

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

Приложение №1
Утверждаю приказом №286 от 25.10.2023
Заведующий МБДОУ "Детский сад" Умка"
Кольцова О.В.

День - понедельник
Неделя - первая
Возрастная категория - с 1 до 3 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
83.06	150	Вермишель молочная	3,34	3,8	17,6	114	97,8	12,8	89,6	0,27	0,03	0,04	0,21	2,8
1	5	Масло сливочное	0,04	3,6	0,06	32	1,21	0	1,5	0,01	20	0	0,01	0
7	5	Сыр	1,14	1,5	0	19	50	2,4	27,1	0,03	0,02	0	0,01	0,08
397	150	Какао с молоком	4,20	4,70	15,30	117,00	165,00	21,00	138,50	0,35	0,03	0,05	0,17	1,40
299.11	35	Хлеб пшеничный	2,66	0,12	18,38	82,25	7,00	4,90	22,75	0,32	0,00	0,04	0,33	0,00
		Итого	11,38	13,72	51,34	364,25	321,01	41,10	279,45	0,98	20,08	0,13	0,73	4,28

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
399	150	Сок фруктовый	0,8	0	19,1	83	202	15	27	0,3	19,5	0,03	0,3	6
		итого	0,80	0,00	19,10	83,00	202,00	15,00	27,00	0,30	19,50	0,03	0,30	6,00

Обед

№	Масса	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
---	-------	-------------------	-------	------	----------	----------------	---------------------------	--	--	--	----------	--	--	--

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	30	Икра кабачковая	0,24	0,03	0,78	4	7,2	4,2	12,6	0,18	0,02	0,01	0,6	3
67/105	180/6/20	Щи из свежей капусты со сметаной и мясными фрикадельками	2,8	2,6	7,3	65	32	18	49	0,66	0,71	0,42	0,98	23,4
321	50	Суфле из печени	13,6	6,5	5	131	51	18,3	249	4,7	18,9	0,21	5,8	22,2
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	150	Компот из сухофруктов	0,3	0	18,6	75	34	4,5	11,63	1	0	0	0,14	0,3
299.17	30	Хлеб ржаной	1,35	0,21	14,85	64,50	6,30	5,70	26,10	0,60	0,00	0,02	0,20	0,00
		итого	22,13	13,54	66,93	467,50	152,40	80,10	438,83	9,54	34,03	0,82	9,02	48,90

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
229	60/10	Запеканка из творога	9,7	11,4	11,83	187	98,9	15,9	145,5	0,49	0,07	0,04	0,29	0,34
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
386	150	Чай с сахаром	4,50	3,40	16,50	120,00	186,00	23,00	143,00	0,13	0,15	0,05	0,23	0,92
		Итого	16,86	15,08	45,34	390,00	284,90	38,90	288,50	0,62	0,22	0,09	0,52	1,26
		Всего	51,17	42,34	182,71	1304,75	960,31	175,10	1033,78	11,44	73,83	1,07	10,57	60,44

День - вторник

Неделя - первая

Возрастная категория - с 1 до 3 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
417	130	Каша молочная "Дружба"	4,70	3,9	21	134	140,4	26,7	133,5	0,43	0,03	0,08	0,16	1,12
1	5	Масло сливочное	0,04	3,6	0,06	32	1,21	0	1,5	0,01	20	0	0,01	0
392	150	Чай с молоком и сахаром	1,10	1,20	13,10	64,50	47,10	6,90	37,20	0,38	0,00	0,00	0,05	0,41
299.11	35	Хлеб пшеничный	2,66	0,12	18,38	82,25	7,00	4,90	22,75	0,32	0,00	0,04	0,33	0,00
		Итого	8,50	8,82	52,54	312,75	195,71	38,50	194,95	1,14	20,03	0,12	0,55	1,53

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
371	100	Апельсин	0,9	0	8,4	38	34	13	23	0,3	0,05	0,03	0,2	60
		итого	0,90	0,00	8,40	38,00	34,00	13,00	23,00	0,30	0,05	0,03	0,20	60,00

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
50	30	Салат из свежей капусты	0,6	2,7	2,6	37	12,3	10,5	20,1	2,1	0,28	0,01	0	2,1
86	180	суп картоф с макар изд-ми	2,9	2,7	19,4	79	17,5	17,9	187	0,34	0,65	0,04	0,76	0,72

414	60	Птица отварная	9,7	7,3	6,2	113	18,8	1,1	87,8	0,9	0,02	0,02	2,4	0,79
321	120	Картофельное пюре	2,64	1,1	17,6	93	7,7	26,5	77	0,99	0,04	0,13	1,3	20,7
376	150	Кисель плодоягодный	0,80	0,00	165,00	66,00	24,20	15,80	22,00	0,50	0,50	0,02	0,50	0,60
299.17	25	Хлеб ржаной	1,13	0,18	12,38	53,75	5,25	4,75	21,75	0,50	0,00	0,01	0,16	0,00
Итого			17,77	13,98	223,18	441,75	85,75	76,55	415,65	5,33	1,49	0,23	5,12	24,91

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
235	100	Рис запеченый 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	3,40	16,50	120,00	186,00	23,00	143,00	0,13	0,15	0,05	0,23	0,92
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			30,78	26,33	298,41	464,00	298,05	30,44	188,80	0,57	28,15	0,10	0,64	1,22
Всего			57,95	49,13	582,53	1256,50	613,51	158,49	822,40	7,34	49,72	0,48	6,51	87,66

День среда

Неделя - первая

Возрастная категория - с 1 до 3 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
168	150	Каша гречневая с молоком	8,30	5,1	33,8	206	180,2	54,7	228,8	3,2	0,03	0,24	16,9	1,3
1	5	Масло сливочное	0,04	3,6	0,06	32	1,21	0	1,5	0,01	20	0	0,01	0
7	5	Сыр	1,14	1,5	0	19	50	2,4	27,1	0,03	0,02	0	0,01	0,08
125	150	Кофейный напиток	3,90	5,40	14,60	107,00	144,20	16,80	109,20	0,14	0,03	0,03	0,12	1,20
299.11	35	Хлеб пшеничный	2,66	0,12	18,38	82,25	7,00	4,90	22,75	0,32	0,00	0,04	0,33	0,00

		Итого	16,04	15,72	66,84	446,25	382,61	78,80	389,35	3,70	20,08	0,31	17,37	2,58

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
389	150	Сок фруктовый	0,5	0	18,5	77,5	15	9	15	0,09	0	0	0,03	2
		итого	0,50	0,00	18,50	77,50	15,00	9,00	15,00	0,09	0,00	0,00	0,03	2,00

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	30	Салат из свеклы с сыром	0,24	0,03	0,78	4	7,2	4,2	12,6	0,18	0,02	0,01	0,6	3
99	180/20	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1,44	0,36	8,28	45	24,84	17,23	40,6	0,6	3,56	0,07	0,7	17,48
256	60	Котлета рыбная	9,2	1,1	4,5	62	37	14,1	125	0,47	0,02	0,05	1,13	0,83
165	120	Рис отварной	3,04	4,8	33,1	180	11,6	9	42	0,8	0	0,04	0,68	0
585	150	Компот из свежих яблок	0,23	0	26,9	84	11	3	0	0,81	0	0	0,11	2,1
299.17	25	Хлеб ржаной	1,13	0,18	12,38	53,75	5,25	4,75	21,75	0,50	0,00	0,01	0,16	0,00
		Итого	15,28	6,47	85,94	428,75	96,89	52,28	241,95	3,36	3,60	0,18	3,38	23,41

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
254	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	130	Йогурт	3,60	4,42	5,20	112,00	158,00	20,00	122,00	0,13	0,03	0,02	0,13	0,17
299.17	25	Хлеб ржаной	1,13	0,18	12,38	53,75	5,25	4,75	21,75	0,50	0,00	0,01	0,16	0,00

		Итого	17,13	20,40	19,88	366,75	294,25	24,75	143,75	4,73	0,03	0,14	0,29	0,67
		Всего	48,95	42,59	191,16	1319,25	788,75	164,83	790,05	11,88	23,71	0,63	21,07	28,66

День - четверг

Неделя - первая

Возрастная категория - с 1 до 3 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
185	150	Каша овсяная	6	4,8	23,1	155	141	48	179	2	0,03	0,14	0,35	0,11
1	5	Масло сливочное	0,04	3,6	0,06	32	1,21	0	1,5	0,01	20	0	0,01	0
397	150	Какао с молоком	4,2	4,7	15,3	117	165	20,7	137	0,35	0,03	0,05	0,17	1,38
299.11	30	Хлеб пшеничный	2,28	0,18	15,75	70,50	6,00	4,20	19,50	0,27	0,00	0,03	0,29	0,00
		Итого	12,52	13,28	54,21	374,50	313,21	72,90	337,00	2,63	20,06	0,22	0,82	1,49

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	100	Банан	0,4	0,3	9,5	42	19	12	16	2,3	0,01	0,02	0,1	5
		итого	0,40	0,30	9,50	42,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,01	0,02	0,10	5,00

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	30	Помидор соленый	0,24	0,03	0,78	4	7,2	4,2	12,6	0,18	0,02	0,01	0,6	3
76/105	180/20	Рассольник "Ленинградский" с мясными фрикадельками	20,3	12,7	7,1	225	24,6	38,5	21,5	1,75	0,35	0,09	4,8	7
259	120/30	Жаркое по-домашнему	16,8	16,2	21,5	303	31	47,2	227	3,3	0,12	0,19	3,7	26,8
348	150	Компот из сухофруктов	0,35	0,00	18,60	75,00	33,50	4,50	12,60	0,90	0,00	0,00	0,16	0,20
299.17	25	Хлеб ржаной	1,13	0,18	12,38	53,75	5,25	4,75	21,75	0,50	0,00	0,01	0,16	0,00
		Итого	38,82	29,11	60,36	660,75	101,55	99,15	295,45	6,63	0,49	0,30	9,42	37,00

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	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	130	Снежок	4,90	10,00	6,80	139,00	202,00	23,10	149,50	0,16	0,03	0,23	0,54	0,43
209	40	Яйцо	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	4,80	77,00	1,00	0,10	0,03	0,08	0,00
		Итого	20,98	21,40	32,08	409,00	353,00	48,90	381,50	1,88	24,93	0,33	1,14	1,19
		Всего	72,72	64,09	156,15	1486,25	786,76	232,95	1029,95	13,44	45,49	0,87	11,48	44,68

День- пятница

Неделя - первая

Возрастная категория - с 1 до 3 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
182	150	Каша молочная рисовая	3,80	3,80	26,30	147,00	96,00	15,80	91,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0
125	150	Кофейный напиток	3,90	5,40	14,60	107,00	144,20	16,80	109,20	0,14	0,03	0,03	0,12	1,20
299.11	35	Хлеб пшеничный	2,66	0,12	18,38	82,25	7,00	4,90	22,75	0,32	0,00	0,04	0,33	0,00
7	5	Сыр	1,14	1,5	0	19	50	2,4	27,1	0,03	0,02	0	0,01	0,08
		Итого	11,50	10,82	59,28	355,25	297,20	39,90	250,05	1,29	0,05	0,07	0,46	1,28

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
190	120	Сок фруктовый	0,36	0	14,8	62	12	7,2	12	0,72	0	0	0,01	0
		итого	0,36	0,00	14,80	62,00	12,00	7,20	12,00	0,72	0,00	0,00	0,01	0,00

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
-------------	--------------	-------------------	-------	------	----------	-------------------------	---------------------------	--	--	--	----------	--	--	--

						(ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	30	Салат из зел.горошка	0,24	0,03	0,78	4	7,2	4,2	12,6	0,18	0,02	0,01	0,6	3
176	180/4	Борщ со сметаной	9,1	11,5	11,4	211	2,2	4,16	25,7	0,19	0,03	0,02	0,62	0,12
668	40/40	Тефтели из говядины с красным соусом	12,4	15,5	18	256	51,3	24,2	152	1,9	0,06	0,08	1,8	4,4
125	80/4	Картофель отварной	1,76	3,36	14,11	96,60	9,66	19,89	51,44	0,78	16,82	0,10	1,13	17,30
382	150	Кисель из сока	0,15	0,00	26,50	105,00	7,80	2,34	8,90	0,30	0,00	0,00	0,00	4,42
299.17	25	Хлеб ржаной	1,13	0,18	12,38	53,75	5,25	4,75	21,75	0,50	0,00	0,01	0,16	0,00
		Итого	24,78	30,57	83,17	726,35	83,41	59,54	272,39	3,85	16,93	0,22	4,31	29,24

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
240	90/10	Пудинг творожно -яблочный с молочным соусом	8,5	12,9	12,7	200	96,7	16,8	137,1	0,92	0,1	0,03	0,3	2,5
392	150	Чай с сахаром	0,00	0,00	34,90	141,00	9,30	3,13	4,90	0,80	0,00	0,01	0,23	0,23
333.02	35	Зефир	0,04	0,04	27,90	113,00	7,40	2,50	3,90	0,60	0,00	0,01	0,01	0,00
		Итого	8,54	12,94	75,50	454,00	113,40	22,43	145,90	2,32	0,10	0,05	0,54	2,73
		Всего	45,18	54,33	232,75	1597,60	506,01	129,07	680,34	8,18	17,08	0,34	5,32	33,25

День - понедельник

Неделя- вторая

Возрастная категория - с 1 до 3 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
83.06	150	Каша молочная Дружба	3,3	3,8	17,6	114	97,8	12,8	79	0,27	0,03	0,04	0,21	0,8
1	5	Масло сливочное	0,04	3,6	0,06	32	1,21	0	1,5	0,01	20	0	0,01	0
7	5	Сыр	1,14	1,5	0	19	50	2,4	27,1	0,03	0,02	0	0,01	0,08
397	130	Какао с молоком	3,60	4,10	13,30	101,00	143,00	17,90	119,00	0,30	0,03	0,04	0,15	1,20
299.11	35	Хлеб пшеничный	2,66	0,12	18,38	82,25	7,00	4,90	22,75	0,32	0,00	0,04	0,33	0,00
Итого			10,74	13,12	49,34	348,25	299,01	38,00	249,35	0,93	20,08	0,12	0,71	2,08

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
399	150	Сок фруктовый	0,8	0	13,8	58	11	6	10,5	0,5	0	0,03	0,2	3
итого			0,80	0,00	13,80	58,00	11,00	6,00	10,50	0,50	0,00	0,03	0,20	3,00

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	30	Помидор соленый	0,24	0,03	0,78	4	7,2	4,2	12,6	0,18	0,02	0,01	0,6	3
83	180	Суп гороховый с гречками	6,2	6,2	14,8	142	21,1	29,6	97,5	0,8	0,76	0,1	2,11	17,8
146	50/50	Рыба отварная под маринадом	24,5	12,2	15,5	270	117	58,5	362	1,9	8,5	0,22	4,2	12,1
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	150	Компот из чернослива	0,46	0	13,6	90	22,4	28,3	23	0,86	0,02	0,02	0,42	0,84

299.17	30	Хлеб ржаной	1,35	0,21	14,85	64,50	6,30	5,70	26,10	0,60	0,00	0,02	0,20	0,00
		Итого	35,61	19,81	78,64	671,50	214,80	155,00	604,60	5,41	9,34	0,51	8,99	56,14

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
235	100	Запеканка творожная	4,61	4,05	27,03	164,00	1,70	0,00	2,10	0,01	28,00	0,00	0,01	0,15
401	150	Снежок	4,30	4,80	60,80	89,00	180,00	326,00	143,00	0,15	0,04	0,04	0,21	1,05
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	12,81	13,75	119,53	433,00	206,30	333,44	188,80	0,59	28,04	0,09	0,62	1,35
		Всего	59,96	46,68	261,31	1510,75	731,11	532,44	1053,25	7,43	57,46	0,75	10,52	62,57

День - вторник

Неделя - вторая

Сезон - осеннее-зимний

Возрастная категория - с 1 до 3 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
185	150	Каша овсяная "Геркулесовая" жидкая	6	4,8	23,1	155	141	47,7	179	1,9	0,03	0,14	0,35	0,11
1	5	Масло сливочное	0,04	3,6	0,06	32	1,21	0	1,5	0,01	20	0	0,01	0
125	150	Кофейный напиток с молоком	2,50	2,50	12,50	78,00	90,00	10,80	68,30	0,09	0,08	0,01	0,08	0,83
299.11	30	Хлеб пшеничный	2,28	0,18	15,75	70,50	6,00	4,20	19,50	0,27	0,00	0,03	0,29	0,00
		Итого	10,82	11,08	51,41	335,50	238,21	62,70	268,30	2,27	20,11	0,18	0,73	0,94

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
371	100	Яблоки	0,9	0	8,4	38	34	13	23	0,3	0,05	0,03	0,2	60
итого			0,90	0,00	8,40	38,00	34,00	13,00	23,00	0,30	0,05	0,03	0,20	60,00

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
81	180/8	Суп картофельный с макаронными изделиями	4,70	0,40	21,00	102,00	26,80	25,80	66,30	1,40	0,87	0,17	0,99	8,80
298	180/5/5	Голубцы ленивые	17,60	22,20	16,70	335,00	102,00	39,80	220,00	3,10	0,15	0,11	3,00	51,00
376	150	Компот из кураги	0,80	0,00	16,50	66,00	24,00	15,80	22,00	0,46	0,58	0,02	0,50	0,60
299.17	30	Хлеб ржаной	1,35	0,21	14,85	64,50	6,30	5,70	26,10	0,60	0,00	0,02	0,20	0,00
Итого			24,45	22,81	69,05	567,50	159,10	87,10	334,40	5,56	1,60	0,32	4,69	60,40

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
682	80/10	Оладьи с повидлом	0,7	11,4	53,3	225	24,4	21,5	121	1,3	0,05	0,15	1,4	0,4
	200	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	42,77	52,09	191,96	1289,00	708,71	215,00	937,70	9,55	21,85	0,76	7,23	124,54

День - среда

Неделя - вторая

Сезон - осеннее-зимний

Возрастная категория - с 1 до 3 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
181	150/3	Каша молочная манная с маслом	8,3	5,1	33,8	206	180	54,7	229	3,2	0,03	0,24	1,7	1,3
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	150	Чай с молоком	1,10	1,20	13,10	65,00	47,10	6,90	37,20	0,38	0,00	0,00	0,06	0,41
299.11	30	Хлеб пшеничный	2,28	0,18	15,75	70,50	6,00	4,20	19,50	0,27	0,00	0,03	0,29	0,00
1	5	Масло сливочное	0,04	3,60	0,06	32,00	1,21	0,00	1,50	0,01	20,00	0,00	0,01	0,00
		Итого	13,28	8,58	62,65	367,50	303,10	69,10	323,70	3,89	0,06	0,27	2,06	1,82

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
399	150	Сок фруктовый	0,5	0	26	99	14	18,1	0	1,4	0,5	0	0,8	1
		итого	0,50	0,00	26,00	99,00	14,00	18,10	0,00	1,40	0,50	0,00	0,80	1,00

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	30	Икра кабачковая	0,24	0,03	0,78	4	7,2	4,2	12,6	0,18	0,02	0,01	0,6	3
67/105	180/15	Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками	6,6	3,8	6,4	87	29,3	22,4	83,9	0,88	0,76	0,5	1,87	20,6
294	60	Котлета из птицы	10,32	12,3	11,1	196	30,9	19,1	135	10,7	0,06	0,06	1,9	0,16
321	120	Картофельное пюре	64	1,58	17,6	93	37,7	1,5	77	1,01	0,04	0,13	1,4	22,7
585	150	Компот из свежих яблок	0,23	0	26,9	84	11	3	0	0,8	0	0	0,1	2,1
299.17	25	Хлеб ржаной	1,13	0,18	12,38	53,75	5,25	4,75	21,75	0,50	0,00	0,01	0,16	0,00
		Итого	82,52	17,89	75,16	517,75	121,35	54,95	330,25	14,07	0,88	0,71	6,03	48,56

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
219	80/10	Сырники с соусом сметанным сладким	12	17,6	12	252	129	20,5	182	0,52	0,09	0,06	0,38	0,5
386	150	Йогурт	4,50	4,50	17,00	120,00	186,00	23,00	143,00	0,15	0,03	0,05	0,23	0,90
	35	Мармелад												
		Всего	96,30	26,47	163,81	984,25	438,45	142,15	653,95	19,36	1,44	0,98	8,89	51,38

День - четверг

Неделя - вторая

Сезон - осеннее-зимний

Возрастная категория - с 1 до 3 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
185	150	Каша молочная пшениая (Жидкая)	4,8	4,1	18,6	131	139	28,2	138	0,53	0,03	0,11	0,34	1,17
1	5	Масло сливочное	0,04	3,6	0,06	32	1,21	0	1,5	0,01	20	0	0,01	0
397	150	Какао с молоком	4,20	4,70	15,30	117,00	165,00	21,00	156,23	0,00	0,03	0,05	0,17	2,00
299.11	30	Хлеб пшеничный	2,28	0,18	15,75	70,50	6,00	4,20	19,50	0,27	0,00	0,03	0,29	0,00
		Итого	11,32	12,58	49,71	350,50	311,21	53,40	315,23	0,81	20,06	0,19	0,81	3,17

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
371	100	Груши	0,9	0	8,4	38	34	13	23	0,3	0,05	0,03	0,2	60
		итого	0,90	0,00	8,40	38,00	34,00	13,00	23,00	0,30	0,05	0,03	0,20	60,00

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	30	Салат из варенных овощей	0,24	0,03	0,78	4	7,2	4,2	12,6	0,18	0,02	0,01	0,6	3
85	180	Суп картофельный с клецками	1,98	0,13	11,20	65,00	24,60	14,50	45,00	0,56	0,65	0,05	0,63	8,90
402	50/50	Азу 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	130	Каша гречневая	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	150	Кисель плодоваягодный	0,35	0,00	28,80	111,00	0,00	1,40	0,00	0,01	9,00	4,90	1,50	0,15
299.17	30	Хлеб ржаной	1,35	0,21	14,85	64,50	6,30	5,70	26,10	0,60	0,00	0,02	0,20	0,00
		Итого	24,82	16,27	83,63	576,50	99,80	81,70	287,70	5,85	25,97	5,31	4,34	12,45

Полдник

№ рецепту ры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
254	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
386	150	Снежок	4,50	4,50	17,00	120,00	186,00	23,00	143,00	0,15	0,03	0,05	0,23	0,90
299.11	30	Хлеб пшеничный	2,28	0,18	15,75	70,50	6,00	4,20	19,50	0,27	0,00	0,03	0,29	0,00
		Итого	19,18	20,48	35,05	391,50	323,00	27,20	162,50	4,52	0,03	0,19	0,52	1,40
		Всего	56,22	49,33	176,79	1356,50	768,01	175,30	788,43	11,48	46,11	5,72	5,87	77,02

День - пятница

Неделя - вторая

Сезон - осеннее-зимний

Возрастная категория - с 1 до 3 лет

Завтрак

№ рецепту ры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
429	100	Каша молочная рисовая	2,3	3,9	29,5	155	26,6	17,7	50	0,91	1,9	0,05	0,68	1,1
1	5	Масло сливочное	0,04	3,6	0,06	32	1,21	0	1,5	0,01	20	0	0,01	0
7	5	Сыр	1,14	1,5	0	19	50	2,4	27,1	0,03	0,02	0	0,01	0,08
125	150	Кофейный напиток с молоком	2,50	2,50	13,00	78,00	90,00	10,80	68,30	0,09	0,08	0,01	0,08	0,83
299.11	30	Хлеб пшеничный	2,28	0,18	15,75	70,50	6,00	4,20	19,50	0,27	0,00	0,03	0,29	0,00

						(ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
240	100/10	Пудинг творожно -яблочный с молочным соусом	9,4	14,2	13,9	220	106,2	18,4	150,7	0,97	0,1	0,04	0,31	2,7
393	150/6	Чай с лимоном	0,16	0,00	9,00	36,00	4,80	2,80	5,00	0,43	0,00	0,00	0,05	2,52
	35	Пряники												
		Итого	9,56	14,20	22,90	256,00	111,00	21,20	155,70	1,40	0,10	0,04	0,36	5,22
		Всего	38,66	42,85	182,04	1202,00	404,25	193,80	638,25	6,40	22,87	0,37	6,38	30,69

| |

