,9	109		21,6			12,7	8,3	4,7	0,2		
	Хлеб ржаной ДШК	42	3,2	0,3	20,4	100	0,1				8,4	27,3	5,9	0,5		
	<b>Итого за Обед</b>		23,1	23,9	88,5	661,3	0,4	126,7	0,5		171,6	255,1	75,9	3,9		
	<b>Итого за день</b>		45,4	56,5	243,7	1684,1	0,7	162,2	0,8		480,2	623,2	191,1	10,4		



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Дошкольники

Сезон: Холодный период

Неделя: 2

День: пятница

Возраст: Дошкольники

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак второй</b>																
	Вода питьевая бутылированная ДШК	130														
<b>Итого за Завтрак второй</b>																
<b>Ужин уплотненный</b>																
68,02	Пудинг из творога и яблок ДШК	150	18,8	25,6	18,1	380,6	0,1	0,6	0,3		182,4	283	29,9	1		
	Соус кисельный из концентрата плодового или ягодного	30			169,7	644					3,4			0,5		
	Молоко кипяченое ДШК*	180	5,6	6,4	9,4	116	0,1	2,6	0,1		240	180	28	0,1		
	Сушки ДШК	30									425,8	463	57,9	1,6		
			24,4	32	197,2	1140,6	0,2	3,2	0,4							
<b>Итого за Ужин уплотненный</b>																
<b>Завтрак 1</b>																
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" ДШК	180					0,2	2,5			232,9			2,1		
	Кофейный напиток с молоком ДШК	180	3,4	3,8	18,6	118,9	0,1	1,6			144,3	108	16,8	0,1		
	Бутерборд с маслом ДШК	40	7,5	2,9	51,4	248					377,2	108	16,8	2,2		
			10,9	6,7	70	366,9	0,3	4,1								
<b>Итого за Завтрак 1</b>																
<b>Обед</b>																
27,02	Суп картофельный с макаронными изделиями ДШК	180	3,7	4	21,2	138,2	0,1	17,6	1,3		26,7	112	26,1	1		
164,02	Жаркое по-домашнему с курицей	180	14	11,8	12,1	212,4	0,1	15	0,1		14	46,9	17,6	0,7		
	Компот из смеси сухофруктов ДШК*	180	0,3	0,1	27,9	109		21,6			12,7	8,3	4,7	0,2		
	Хлеб ржаной ДШК	42	3,2	0,3	20,4	100	0,1				8,4	27,3	5,9	0,5		
			21,2	16,2	81,6	559,6	0,3	54,2	1,4		61,8	194,5	54,3	2,4		
<b>Итого за Обед</b>																
<b>Итого за день</b>																
			56,5	54,9	348,8	2067,1	0,8	61,5	1,8		864,8	765,5	129	6,2		