

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

День - понедельник

Неделя - первая

Возрастная категория - с 3 лет до 7 лет

Приложение №1

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

"Детский сад № 8 "Теремок"

Виданская Е.И.

Приказ от 01.09.2022г. № 63

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
83.0G	160	Вермишель молочная	4	4	17.6	122	104	13.6	4.4	0.3	0.03	0.04	0.3	0.5
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
		<b>Итого</b>	<b>13.74</b>	<b>17.08</b>	<b>56.99</b>	<b>427.00</b>	<b>348.70</b>	<b>43.50</b>	<b>208.50</b>	<b>1.06</b>	<b>28.09</b>	<b>0.13</b>	<b>0.86</b>	<b>2.31</b>

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	1	0	23	100	242.4	18	32.4	0.4	23.4	0.04	0.4	7.2
		<b>итого</b>	<b>1.00</b>	<b>0.00</b>	<b>23.00</b>	<b>100.00</b>	<b>242.40</b>	<b>18.00</b>	<b>32.40</b>	<b>0.40</b>	<b>23.40</b>	<b>0.04</b>	<b>0.40</b>	<b>7.20</b>

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 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 мясом птицы	2.9	2.74	7.66	68	33.52	18.8	51.32	0.69	0.74	0.044	1.03	24.5
255	60/60	Рулет из мяса птицы с морковью	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	15.43	79.00	7.50	7.03	32.19	0.74	0.00	0.03	0.23	0.00
		<b>итого</b>	<b>18.56</b>	<b>25.26</b>	<b>76.05</b>	<b>642.00</b>	<b>148.82</b>	<b>92.83</b>	<b>585.11</b>	<b>13.09</b>	<b>25.48</b>	<b>0.58</b>	<b>12.92</b>	<b>68.90</b>

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

рецептуры	порции				ды	ская ценность	Ca	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
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	<b>338.00</b>	<b>114.90</b>	19.80	169.20	<b>0.86</b>	0.08	<b>0.05</b>	<b>0.53</b>	<b>0.59</b>
		Всего	47.00	55.72	197.17	<b>1507.00</b>	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	Углево-ды	Энергетиче-ская 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	5.00	5.60	26.00	0.36	0.00	0.04	0.37	0.00
		<b>Итого</b>	<b>9.90</b>	<b>11.44</b>	<b>61.69</b>	<b>380.00</b>	<b>234.50</b>	<b>45.60</b>	<b>231.70</b>	<b>1.37</b>	<b>28.03</b>	<b>0.13</b>	<b>0.62</b>	<b>1.83</b>

**2-ой завтрак**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетиче-ская ценность	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
		<b>Итого</b>	<b>1.10</b>	<b>0.00</b>	<b>10.10</b>	<b>46.00</b>	<b>41.00</b>	<b>16.00</b>	<b>28.00</b>	<b>0.40</b>	<b>0.10</b>	<b>0.04</b>	<b>0.24</b>	<b>72.00</b>
		<b>Обед</b>												
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетиче-ская ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
50	60	Игра 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 с макаронными 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	150	Кисель плодоягодный	0.42	0.00	34.00	133.00	0.00	1.60	0.00	0.01	11.00	5.40	1.50	0.13
299.17	37	Хлеб ржаиой	1.74	0.26	18.43	79.00	7.80	7.03	32.19	0.74	0.00	0.03	0.23	0.00
		<b>Итого</b>	<b>22.34</b>	<b>19.55</b>	<b>97.80</b>	<b>624.00</b>	<b>117.60</b>	<b>79.57</b>	<b>480.79</b>	<b>7.60</b>	<b>12.34</b>	<b>5.65</b>	<b>7.53</b>	<b>28.58</b>

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетиче-ская ценность	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
		<b>Итого</b>	<b>9.11</b>	<b>8.55</b>	<b>43.53</b>	<b>284.00</b>	<b>187.70</b>	<b>23.00</b>	<b>145.10</b>	<b>0.16</b>	<b>28.02</b>	<b>0.05</b>	<b>0.24</b>	<b>1.05</b>
		<b>Всего</b>	<b>42.45</b>	<b>39.54</b>	<b>213.12</b>	<b>1334.00</b>	<b>580.80</b>	<b>164.17</b>	<b>885.59</b>	<b>9.53</b>	<b>68.49</b>	<b>5.87</b>	<b>8.63</b>	<b>103.46</b>

День среда

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
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	2S	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	<b>20.40</b>	<b>21.74</b>	<b>86.19</b>	<b>567.00</b>	<b>493.00</b>	<b>105.10</b>	<b>522.10</b>	<b>4.78</b>	<b>28.11</b>	<b>0.40</b>	<b>2.77</b>	<b>3.03</b>

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
389	180	Сок фруктовый	0.5	0	22.2	94	18	11	18	0.11	0	0	0.02	2.34
		итого	<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>22.20</b>	<b>94.00</b>	<b>18.00</b>	<b>11.00</b>	<b>18.00</b>	<b>0.11</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>2.34</b>

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	Салат из св.помидоров и огурц.	0.48	0.06	1.56	8	14.4	5.4	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	<b>19.60</b>	<b>7.32</b>	<b>103.39</b>	<b>516.00</b>	<b>120.80</b>	<b>65.77</b>	<b>313.89</b>	<b>3.94</b>	<b>4.03</b>	<b>0.23</b>	<b>3.50</b>	<b>28.34</b>

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	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
<b>459</b>	50	Булочка домашняя	3.90	4.90	31.70	150.00	24.60	7.44	43.70	0.43	0.00	0.05	0.40	0.15

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	7.00	7.03	32.19	0.74	0.00	0.03	0.23	0.00
		<b>Итого</b>	22.24	26.06	58.43	589.00	345.40	37.47	216.89	5.42	0.03	0.21	0.78	2.00
		<b>Всего</b>	62.74	55.12	270.21	1766.00	977.20	219.34	1070.88	14.25	32.17	0.84	7.07	35.71

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

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ая 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
I	7	Масло сливочное	0.06	5.1	0.09	46	1.7	0	2.1	0.01	28	0	0.01	0
397	150	Какао с молоком	5.04	5.64	15.40	140.00	165.00	21.00	135.00	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	0.25	63	22	4.5	77	1	0.1	0.03	0.08	0
		итого	21.22	<b>21.98</b>	70.47	<b>548.00</b>	384.70	<b>95.00</b>	<b>482.10</b>	4.30	28.17	0.30	<b>1.09</b>	<b>1.54</b>

2-ой завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ая 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	<b>0.50</b>	<b>0.40</b>	<b>11.40</b>	<b>50.40</b>	23.00	14.40	19.20	2.80	0.01	0.02	0.12	6.00

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ая 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" со 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
345	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	95.90	861.00	132.24	122.33	590.39	8.08	0.57	0.41	10.42	44.30

№	Масса	Наименование блюд	белки	жир ы	углев оды	Энергетическая ая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
---	-------	-------------------	-------	----------	--------------	-------------------------------	---------------------------	--	--	--	----------	--	--	--

рецептуры	порции						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
212	100	Макароны запеченые с сыром	11	6.5	25	207	129	21	155	0.72	24.0	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
		<b>Итого</b>	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	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	Углево-ды	Энергетиче-ская 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	5.00	5.60	26.00	0.36	0.00	0.04	0.37	0.00
		Итого	<b>14.34</b>	<b>14.84</b>	<b>76.10</b>	<b>443.00</b>	<b>379.00</b>	<b>53.20</b>	<b>336.00</b>	<b>1.57</b>	<b>0.07</b>	<b>0.08</b>	<b>0.50</b>	<b>1.31</b>

2-ой завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетиче-ская ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
190	150	Сок фруктовый	0.54	0	22.2	93	18	10.5	15	1.1	0	0	0.02	0
		итого	<b>0.54</b>	<b>0.00</b>	<b>22.20</b>	<b>93.00</b>	<b>18.00</b>	<b>10.80</b>	<b>18.00</b>	<b>1.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>

Обед

36	60	св.помидоров порционно	0.48	0.06	1.56	8	14.4	8.4	25.2	0.36	0.04	0.02	0.12	6
176	200/5	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 мяса птицы	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	16.50	115.00	11.50	23.69	61.24	0.94	20.02	0.12	1.34	<b>20.60</b>
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	<b>30.32</b>	<b>36.42</b>	<b>104.19</b>	<b>886.00</b>	<b>109.92</b>	<b>77.36</b>	<b>350.03</b>	<b>5.09</b>	<b>20.17</b>	<b>0.28</b>	<b>4.65</b>	<b>36.65</b>

полдник

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



рецептуры	порции					ая ценность	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
		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	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	1.60	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	5.00	5.60	26.00	0.36	0.00	0.04	0.37	0.00
		Итого	<b>13.74</b>	<b>17.08</b>	<b>56.99</b>	<b>427.00</b>	<b>348.70</b>	<b>43.50</b>	<b>208.50</b>	<b>1.06</b>	<b>28.09</b>	<b>0.13</b>	<b>0.86</b>	<b>2.31</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
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	<b>1.00</b>	<b>0.00</b>	<b>16.44</b>	<b>68.40</b>	<b>13.20</b>	<b>7.20</b>	<b>13.00</b>	<b>0.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.24</b>	<b>3.60</b>

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	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
S3	200/20/5	Суп картофельный с мясными фрикадельками и зеленью	6.82	6.52	16.3	156	23.2	32.6	107.3	0.87	0.54	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	150	Компот из чернослива	0.54	0	27.4	105	26.9	34	27.6	1.04	0.02	0.02	0.42	0.54
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	<b>41.84</b>	<b>22.91</b>	<b>101.40</b>	<b>776.00</b>	<b>253.10</b>	<b>180.93</b>	<b>709.69</b>	<b>6.38</b>	<b>11.14</b>	<b>0.58</b>	<b>9.60</b>	<b>63.34</b>

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	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	150.00	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

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	150	Кофейный напиток с молоком	3.00	3.00	15.00	94.00	105.00	13.00	52.00	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
		<b>Итого</b>	<b>14.10</b>	<b>14.74</b>	<b>66.79</b>	<b>439.00</b>	<b>105.70</b>	<b>82.20</b>	<b>349.*0</b>	<b>3.06</b>	<b>28.14</b>	<b>0.23</b>	<b>0.94</b>	<b>1.14</b>

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
		<b>итого</b>	<b>2.30</b>	<b>0.00</b>	<b>10.10</b>	<b>46.00</b>	<b>41.00</b>	<b>16.00</b>	<b>28.00</b>	<b>0.40</b>	<b>0.06</b>	<b>0.04</b>	<b>0.24</b>	<b>72.00</b>

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеоды	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
81	200/8	Суп гороховый с гречками	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	150	Компот из кураги	0.90	0.00	20.00	79.00	29.04	15.50	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
		<b>Итого</b>	<b>29.14</b>	<b>27.68</b>	<b>81.33</b>	<b>676.00</b>	<b>190.44</b>	<b>99.53</b>	<b>397.89</b>	<b>6.54</b>	<b>1.78</b>	<b>0.37</b>	<b>5.43</b>	<b>71.60</b>

полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеоды	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	молоко	5.90	6.80	9.80	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>52.14</b>	<b>60.62</b>	<b>221.32</b>	<b>1509.00</b>	<b>814.54</b>	<b>249.93</b>	<b>1086.99</b>	<b>11.42</b>	<b>30.07</b>	<b>0.87</b>	<b>8.22</b>	<b>147.94</b>

День - среда

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
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
		<b>Итого</b>	<b>12.02</b>	<b>15.88</b>	<b>66.71</b>	<b>443.00</b>	<b>267.20</b>	<b>41.20</b>	228.70	1.91	<b>56.03</b>	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
		<b>итого</b>	<b>0.60</b>	<b>0.00</b>	<b>31.20</b>	<b>119.00</b>	<b>17.00</b>	7.20	<b>0.00</b>	<b>1.70</b>	<b>0.60</b>	<b>0.04</b>	<b>1.10</b>	<b>11.00</b>

**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 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 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	2.56	1.17	19.11	101	40.8	28.7	53.4	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
		<b>Итого</b>	<b>26.98</b>	<b>22.49</b>	<b>93.74</b>	<b>653.40</b>	<b>147.90</b>	<b>98.63</b>	420.79	<b>6.28</b>	<b>1.06</b>	<b>0.33</b>	<b>6.63</b>	<b>54.52</b>

**полдник**

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

рецептуры	порции						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  
 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	180	Каша молочная пшеничная	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
		<b>Итого</b>	<b>13.84</b>	<b>15.88</b>	<b>61.69</b>	<b>436.00</b>	341.70	<b>60.40</b>	331.10	1.35	28.07	<b>0.22</b>	<b>0.96</b>	<b>2.80</b>

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	Груши	2.3	0	10.1	46	41	16	28	0.4	0.06	0.04	0.24	72
		<b>итого</b>	<b>2.30</b>	<b>0.00</b>	<b>10.10</b>	<b>46.00</b>	<b>41.00</b>	<b>16.00</b>	<b>28.00</b>	<b>0.40</b>	<b>0.06</b>	<b>0.04</b>	<b>0.24</b>	72.00

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	Салат из св. помидоров и огурцов	0.5	0.06	1.6	8.4	14.4	8.4	25.2	0.4	0.04	0.02	0.1	6
S5	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	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	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
		<b>итого</b>	<b>25.76</b>	16.36	94.43	624.40	<b>111.20</b>	<b>89.03</b>	<b>311.39</b>	<b>6.27</b>	<b>28.06</b>	5.84	4.24	15.83

№ рецептуры	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	12.4	15.8	2.3	201	131	0	0	4.1	0	0.11	0	0.5
3S6	1S0	Снежок	5.40	5.40	16.50	120.00	156.00	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	<b>325.00</b>	28.60	169.00	4.61	0.02	0.20	<b>0.60</b>	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

Возрастная категория – 3-7 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	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	<b>*0.50</b>	<b>15d4</b>	<b>71.39</b>	<b>445.00</b>	<b>2*9.70</b>	<b>43.10</b>	<b>208.*0</b>	<b>*.62</b>	<b>30.43</b>	<b>0.11</b>	<b>1.31</b>	<b>2.41</b>

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	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
		<b>итого</b>	<b>0.60</b>	<b>0.00</b>	<b>31.20</b>	<b>119.00</b>	<b>17.00</b>	<b>7.20</b>	<b>0.00</b>	<b>1.70</b>	<b>0.60</b>	<b>0.04</b>	<b>1.10</b>	<b>11.00</b>

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
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	200/20/8	Суп картофельный с рыбой 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	Тефтели паровые	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
345	150	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	<b>23.26</b>	<b>14.72</b>	<b>100.43</b>	<b>615.40</b>	<b>132.80</b>	<b>75.83</b>	<b>321.69</b>	<b>4.54</b>	<b>0.89</b>	<b>0.28</b>	<b>4.98</b>	<b>25.65</b>

полдник

№*	Масса	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическ	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
----	-------	--------------------	-------	------	---------	--------------	---------------------------	--	--	--	----------	--	--	--

рецептуры	порции			ы	ая ценность	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	3.45
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
		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