

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
для МБДОУ "Детский сад №8 "Теремок" с 10,5 часовым  
пребыванием

Приложение № 1  
Утверждено  
Заведующий МБДОУ "Детский сад  
№ 8" Теремок"

Виданская Е.И.  
приказ № 63 от 01.09.2022

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

**Завтрак**

№ рецепта	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
53.06	150	Вермишель молочная	3,34	3,5	17,6	114	97,5	12,5	89,6	0,27	0,03	0,04	0,21	2,5
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
<b>Итого</b>			<b>11,38</b>	<b>13,72</b>	<b>51,34</b>	<b>364,25</b>	<b>321,01</b>	<b>41,10</b>	<b>279,45</b>	<b>0,98</b>	<b>20,08</b>	<b>0,13</b>	<b>0,73</b>	<b>4,28</b>

**2-ой завтрак**

№ рецепта	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	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
<b>Итого</b>			<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>19,10</b>	<b>83,00</b>	<b>202,00</b>	<b>15,00</b>	<b>27,00</b>	<b>0,30</b>	<b>19,50</b>	<b>0,03</b>	<b>0,30</b>	<b>6,00</b>

**Обед**

№ рецепта	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	30	помидор св. порционно	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 мясом птицы	2,8	2,6	7,3	65	32	18	49	0,66	0,71	0,42	0,98	23,4
321	60	Рулет из мяса птицы с морковью	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	1,6	75	34	45	116,3	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
<b>Итого</b>			<b>22,13</b>	<b>13,54</b>	<b>66,93</b>	<b>467,50</b>	<b>152,40</b>	<b>80,10</b>	<b>438,83</b>	<b>9,54</b>	<b>34,03</b>	<b>0,82</b>	<b>9,02</b>	<b>48,90</b>

№ рецепта	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
229	60/10	Запеканка из творога	9,7	11,4	11,53	187	98,9	15,9	145,5	0,49	0,07	0,04	0,29	0,34
393	150	Чай с сахаром	0,00	0,00	10,20	39,20	2,19	1,85	3,35	0,35	0,00	0,00	0,23	0,23
<b>Итого</b>			<b>12,36</b>	<b>11,68</b>	<b>39,04</b>	<b>309,20</b>	<b>101,09</b>	<b>17,75</b>	<b>148,85</b>	<b>0,84</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>0,52</b>	<b>0,57</b>
<b>Всего</b>			<b>46,67</b>	<b>38,94</b>	<b>176,41</b>	<b>1223,95</b>	<b>776,50</b>	<b>153,95</b>	<b>894,13</b>	<b>11,66</b>	<b>73,68</b>	<b>1,02</b>	<b>10,57</b>	<b>59,75</b>

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

**Завтрак**

№ рецепта	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	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	0,35	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
<b>Итого</b>			<b>8,50</b>	<b>8,82</b>	<b>52,54</b>	<b>312,75</b>	<b>195,71</b>	<b>38,50</b>	<b>194,95</b>	<b>1,14</b>	<b>20,03</b>	<b>0,12</b>	<b>0,55</b>	<b>1,53</b>

## 2-ой завтрак

№ рецепт	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	0,03	0,03	0,2	60
		Итого	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>8,40</b>	<b>38,00</b>	<b>34,00</b>	<b>13,00</b>	<b>23,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,20</b>	<b>60,00</b>

## Обед

№ рецепт	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Vg	P	Fe	A	B1	PP	C
50	30	Икра кабачковая	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 картофельный с макар.	2,9	2,7	19,4	79	17,5	17,9	157	0,34	0,65	0,04	0,76	0,72
414	50	Птица отварная	9,4	7,3	6,2	113	138	1,1	87,8	0,9	0,02	0,02	2,4	0,79
321	120	Картофельное пюре	26,4	11	176	93	77	265	77	0,99	0,04	0,13	13	207
376	150	Кисель плодово-ягодный	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	12,35	53,75	5,25	4,75	21,75	0,50	0,00	0,01	0,16	0,00
		Итого	<b>17,77</b>	<b>13,98</b>	<b>223,18</b>	<b>441,75</b>	<b>85,75</b>	<b>76,55</b>	<b>415,65</b>	<b>5,33</b>	<b>1,49</b>	<b>0,23</b>	<b>5,12</b>	<b>24,91</b>

№ рецепт	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 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	3,40	16,50	120,00	186,00	23,00	143,00	0,13	0,15	0,05	0,23	0,92
		Итого	<b>26,88</b>	<b>21,43</b>	<b>266,71</b>	<b>284,00</b>	<b>273,45</b>	<b>23,00</b>	<b>145,10</b>	<b>0,14</b>	<b>28,15</b>	<b>0,05</b>	<b>0,24</b>	<b>1,07</b>
		Всего	<b>54,05</b>	<b>44,23</b>	<b>550,83</b>	<b>1076,50</b>	<b>588,91</b>	<b>151,05</b>	<b>778,70</b>	<b>6,91</b>	<b>49,72</b>	<b>0,43</b>	<b>6,11</b>	<b>87,51</b>

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
16S	150	Каша гречневая с молоком	5,30	5,1	33,5	206	180,2	54,7	228,5	3,2	0,03	0,24	1,69	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	0,05
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	<b>16,04</b>	<b>15,72</b>	<b>66,84</b>	<b>446,25</b>	<b>382,61</b>	<b>78,80</b>	<b>389,35</b>	<b>3,70</b>	<b>20,08</b>	<b>0,31</b>	<b>17,37</b>	<b>2,58</b>

## 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	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>18,50</b>	<b>77,50</b>	<b>15,00</b>	<b>9,00</b>	<b>15,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>2,00</b>
		Обед												
		Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	50	Салат из св. помид. и огурц.	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 из овощей со сметаной и зеленью	1,44	0,36	8,28	48	24,64	13,23	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	4,6	33,1	150	11,6	9	42	0,5	0	0,04	0,68	0
595	150	Компот из свежих яблок	0,23	0	26,9	54	11	3	0	0,51	0	0	0,11	2,1
299.17	25	Хлеб ржаной	1,13	0,18	12,35	53,75	5,25	4,75	21,75	0,50	0,00	0,01	0,16	0,00
		Итого	<b>15,28</b>	<b>6,47</b>	<b>95,94</b>	<b>429,75</b>	<b>96,99</b>	<b>52,29</b>	<b>241,95</b>	<b>3,36</b>	<b>3,60</b>	<b>0,18</b>	<b>3,38</b>	<b>23,41</b>

№ рецептур	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (< >)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
254	120	Омлет натуральный	12,40	15,60	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	0,15	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**

№ рецептур	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (< >)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
185	150	Каша овсяная	6	45	231	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	2,25	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**

№ рецептур	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
33b	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**

№ рецептур	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	30	Огурцы св. порционно	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"	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	16b	162	215	303	31	472	227	33	0,12	0,19	37	26b
34b	150	Компот из сухофруктов	0,35	0,00	15,60	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	29,41	60,36	660,75	101,55	99,15	295,45	6,63	0,49	0,10	9,42	37,00

№ рецептур	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 сырым	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	6,50	139,00	202,00	23,10	149,50	0,16	0,03	0,23	0,54	0,43
		Итого	15,90	16,80	31,80	346,00	331,00	44,10	304,50	0,88	24,83	0,30	1,06	1,19
		Всего	67,64	59,49	155,87	1423,25	764,76	229,15	952,95	12,44	45,39	0,84	11,40	44,68

День - пятница

Неделя - первая

Возрастная категория - с 1 до 3 лет

**Завтрак**

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

(ккал) Ca

								MS	P	Fe	A	B1	PP	C
182	150	Каша молочная рисовая	3,80	3,50	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	16,50	109,20	0,14	0,03	0,03	0,12	1,20
29911	35	Хлеб пшеничный	2,66	0,12	18,38	52,25	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	0,06
<b>Итого</b>			<b>11,50</b>	<b>10,82</b>	<b>59,28</b>	<b>355,25</b>	<b>297,20</b>	<b>39,90</b>	<b>250,05</b>	<b>1,29</b>	<b>0,05</b>	<b>0,07</b>	<b>0,46</b>	<b>1,28</b>

2-ой завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	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	14,6	62	12	7,2	12	0,72	0	0	0,01	0
<b>Итого</b>			<b>0,36</b>	<b>0,00</b>	<b>14,80</b>	<b>62,00</b>	<b>12,00</b>	<b>7,20</b>	<b>12,00</b>	<b>0,72</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (**)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	30	св. помидоры порционно	0,24	0,03	0,75	4	7,2	4,2	12,6	0,15	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
688	40/40	Тефтели из мяса птицы с соусом	12,4	15,5	18	256	51,3	24,2	152	1,9	0,06	0,08	1,5	4,4
125	50/4	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
352	150	Кисель из сока	0,15	0,00	26,50	105,00	7,50	2,34	5,90	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
<b>Итого</b>			<b>24,78</b>	<b>30,57</b>	<b>83,17</b>	<b>726,35</b>	<b>83,41</b>	<b>59,54</b>	<b>272,39</b>	<b>3,85</b>	<b>16,93</b>	<b>0,22</b>	<b>4,31</b>	<b>29,24</b>

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	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 молочные	5,5	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
<b>Итого</b>			<b>8,54</b>	<b>12,94</b>	<b>75,50</b>	<b>454,00</b>	<b>113,40</b>	<b>22,43</b>	<b>145,90</b>	<b>2,32</b>	<b>0,10</b>	<b>0,05</b>	<b>0,54</b>	<b>2,73</b>
<b>Всего</b>			<b>45,18</b>	<b>54,33</b>	<b>232,75</b>	<b>1597,60</b>	<b>506,01</b>	<b>129,07</b>	<b>680,34</b>	<b>8,18</b>	<b>17,08</b>	<b>0,34</b>	<b>5,32</b>	<b>33,25</b>

День - понедельник

Неделя - вторник

Возрастная категория - с 1 до 3 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
83.06	150	Вермишель молочная	3,3	3,5	17,6	114	97,5	12,5	79	0,27	0,03	0,04	0,21	0,5
1	5	Масло сливочное	0,04	3,6	0,06	32	121	0	15	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
<b>Итого</b>			<b>10,74</b>	<b>13,12</b>	<b>49,34</b>	<b>348,25</b>	<b>299,01</b>	<b>38,00</b>	<b>249,35</b>	<b>0,93</b>	<b>20,08</b>	<b>0,12</b>	<b>0,71</b>	<b>2,08</b>

2-ой завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
399	150	Сок фруктовый	0,36	0	14,6	58	11	6	10,5	0,5	0	0,03	0,2	3
<b>Итого</b>			<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>13,80</b>	<b>58,00</b>	<b>11,00</b>	<b>6,00</b>	<b>10,50</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,20</b>	<b>3,00</b>

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	30	Огурец св порционно	0,24	0,03	0,7	4	7,2	42	12,6	0,1	0,02	0,01	0,6	3
БЗ	150/20	Суп гороховый с гречками	6,2	6,2	14,6	142	21,1	29,6	97,5	0,6	0,76	0,1	2,11	17,6
146	50/50	Рыба отварная под маринадом	24,5	12,2	15,5	270	117	58,5	362	1,9	5,5	0,22	4,2	12,1
321	130	Картофельное пюре	2,56	1,17	19,11	101	40,5	25,7	53,4	1,07	0,04	0,14	1,46	22,4
348	150	Компот из чернослива	0,46	0	13,6	90	22,4	283	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
		<b>Итого</b>	<b>35,61</b>	<b>19,81</b>	<b>78,64</b>	<b>671,50</b>	<b>214,80</b>	<b>155,00</b>	<b>604,60</b>	<b>5,41</b>	<b>9,34</b>	<b>0,51</b>	<b>8,99</b>	<b>56,14</b>

№ рецепта	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая (8888)	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	Запеканка творожная	4,30	4,80	60,50	89,00	180,00	326,00	143,00	0,15	0,04	0,04	0,21	1,05
	50	Булочка домашняя												
		<b>Итого</b>	<b>8,91</b>	<b>8,85</b>	<b>87,83</b>	<b>253,00</b>	<b>181,70</b>	<b>326,00</b>	<b>145,10</b>	<b>0,16</b>	<b>28,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,22</b>	<b>1,20</b>
		<b>Всего</b>	<b>56,06</b>	<b>41,76</b>	<b>229,61</b>	<b>1330,75</b>	<b>706,51</b>	<b>525,00</b>	<b>1009,55</b>	<b>7,00</b>	<b>57,46</b>	<b>0,70</b>	<b>10,12</b>	<b>62,42</b>

День - вторник

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
155	150	Каша овсяная	6	4,5	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	121	0	15	0,01	20	0	0,01	0
125	150	Кофейный напиток С	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
		<b>Итого</b>	<b>10,82</b>	<b>11,08</b>	<b>51,41</b>	<b>335,50</b>	<b>238,21</b>	<b>62,70</b>	<b>268,30</b>	<b>2,27</b>	<b>20,11</b>	<b>0,18</b>	<b>0,73</b>	<b>0,94</b>

**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
		<b>Итого</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>8,40</b>	<b>38,00</b>	<b>34,00</b>	<b>13,00</b>	<b>23,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,20</b>	<b>60,00</b>

**Обед**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
51	180/6	Суп картоф с макарон изд.	4,70	0,40	21,00	102,00	26,50	25,80	66,30	1,40	0,67	0,17	0,99	8,50
298	150/5/5	Голубцы ленивые	17,60	22,20	16,70	335,00	102,00	39,50	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	14,55	64,50	6,30	5,70	26,10	0,60	0,00	0,02	0,20	0,00
		<b>Итого</b>	<b>24,45</b>	<b>22,81</b>	<b>69,05</b>	<b>567,50</b>	<b>159,10</b>	<b>87,10</b>	<b>334,40</b>	<b>5,56</b>	<b>1,60</b>	<b>0,32</b>	<b>4,69</b>	<b>60,40</b>

№ 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	Молоко	5,90	6,80	9,50	123,00	253,00	30,70	191,00	0,12	0,04	0,08	0,21	2,80
		<b>Итого</b>	<b>6,60</b>	<b>18,20</b>	<b>63,10</b>	<b>348,00</b>	<b>277,40</b>	<b>52,20</b>	<b>312,00</b>	<b>1,42</b>	<b>0,09</b>	<b>0,23</b>	<b>1,61</b>	<b>3,20</b>
		<b>Всего</b>	<b>42,77</b>	<b>52,09</b>	<b>191,96</b>	<b>1289,00</b>	<b>708,71</b>	<b>215,00</b>	<b>937,70</b>	<b>9,55</b>	<b>21,85</b>	<b>0,76</b>	<b>7,23</b>	<b>124,54</b>

День - среда

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 1 до 3 лет

**Завтрак**

№ рецепта	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
150/3	150/3	Каша молочная манная с маслом	8,3	5,1	33,3	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	0,35	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
		<b>Итого</b>	<b>13,28</b>	<b>8,58</b>	<b>62,65</b>	<b>367,50</b>	<b>303,10</b>	<b>69,10</b>	<b>323,70</b>	<b>3,89</b>	<b>0,06</b>	<b>0,27</b>	<b>2,06</b>	<b>1,82</b>

**2-ой завтрак**

№ рецепта	Масса порции	Наименование блюда	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
		<b>Итого</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>26,00</b>	<b>99,00</b>	<b>14,00</b>	<b>18,10</b>	<b>0,00</b>	<b>1,40</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>1,00</b>

**Обед**

№ уры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
30	30	Икра тыквенная	0,24	0,03	0,78	4	7,2	4,2	12,6	0,18	0,02	0,01	0,06	3
67/105	150/15	Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками	6,6	3,6	6,4	67	29,3	22,4	63,9	0,86	0,76	0,5	1,67	20,6
294	60	Котлета из птицы	10,32	12,3	11,1	196	30,9	191	135	107	0,06	0,06	19	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	21
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
		<b>Итого</b>	<b>82,52</b>	<b>17,89</b>	<b>75,16</b>	<b>517,75</b>	<b>121,35</b>	<b>54,95</b>	<b>330,25</b>	<b>14,07</b>	<b>0,88</b>	<b>0,71</b>	<b>6,03</b>	<b>48,56</b>

№ рецепта уры	Масса порции	Наименование блюда	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
		<b>Всего</b>	<b>96,30</b>	<b>26,47</b>	<b>163,81</b>	<b>984,25</b>	<b>438,45</b>	<b>142,15</b>	<b>653,95</b>	<b>19,36</b>	<b>1,44</b>	<b>0,98</b>	<b>8,89</b>	<b>51,38</b>

День - четверг

Неделя - вторая

Сезон - осенне-зимний

Возрастная категория - с 1 до 3 лет

**Завтрак**

№ рецепта уры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
185	150	Каша молочная пшеничная	4,5	4,1	15,6	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
		<b>Итого</b>	<b>11,32</b>	<b>12,58</b>	<b>49,71</b>	<b>350,50</b>	<b>311,21</b>	<b>53,40</b>	<b>315,23</b>	<b>0,81</b>	<b>20,06</b>	<b>0,19</b>	<b>0,81</b>	<b>3,17</b>

**2-ой завтрак**

№ уры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
371	100	Груши	0,9	0	6,4	36	34	13	23	0,3	0,05	0,03	0,2	60
		<b>Итого</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>8,40</b>	<b>38,00</b>	<b>34,00</b>	<b>13,00</b>	<b>23,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,20</b>	<b>60,00</b>

## Обед

№ уры	Масса	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C

	30	Салат из св. помид. и огур.	0,24	0,03	0,75	4	7,2	4,2	12,6	0,1b	0,02	0,01	0,6	3
85	180	Суп картофельный с												
		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	Гуляш из мяса птицы	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 плодово-ягодный	0,35	0,00	28,50	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	<b>24,82</b>	<b>16,27</b>	<b>83,63</b>	<b>576,50</b>	<b>99,80</b>	81,70	287,70	<b>5,85</b>	<b>25,97</b>	<b>5,31</b>	<b>4,34</b>	<b>12,45</b>

№	Масса	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	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
3бб	150	Снежок	4,50	4,50	17,00	120,00	1б6,00	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	<b>19,18</b>	<b>20,48</b>	<b>35,05</b>	<b>391,50</b>	<b>323,00</b>	<b>27,20</b>	<b>162,50</b>	<b>4,52</b>	<b>0,03</b>	<b>0,19</b>	<b>0,52</b>	<b>1,40</b>
		Всего	<b>56,22</b>	<b>49,33</b>	176,79	<b>1356,50</b>	<b>768,01</b>	<b>175,30</b>	<b>788,43</b>	<b>11,48</b>	<b>46,11</b>	5,72	5,87	77,02

День - пятница  
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
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	114	15	0	19	50	24	271	0,03	0,02	0	0,01	0,0б
125	15с	Кофейный напиток с молоком	2,50	2,50	13,00	75,00	90,00	10,50	68,30	0,09	0,0S	0,0i	o,0s	0383
299.11	30	Хлеб пшеничный	2,28	0,15	15,75	70,50	6,00	4,20	19,50	0,27	0,00	0,03	0,29	0,00
		Итого	8,26	11,68	58,31	354,50	173,Яг	35,10	166,40	1,31	22,00	0,09	1,07	2,01

**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	13,7	57	11	6	10,5	0,5	0	0,01	0,1	3
		Итого	0,80	0,00	13,70	57,00	11,00	6,00	10,50	0,50	0,00	0,01	0,10	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 св. порционно	0,24	0,03	0,78	4	7,2	4,2	12,6	0,18	0,02	0,01	0,6	3
225	180/15	Суп картофельный с рыбой и зеленью	4,5	6,13	14,4	98	28,9	26,2	91,3	0,98	0,72	0,1	1,4	17,1
289	60	Тефтели паровые	9,1	6,8	6,5	123	22	17,9	92	0,1	0,01	0,03	2	0,13
317	120	Макароны отварные	4,50	3,80	32,00	170,00	11,04	73,00	72,00	0,53	0,02	0,07	0,50	0,00
34б	150	Компот из сухофруктов	0,35	0,00	1б,60	75,00	33,00	4,50	11,65	0,1б	0,00	0,00	0,15	0,23
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	<b>20,04</b>	<b>16,97</b>	87,13	<b>534,50</b>	<b>108,44</b>	<b>131,50</b>	<b>305,65</b>	<b>3,19</b>	0,77	<b>0,23</b>	<b>4,85</b>	<b>20,46</b>

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
240	100/10	Пудинг творожно-яблочный с молочные	9,4	14,2	13,9	220	106,2	15,4	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	3,00	0,43	0,00	0,00	0,05	2,32
		Итого	<b>9,56</b>	<b>14,20</b>	<b>22,90</b>	<b>256,00</b>	<b>111,00</b>	<b>21,20</b>	<b>155,70</b>	<b>1,40</b>	<b>0,10</b>	<b>0,04</b>	<b>0,36</b>	<b>5,22</b>
		Всего	<b>3б,66</b>	<b>42,85</b>	<b>182,04</b>	<b>1202,00</b>	<b>404,25</b>	<b>193,80</b>	<b>63б,25</b>	<b>6,40</b>	<b>22,17</b>	0,37	<b>6,38</b>	<b>30,69</b>



