

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для МБДОУ "Детский сад" Умка" с 8-10 часовым
пребыванием

День - понедельник

Неделя - первая

Возрастная категория - с 3 лет до 7 лет

Весенне-летнее меню

Приложение №1
Утверждаю приказом № 99 ,
от 24.04.2024

Заведующий МБДОУ
"Детский сад "Умка"

_____ Кольцова О.В.

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
83.06	160	Вермишель молочная	4	4	17,6	122	104	13,6	4,4	0,3	0,03	0,04	0,3	0,8
1	7	Масло сливочное	0,06	5,1	0,09	46	1,7	0	2,1	0,01	28	0	0,01	0
7	7	Сыр	1,6	2,1	0	26	70	3,3	38	0,04	0,03	0	0,01	0,11
397	180	Какао с молоком	5,04	5,64	18,40	140,00	165,00	21,00	138,00	0,35	0,03	0,05	0,17	1,40
299.11	40	Хлеб пшеничный	3,04	0,24	20,90	93,00	8,00	5,60	26,00	0,36	0,00	0,04	0,37	0,00
		Итого	13,74	17,08	56,99	427,00	348,70	43,50	208,50	1,06	28,09	0,13	0,86	2,31

2-ой завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
399	180	Сок фруктовый	1	0	23	100	242,4	18	32,4	0,4	23,4	0,04	0,4	7,2
		итого	1,00	0,00	23,00	100,00	242,40	18,00	32,40	0,40	23,40	0,04	0,40	7,20

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
36	60	Помидор свежий порционно	0,48	0,06	1,56	8	14,4	8,4	25,2	0,36	0,04	0,02	0,12	6
67/105	200/6/30	Щи из свежей капусты со сметаной и мясными фрикадельками	2,9	2,74	7,66	68	33,52	18,8	51,32	0,69	0,74	0,044	1,03	24,5
255	70	Оладьи из печени	9,3	18	5,7	269	31	24,2	372	7,9	10,3	0,33	10,1	38,1
314	120	Каша гречневая вязкая	3,84	4,2	20,4	128	21,9	29,4	90,5	2,4	14,4	0,16	1,3	0
376	180	Компот из сухофруктов	0,3	0	22,3	90	40,2	5	13,9	1	0	0	0,14	0,3
299.17	37	Хлеб ржаной	1,74	0,26	18,43	79,00	7,80	7,03	32,19	0,74	0,00	0,03	0,23	0,00
		итого	18,56	25,26	76,05	642,00	148,82	92,83	585,11	13,09	25,48	0,58	12,92	68,90

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
229	70/10	Запеканка творожная	11,04	13,1	13,52	214	113	18,2	166,3	0,56	0,08	0,05	0,33	0,39
332.02	35	Печенье	2,66	0,28	17,01	83,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
392	180	Чай с сахаром	0,00	0,00	10,60	41,00	1,90	1,60	2,90	0,30	0,00	0,00	0,20	0,20
		Итого	13,70	13,38	41,13	338,00	114,90	19,80	169,20	0,86	0,08	0,05	0,53	0,59
		Всего	47,00	55,72	197,17	1507,00	854,82	174,13	995,21	15,41	77,05	0,80	14,71	79,00

День - вторник

Неделя - первая

Возрастная категория - с 3 лет до 7 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
417	150	Каша молочная "Дружба"	5,40	4,5	23,3	155	162	30,8	154	0,5	0,03	0,09	0,18	1,29
1	7	Масло сливочное	0,06	5,1	0,09	46	1,7	0	2,1	0,01	28	0	0,01	0
392	200	Чай с молоком и сахаром	1,40	1,60	17,40	86,00	62,80	9,20	49,60	0,50	0,00	0,00	0,06	0,54
299.11	40	Хлеб пшеничный	3,04	0,24	20,90	93,00	8,00	5,60	26,00	0,36	0,00	0,04	0,37	0,00
		Итого	9,90	11,44	61,69	380,00	234,50	45,60	231,70	1,37	28,03	0,13	0,62	1,83

2-ой завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
371	120	Апельсин	1,1	0	10,1	46	41	16	28	0,4	0,1	0,04	0,24	72
		итого	1,10	0,00	10,10	46,00	41,00	16,00	28,00	0,40	0,10	0,04	0,24	72,00

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
50	60	Икра кабачковая	1,2	5,4	5,16	73	24,6	21	40,2	4,2	0,55	0,01	0	4,2
86	200	Суп картофельный	3,2	3	12,8	88	19,4	19,84	208	0,38	0,72	0,04	0,84	0,8
414	80	Птица отварная	12,92	9,72	8,3	150	25	1,4	117	1,2	0,03	0,03	3,2	1,05
321	130	Картофельное пюре	2,86	1,17	19,11	101	40,8	28,7	83,4	1,07	0,04	0,14	1,46	22,4
122	180	Кисель плодоягодный	0,42	0,00	34,00	133,00	0,00	1,60	0,00	0,01	11,00	5,40	1,80	0,13
299.17	37	Хлеб ржаной	1,74	0,26	18,43	79,00	7,80	7,03	32,19	0,74	0,00	0,03	0,23	0,00
		Итого	22,34	19,55	97,80	624,00	117,60	79,57	480,79	7,60	12,34	5,65	7,53	28,58

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
235	100	Рис запеченный с овощами	4,61	4,05	27,03	164,00	1,70	0,00	2,10	0,01	28,00	0,00	0,01	0,15
386	150	Кефир	4,50	4,50	16,50	120,00	186,00	23,00	143,00	0,15	0,02	0,05	0,23	0,90
469	50	Булочка домашняя	3,90	4,90	31,70	180,00	24,60	7,44	43,70	0,43	0,00	0,05	0,40	0,15
		Итого	9,11	8,55	43,53	284,00	187,70	23,00	145,10	0,16	28,02	0,05	0,24	1,05

		Bcero	42,45	39,54	213,12	1334,00	580,80	164,17	885,59	9,53	68,49	5,87	8,63	103,46
--	--	--------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------

День среда

Неделя - первая

Возрастная категория - с 3 до 7 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
168	200	Каша гречневая с молоком	11,00	6,8	45	274	240,3	72,9	305	4,2	0,04	0,32	2,26	1,72
1	7	Масло сливочное	0,06	5,1	0,09	46	1,7	0	2,1	0,01	28	0	0,01	0
7	7	Сыр	1,6	2,1	0	26	70	3,3	38	0,04	0,03	0	0,01	0,11
125	180	Кофейный напиток	4,70	7,50	20,20	128,00	173,00	23,30	151,00	0,17	0,04	0,04	0,12	1,20
299.11	40	Хлеб пшеничный	3,04	0,24	20,90	93,00	8,00	5,60	26,00	0,36	0,00	0,04	0,37	0,00
Итого			20,40	21,74	86,19	567,00	493,00	105,10	522,10	4,78	28,11	0,40	2,77	3,03

2-ой завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
389	180	Сок фруктовый	0,5	0	22,2	94	18	11	18	0,11	0	0	0,02	2,34
итого			0,50	0,00	22,20	94,00	18,00	11,00	18,00	0,11	0,00	0,00	0,02	2,34

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
36	60	Салат из св.помидоров и огурц.	0,48	0,06	1,56	8	14,4	8,4	25,2	0,36	0,04	0,02	0,12	6
99	200/4/3	Суп из овощей со сметаной и зеленью	1,6	0,4	9,2	50	27,6	19,14	45,1	0,66	3,96	0,08	0,8	19,42
256	80	Котлета рыбная "Любительская"	12,2	1,4	6	83	49,3	18,8	166,4	0,62	0,03	0,06	1,51	1,1
165	130	Рис отварной	3,3	5,2	35,9	195	12,6	9,8	45	0,86	0	0,04	0,74	0
585	180	Компот из свежих яблок	0,28	0	32,3	101	9,1	2,6	0	0,7	0	0	0,1	1,82
299.17	37	Хлеб ржаной	1,74	0,26	18,43	79,00	7,80	7,03	32,19	0,74	0,00	0,03	0,23	0,00
Итого			19,60	7,32	103,39	516,00	120,80	65,77	313,89	3,94	4,03	0,23	3,50	28,34

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	120	Омлет натуральный	12,40	15,80	2,30	201,00	131,00	0,00	0,00	4,10	0,00	0,11	0,00	0,50

401	150	Йогурт	4,20	5,10	6,00	129,00	182,00	23,00	141,00	0,15	0,03	0,02	0,15	1,35
299.17	37	Хлеб ржаной	1,74	0,26	18,43	79,00	7,80	7,03	32,19	0,74	0,00	0,03	0,23	0,00
		Итого	18,34	21,16	26,73	409,00	320,80	30,03	173,19	4,99	0,03	0,16	0,38	1,85
		Всего	58,84	50,22	238,51	1586,00	952,60	211,90	1027,18	13,82	32,17	0,79	6,67	35,56

День - четверг
 Неделя - первая
 Возрастная категория - с 3 до 7 лет
завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
185	200	Каша овсяная "Геркулесовая" жидкая	8	6,4	30,8	206	188	63,6	239	2,58	0,04	0,18	0,46	0,14
1	7	Масло сливочное	0,06	5,1	0,09	46	1,7	0	2,1	0,01	28	0	0,01	0
397	180	Какао с молоком	5,04	5,64	18,40	140,00	165,00	21,00	138,00	0,35	0,03	0,05	0,17	1,40
299.11	40	Хлеб пшеничный	3,04	0,24	20,90	93,00	8,00	5,60	26,00	0,36	0,00	0,04	0,37	0,00
209	40	Яйцо	5,08	4,6	0,28	63	22	4,8	77	1	0,1	0,03	0,08	0
		Итого	21,22	21,98	70,47	548,00	384,70	95,00	482,10	4,30	28,17	0,30	1,09	1,54

2-ой завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
338	120	Банан	0,5	0,4	11,4	50,4	23	14,4	19,2	2,8	0,01	0,02	0,12	6
		итого	0,50	0,40	11,40	50,40	23,00	14,40	19,20	2,80	0,01	0,02	0,12	6,00

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
36	60	Огурцы св. порционно	0,48	0,06	1,56	8	14,4	8,4	25,2	0,36	0,04	0,02	0,12	6
76/105	200/20/8	Рассольник "Ленинградский" с мясными фрикадельками и сметаной	22,3	14	7,8	248	27,04	42,4	236	1,92	0,39	0,1	5,28	7,7
259	130/40	Жаркое по-домашнему	19,04	18,36	24,31	343	34,8	53,5	257	3,7	0,14	0,22	4,22	30,4
348	180	Композ из сухофруктов	0,42	0,00	22,30	90,00	40,20	5,40	14,00	1,00	0,00	0,00	0,20	0,20
299.17	37	Хлеб ржаной	1,74	0,26	18,43	79,00	7,80	7,03	32,19	0,74	0,00	0,03	0,23	0,00
		Итого	43,98	32,68	74,40	768,00	124,24	116,73	564,39	7,72	0,57	0,37	10,05	44,30

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
212	100	Макароны запеченные с сыром	11	6,8	25	207	129	21	155	0,72	24,8	0,07	0,52	0,76
401	150	Снежок	4,50	9,00	6,20	128,00	186,00	21,00	138,00	0,15	0,02	0,03	0,21	0,50
		Итого	15,50	15,80	31,20	335,00	315,00	42,00	293,00	0,87	24,82	0,10	0,73	1,26
		Всего	81,20	70,86	187,47	1701,40	846,94	268,13	1358,69	15,69	53,57	0,79	11,99	53,10

День- пятница

Неделя - первая

Возрастная категория - с 3 до 7 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
182	200	Каша молочная рисовая (жидкая)	5,00	5,00	35,00	196,00	128,00	21,00	121,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0
7	7	Сыр	1,6	2,1	0	26	70	3,3	38	0,04	0,03	0	0,01	0,11
125	180	Кофейный напиток	4,70	7,50	20,20	128,00	173,00	23,30	151,00	0,17	0,04	0,04	0,12	1,20
299.11	40	Хлеб пшеничный	3,04	0,24	20,90	93,00	8,00	5,60	26,00	0,36	0,00	0,04	0,37	0,00
		Итого	14,34	14,84	76,10	443,00	379,00	53,20	336,00	1,57	0,07	0,08	0,50	1,31

2-ой завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
190	180	Сок фруктовый	0,54	0	22,2	93	18	10,8	18	1,1	0	0	0,02	0
		итого	0,54	0,00	22,20	93,00	18,00	10,80	18,00	1,10	0,00	0,00	0,02	0,00

Обед

36	60	салат из св. помидоров с луком	0,48	0,06	1,56	8	14,4	8,4	25,2	0,36	0,04	0,02	0,12	6
176	200/8	Борщ со сметаной	10,3	12,7	12,9	238	2,5	4,7	29,1	0,21	0,03	0,01	0,7	0,13
668	50/50	Тефтели из говядины с красным	15,5	19,4	22,5	320	64,32	30,3	190	2,42	0,08	0,1	2,26	5,5
125	120	Картофельное пюре	2,10	4,00	16,80	115,00	11,50	23,69	61,24	0,94	20,02	0,12	1,34	20,60
382	180	Кисель из сока	0,20	0,00	32,00	126,00	9,40	3,24	12,30	0,42	0,00	0,00	0,00	4,42
299.17	37	Хлеб ржаной	1,74	0,26	18,43	79,00	7,80	7,03	32,19	0,74	0,00	0,03	0,23	0,00
		Итого	30,32	36,42	104,19	886,00	109,92	77,36	350,03	5,09	20,17	0,28	4,65	36,65

#####

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
240	130/20	Пудинг творожно-яблочный с молочным соусом	6,8	20,2	19,8	312	151	26,1	214	1,4	0,12	0,04	0,3	3
392	180	Чай с сахаром	0,00	0,00	10,60	41,00	1,90	1,60	2,90	0,30	0,00	0,00	0,20	0,20
	35	Зефир												
		Итого	6,80	20,20	30,40	353,00	152,90	27,70	216,90	1,70	0,12	0,04	0,50	3,20
		Всего	52,00	71,46	232,89	1775,00	659,82	169,06	920,93	9,46	20,36	0,40	5,67	41,16

День - понедельник

Неделя- вторая

Возрастная категория - с 3 до 7 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
83.06	160	Каша Дружба	4	4	17,6	122	104	13,6	4,4	0,3	0,03	0,04	0,3	0,8
1	7	Масло сливочное	0,06	5,1	0,09	46	1,7	0	2,1	0,01	28	0	0,01	0
7	7	Сыр	1,60	2,10	0,00	26,00	70,00	3,30	38,00	0,04	0,03	0,00	0,01	0,11
397	180	Какао с молоком	5,04	5,64	18,40	140,00	165,00	21,00	138,00	0,35	0,03	0,05	0,17	1,40
299.11	40	Хлеб пшеничный	3,04	0,24	20,90	93,00	8,00	5,60	26,00	0,36	0,00	0,04	0,37	0,00
		Итого	13,74	17,08	56,99	427,00	348,70	43,50	208,50	1,06	28,09	0,13	0,86	2,31

2-ой завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
399	180	Сок фруктовый	1	0	16,44	68,4	13,2	7,2	13	0,6	0	0,02	0,24	3,6
		итого	1,00	0,00	16,44	68,40	13,20	7,20	13,00	0,60	0,00	0,02	0,24	3,60

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
36	60	Огурец св. порционно	0,48	0,06	1,56	8	14,4	8,4	25,2	0,36	0,04	0,02	0,12	6
83	200//8	Суп гороховый с гречками	6,82	6,82	16,3	156	23,2	32,6	107,3	0,87	0,84	0,11	2,33	19,6
146	60/60	Рыба отварная под маринадом	29,4	14,6	18,6	324	140	70,2	434	2,3	10,2	0,26	5,04	14,5
321	130	Картофельное пюре	2,86	1,17	19,11	101	40,8	28,7	83,4	1,07	0,04	0,14	1,46	22,4
348	180	Компот из чернослива	0,54	0	27,4	108	26,9	34	27,6	1,04	0,02	0,02	0,42	0,84
299.17	37	Хлеб ржаной	1,74	0,26	18,43	79,00	7,80	7,03	32,19	0,74	0,00	0,03	0,23	0,00
		Итого	41,84	22,91	101,40	776,00	253,10	180,93	709,69	6,38	11,14	0,58	9,60	63,34

Полдник

№	Масса	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод	Энергетичес	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
---	-------	-------------------	-------	------	---------	-------------	---------------------------	--	--	--	----------	--	--	--

рецептуры	порции				ы	кая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
235	100	Запеканка творожная	13,40	10,30	15,80	208,00	130,31	20,22	170,32	0,55	40,32	0,04	0,41	0,49
401	180	Кефир	5,40	5,40	68,00	100,00	202,00	192,00	160,00	0,17	0,05	0,05	0,24	0,98
469	60	Пирожок с капустой	3,90	4,90	31,70	180,00	24,60	7,44	43,70	0,43	0,00	0,05	0,40	0,15
		Итого	22,70	20,60	115,50	488,00	356,91	219,66	374,02	1,15	40,37	0,14	1,05	1,62
		Всего	79,28	60,59	290,33	1759,40	971,91	451,29	1305,21	9,19	79,60	0,87	11,75	70,87

День - вторник

Неделя - вторая

Сезон - осеннее-зимний

Возрастная категория - с 3 до 7 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
185	200	Каша овсяная "Геркулесовая" жидкая	8	6,4	30,8	206	188	63,6	239	2,58	0,04	0,18	0,46	0,14
1	7	Масло сливочное	0,06	5,1	0,09	46	1,7	0	2,1	0,01	28	0	0,01	0
125	180	Кофейный напиток с молоком	3,00	3,00	15,00	94,00	108,00	13,00	82,00	0,11	0,10	0,01	0,10	1
299.11	40	Хлеб пшеничный	3,04	0,24	20,90	93,00	8,00	5,60	26,00	0,36	0,00	0,04	0,37	0,00
		Итого	14,10	14,74	66,79	439,00	305,70	82,20	349,10	3,06	28,14	0,23	0,94	1,14

2-ой завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
371	120	Яблоки	2,3	0	10,1	46	41	16	28	0,4	0,06	0,04	0,24	72
		итого	2,30	0,00	10,10	46,00	41,00	16,00	28,00	0,40	0,06	0,04	0,24	72,00

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
81	200/8	Суп крестьянский с пшеном и	5,20	0,42	22,70	113,00	29,60	28,50	73,30	1,50	0,96	0,19	1,10	9,70
298	50/50	Бифстроганов	21,30	27,00	20,20	405,00	124,00	48,20	266,00	3,70	0,18	0,13	3,60	61,30
	130	Каша гречневая												
376	180	Компот из кураги	0,90	0,00	20,00	79,00	29,04	15,80	26,40	0,60	0,64	0,02	0,50	0,60
299.17	37	Хлеб ржаной	1,74	0,26	18,43	79,00	7,80	7,03	32,19	0,74	0,00	0,03	0,23	0,00
		Итого	29,14	27,68	81,33	676,00	190,44	99,53	397,89	6,54	1,78	0,37	5,43	71,60

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
682	80/10	Оладьи с повидлом	0,70	11,40	53,30	225,00	24,40	21,50	121,00	1,30	0,05	0,15	1,40	0,40
	180	Кефир	5,90	6,80	9,80	123,00	253,00	30,70	191,00	0,12	0,04	0,08	0,21	2,80

		Итого	6,60	18,20	63,10	348,00	277,40	52,20	312,00	1,42	0,09	0,23	1,61	3,20
		Всего	52,14	60,62	221,32	1509,00	814,54	249,93	1086,99	11,42	30,07	0,87	8,22	147,94

День - среда

Неделя - вторая

Сезон - осеннее-зимний

Возрастная категория - с 3 до 7 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
181	200	Каша молочная манная	6	7	30	200	131	24	118	1	28	0	0,01	0,15
1	7	Масло сливочное	0,06	5,1	0,09	46	1,7	0	2,1	0,01	28	0	0,01	0
7	7	Сыр	1,60	2,10	0,00	26,00	70,00	3,30	38,00	0,04	0,03	0,00	0,01	0,11
392	180	Чай с молоком	1,32	1,44	15,72	78,00	56,50	8,30	44,60	0,50	0,00	0,00	0,08	0,57
299.11	40	Хлеб пшеничный	3,04	0,24	20,90	93,00	8,00	5,60	26,00	0,36	0,00	0,04	0,37	0,00
		Итого	12,02	15,88	66,71	443,00	267,20	41,20	228,70	1,91	56,03	0,04	0,48	0,83

2-ой завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
399	180	Сок фруктовый	0,6	0	31,2	119	17	7,2	0	1,7	0,6	0,04	1,1	11
		итого	0,60	0,00	31,20	119,00	17,00	7,20	0,00	1,70	0,60	0,04	1,10	11,00

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
36	60	Икра тыквенная	0,5	0,06	1,6	8,4	14,4	8,4	25,2	0,4	0,04	0,02	0,1	6
67/105	200/30/8	Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками и	7,8	4,5	7,5	102	34,5	26,4	99	1,04	0,9	0,06	2,2	24,3
294	80	Котлета из птицы	13,8	16,5	14,8	262	41,3	25,5	181	2,3	0,08	0,08	2,5	0
321	130	Картофельное пюре	2,86	1,17	19,11	101	40,8	28,7	83,4	1,1	0,04	0,14	1,5	22,4
585	180	Компот из свежих яблок	0,28	0	32,3	101	9,1	2,6	0	0,7	0	0	0,1	1,82
299.17	37	Хлеб ржаной	1,74	0,26	18,43	79,00	7,80	7,03	32,19	0,74	0,00	0,03	0,23	0,00
		Итого	26,98	22,49	93,74	653,40	147,90	98,63	420,79	6,28	1,06	0,33	6,63	54,52

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
219	100/20	Сырники с соусом сметанным сладким	16	23,4	16	336	172	27,3	242	0,69	0,12	0,08	0,51	0,66
386	180	Йогурт	5,40	5,40	16,50	120,00	186,00	23,00	143,00	0,15	0,02	0,05	0,23	0,90
		Итого	16,00	23,40	16,00	336,00	172,00	27,30	242,00	0,69	0,12	0,08	0,51	0,66
		Всего	55,60	61,77	207,65	1551,40	604,10	174,33	891,49	10,58	57,81	0,49	8,72	67,01

День - четверг

Неделя - вторая

Сезон - осеннее-зимний

Возрастная категория - с 3 до 7 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
185	180	Каша молочная пшениая (Жидкая)	5,7	4,9	22,3	157	167	33,8	165	0,63	0,04	0,13	0,41	1,4
1	7	Масло сливочное	0,06	5,1	0,09	46	1,7	0	2,1	0,01	28	0	0,01	0
397	180	Какао с молоком	5,04	5,64	18,40	140,00	165,00	21,00	138,00	0,35	0,03	0,05	0,17	1,40
299.11	40	Хлеб пшеничный	3,04	0,24	20,90	93,00	8,00	5,60	26,00	0,36	0,00	0,04	0,37	0,00
Итого			13,84	15,88	61,69	436,00	341,70	60,40	331,10	1,35	28,07	0,22	0,96	2,80

2-ой завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
371	120	Груши	2,3	0	10,1	46	41	16	28	0,4	0,06	0,04	0,24	72
итого			2,30	0,00	10,10	46,00	41,00	16,00	28,00	0,40	0,06	0,04	0,24	72,00

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
36	60	Салат из св. помидоров и огурц.	0,5	0,06	1,6	8,4	14,4	8,4	25,2	0,4	0,04	0,02	0,1	6
85	200	Суп картофельный с клецками	2,20	0,14	12,40	72,00	27,30	16,10	50,00	0,62	0,72	0,06	0,70	9,30
402	50	Пудинг из говядины	16,70	11,30	5,90	193,00	38,00	24,00	106,00	1,90	0,70	0,16	0,01	0,40
314	120	Рагу из овощей	4,20	4,60	22,10	139,00	23,70	31,90	98,00	2,60	15,60	0,17	1,40	0,00
122	180	Кисель плодоваягодный	0,42	0,00	34,00	133,00	0,00	1,60	0,00	0,01	11,00	5,40	1,80	0,13
299.17	37	Хлеб ржаной	1,74	0,26	18,43	79,00	7,80	7,03	32,19	0,74	0,00	0,03	0,23	0,00
Итого			25,76	16,36	94,43	624,40	111,20	89,03	311,39	6,27	28,06	5,84	4,24	15,83

Полдник

№	Масса	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод	Энергетичес	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
---	-------	-------------------	-------	------	---------	-------------	---------------------------	--	--	--	----------	--	--	--

рецептуры	порции				ы	кая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
254	120	Омлет натуральный	12,4	15,8	2,3	201	131	0	0	4,1	0	0,11	0	0,5
386	180	Снежок	5,40	5,40	16,50	120,00	186,00	23,00	143,00	0,15	0,02	0,05	0,23	0,90
299.11	40	Хлеб пшеничный	3,04	0,24	20,90	93,00	8,00	5,60	26,00	0,36	0,00	0,04	0,37	0,00
		Итого	20,84	21,44	39,70	414,00	325,00	28,60	169,00	4,61	0,02	0,20	0,60	1,40
		Всего	62,74	53,68	205,92	1520,40	818,90	194,03	839,49	12,63	56,21	6,30	6,04	92,03

День - пятница

Неделя - вторая

Сезон - осенне-зимний

Возрастная категория - с 3 до 7 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
429	180	Каша рисовая молочная	2,8	4,7	35,4	186	32	21,2	60	1,1	2,3	0,06	0,82	1,3
1	7	Масло сливочное	0,06	5,1	0,09	46	1,7	0	2,1	0,01	28	0	0,01	0
7	7	Сыр	1,60	2,10	0,00	26,00	70,00	3,30	38,00	0,04	0,03	0,00	0,01	0,11
125	180	Кофейный напиток с молоком	3,00	3,00	15,00	94,00	108,00	13,00	82,00	0,11	0,10	0,01	0,10	1
299.11	40	Хлеб пшеничный	3,04	0,24	20,90	93,00	8,00	5,60	26,00	0,36	0,00	0,04	0,37	0,00
		Итого	10,50	15,14	71,39	445,00	219,70	43,10	208,10	1,62	30,43	0,11	1,31	2,41

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
399	180	Сок фруктовый	0,6	0	31,2	119	17	7,2	0	1,7	0,6	0,04	1,1	11
		итого	0,60	0,00	31,20	119,00	17,00	7,20	0,00	1,70	0,60	0,04	1,10	11,00

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
36	60	Помидор св. порционно	0,5	0,06	1,6	8,4	14,4	8,4	25,2	0,4	0,04	0,02	0,1	6
225	200/8	Борщ со сметаной	5,1	2,4	16,3	110	32,7	29,6	103	1,1	0,81	0,11	1,61	19,3
289	70	Рулет мясной с луком и яйцом	10,6	7,9	7,6	144	25,7	17,4	107	0,7	0,01	0,04	2,3	0,15
317	130	Макароны отварные	4,90	4,10	34,20	184,00	12,00	8,00	40,30	0,60	0,03	0,08	0,54	0,00
348	180	Компот из сухофруктов	0,42	0,00	22,30	90,00	40,20	5,40	14,00	1,00	0,00	0,00	0,20	0,20
299.17	37	Хлеб ржаной	1,74	0,26	18,43	79,00	7,80	7,03	32,19	0,74	0,00	0,03	0,23	0,00
		Итого	23,26	14,72	100,43	615,40	132,80	75,83	321,69	4,54	0,89	0,28	4,98	25,65

Полдник

№	Масса	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод	Энергетичес	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
---	-------	-------------------	-------	------	---------	-------------	---------------------------	--	--	--	----------	--	--	--

рецептуры	порции				ы	кая ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
240	120/20	Запеканка овощная	11,9	18,1	17,7	280	135,2	23,44	191,86	1,23	0,13	0,05	0,4	3,48
393	180/6	Чай с лимоном	0,21	0,00	11,80	47,00	6,30	3,60	6,50	0,60	0,00	0,00	0,07	3,30
	65	Ватрушка с творогом												
		Итого	12,11	18,10	29,50	327,00	141,50	27,04	198,36	1,83	0,13	0,05	0,47	6,78
		Всего	46,47	47,96	232,52	1506,40	511,00	153,17	728,15	9,69	32,05	0,48	7,86	45,84