

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



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									
1	7	Масло сливочное	0,06	5,1	0,09	46	104	13,6	4,4	0,3	0,03	0,04	0,3	0,8	
7	7	Сыр	1,6	2,1	0	26	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	70	3,3	38	0,04	0,03	0	0,01	0,11	
299.11	40	Хлеб пшеничный	3,04	0,24	20,90	93,00	165,00	21,00	138,00	0,35	0,03	0,05	0,17	1,40	
		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								
		итого	1,00	0,00	23,00	100,00	242,4	18	32,4	0,4	23,4	0,04	0,4	7,2

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	Икра кабачковая	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	60	Суфле 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			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
229	70	Запеканка из творога	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	Салат из капусты	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 с макар изд	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
		Всего	37,24	35,89	201,29	1230,00	417,70	148,61	784,19	9,80	40,47	5,87	8,79	102,56

День среда

Неделя - первая

Возрастная категория - с 3 до 7 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	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
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	18,80	19,64	86,19	541,00	423,00	101,80	484,10	4,74	28,08	0,40	2,76	2,92

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	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	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
36	60	Салат из свеклы с сыром	0,48	0,06	1,56	8	14,4	8,4	25,2	0,36	0,04	0,02	0,12	6
99	200/20	Суп картофельный с мясными фрикадельками	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	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
120	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	57,24	48,12	238,51	1560,00	882,60	208,60	989,18	13,78	32,14	0,79	6,66	35,45

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
		Итого	16,14	17,38	70,19	485,00	362,70	90,20	405,10	3,30	28,07	0,27	1,01	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	Помидор соленый	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	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
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	47,02	32,92	95,30	861,00	132,24	122,33	590,39	8,08	0,57	0,41	10,42	44,30

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	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
209	40	Яйцо	5,08	4,6	0,28	63	22	4,8	77	1	0,1	0,03	0,08	0
		Итого	20,58	20,40	31,48	398,00	337,00	46,80	370,00	1,87	24,92	0,13	0,81	1,26
		Всего	84,24	71,10	208,37	1794,40	854,94	273,73	1384,69	16,05	53,57	0,83	12,36	53,10

День- пятница

Неделя - первая

Возрастная категория - с 3 до 7 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетичес кая 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	Энергетичес кая 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 зеленого горошка	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	100/5	Картофель отварной	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	Энергетичес кая 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	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
83.06	160	Каша молочная 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	Углеводы	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	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
36	60	Помидор соленый	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

№ 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	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	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	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	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
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	Углеводы	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	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
81	200/8	Суп картофельный. с макарон.	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	216/7/5	Голубцы ленивые	21,30	27,00	20,20	405,00	124,00	48,20	266,00	3,70	0,18	0,13	3,60	61,30
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	Углеводы	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
	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	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	Углеводы	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	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	Икра кабачковая	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 сметаной	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

№	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
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
	35	Мармелад												
		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	Энергетичес кая 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	Энергетичес кая 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	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
36	60	Салат из вареных овощей	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	50/50	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	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			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

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетичес кая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							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 - осеннее-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	120	Каша молочная рисовая	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	I
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 соленый	0,5	0,06	1,6	8,4	14,4	8,4	25,2	0,4	0,04	0,02	0,1	6
225	200/20/8	Суп картофельный с рыбными фрикадельками и зеленью	5,1	2,4	16,3	110	32,7	29,6	103	1,1	0,81	0,11	1,61	19,3
289	70	Шницель паровой	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

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C

240	120/20	Пудинг творожно -яблочный с молочным соусом	11,9	18,1	17,7	280	135,2	23,44	191,86	1,23	0,13	0,05	0,4	3,48
393	200/6	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
	35	Пряники												
		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