

**День понедельник,
неделя - первая
Сезон осенне - зимний
Возрастная категория 3-7 лет**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергичность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
д/в 1990	Каша манная Молоко 145 сахар 6 Масло сливоч. 3 Крупа манная 15	200	7,6	5,5	38,9	270,3	0,184	0,064	0,15	40,1	1,52
3/97	Бутерброд с сыром, маслом	20/15/15	1,3	6,3	8,3	97,8	0,01	0,02		23,2	0,35
628/94	Чай с сахаром	200	0,3		15,1	62				0,45	0,045
	ИТОГО:		9,2	11,8	62,3	430,1	0,194	0,084	0,15	63,75	1,915
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Свежие фрукты	100	0,4	-	10,1	43	0,3	0,3	10	16	2,2
ОБЕД											
120/94	Щи из св капусты Капуста 62,5 картофель 50 морковь 13 лук 12 сметана 10 зелень 3	250	2,06	5,83	9,12	98,35	0,065	0,067	30	43,52	0,76
423/94	Тефтели мясные с соусом Говядина 60,7 мука пшеничная 4,7 лук 28 масло растит 3,5	75/30	8,6	7,7	7,6	177	0,008	0,009	4,5	19	0,6
469/94	Макаронь отварные	150	5,4	4,8	38,4	208,5	0,05	0,06	-	28,5	0,9
6/2000	Салат морковно – капустный Морковь 24 капуста 48 Сахар 4 масло растит 4	60	0,79	5,01	6,55	73,94	0,02	0,2	18,9	22,07	0,3
585/94	Компот из св плодов	200	0,1		17,9	68	0,005	0,003	7,92	5,21	0,11
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/20	4,18	1,08	15,86	182,8	0,69	0,039	-	6,6	0,6
	ИТОГО:		21,13	24,42	95,43	808,59	0,838	0,378	61,32	124,9	3,27
ПОЛДНИК											
679/94	Оладьи с вареньем Молоко 56 мука 56 яйца Сахар 3 масло растит.10 Дрожжи 1,7	100/15	12,5	8,3	47	320	0,23	0,020	0,5	35	2
762/97	Кофе с молоком	200	0,348	0,384	15,53	67,05	0,004	0,018	0,156	14,85	1,68
	ИТОГО:		12,848	8,684	62,53	387,05	0,234	0,038	0,656	49,85	3,68
	ВСЕГО:		43,178	44,904	220,26	1668,74	1,566	0,8	72,126	254,5	11,065

**День вторник,
неделя - первая
Сезон осенне-зимний
Возрастная категория 3-7 лет**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
257/94	Каша геркулесовая Молоко 145 сахар 6 Масло слив 3 крупа геркулес 20	200	5,8	11,0	26,4	232	0,184	0,064	0,15	40,1	1,52
642/94	Какао	200	3,8	3,9	24,8	147,7	0,02	0,03	2,6	240	0,1
	Батон	30	1,93	0,75	12,5	56,1	0,015	0,014	-	5,5	0,5
22/97	Повидло или джем	15	2,76	8,3	18,89	165				2,0	
	ИТОГО:		12,42	31,4	57,18	619,5	0,224	0,107	2,75	292,7	2,27
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок яблочный	200	0,5	-	12	47	0,02	0,02	5	16	2,2
ОБЕД											
27/1 2011	Салат с кукурузой	60	1,1	4,1	7,3	72	0,03	0,02	1,96	6,71	0,34
136/94	Суп с рыбными консервами Консервы рыбные 13 Катрофель 125 морковь 13 лук 12 зелень 3	250	5,8	3,3	17,1	123,02	0,05	0,03	0,5	183	0,6
140/94	Зразы ленивые Говядина 52 масло растит 6 лук 31 яйца сухари паниров.	75	8,7	13,5	8,5	220,1	0,045	0,66	1,03	28,4	0,8
463/94	Каша гречневая рассыпч.	150	3,8	3,5	19,8	128	0,3	0,14	-	18,22	4,7
591/94	Кисель пл/яг	200				119	0,1		23	8	1,2
	Хлеб ржаной/пшеничн	40/20	5,34	1,53	23,36	137,1	0,69	0,047	-	9,9	0,9
	ИТОГО:		24,74	25,93	76,06	799,22	1,215	0,897	26,49	254,23	8,54
ПОЛДНИК:											
71/97	Салат из моркови с яблоками	60	0,8	3,2	5,4	40,8	0,02	0,2	18,9	22,07	0,3
	Кондитерское изделие	40	3	0,9	26,84	172	0,16	0,06			1,2
628/94	Чай с сахаром	200	0,4		15,05	62,03	0,45				0,045
	ИТОГО:		4,2	4,1	47,29	274,83	0,63	0,26	18,9	22,07	1,545
	ВСЕГО:		41,86	61,43	192,53	1.740,55	2,089	1,284	53,14	585	14,555

День среда,
неделя - первая
Сезон осенне-зимний
Возрастная категория 3-7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
11/2000	Вермишель молочная Молоко 100 вермишель 16 Сахар 5 масло сливочн 3	200	4,5	4,7	10,2	126,2	0,04	0,104	0,195	27,86	0,39
22/97	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	0,012		2,4	0,02
628/94	Чай с сахаром	200	0,4		15,1	62	0,45			0,45	0,045
	Батон	15	1,93	0,75	12,5	56,1	0,015	0,014	-	5,5	0,5
	ИТОГО:		7,46	10,1	41,34	347,73	0,511	0,131	0,195	37,46	1,115
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Фрукты	100	0,4	-	12	47	0,02	0,02	5	16	2,2
ОБЕД											
135/94	Суп картофель с мясными фрикадами Говядина 31 картофель 166 Морковь 13 лук 14 яйца масло растит 2,5	250/20	6	5,2	19,5	148,62	0,15	0,1	22,1	24,1	1,5
36/97	Салат из свежих огурцов	60	0,4	3,3	1,7	51,6			4,5	22,07	0,3
324/94	Котлета рыбная с соусом Минтай 89,6 масло растит 4,5 сухари паниров 7 хлеб пшенич 12,6	70/30	10,4	5,3	11,6	140	1	0,08		46	0,8
472/94	Картофельное пюре Молоко 24 картофель 213 Масло сливоч 5	150	2,69-0,4	4,4/3,3	22,8	135,14/51,6	0,16	0,1	25,7	22,94	1,2
591/94	Кисель п/яг	200			30,6	119	0,1		23	8,0	1,2
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/20	5,34	1,53	23,36	137,1	0,699	0,047		9,9	0,9
	ИТОГО:		24,27	18,28	105,16	797,16	2,02	0,419	54,3	122,91	5,3
ПОЛДНИК											
294/94	Сырники из творога со сгущёнкой Творог 118 мука пшен 18 Яйца сахар 13 масло растит 4	130/20	18,2	12,2	28	302,9	0,5	0,34	0,75	178,2	1,3
642*94	Какао	200	3,8	3,9	24,8	147,7	0,02	0,03	2,6	240	0,1
	ИТОГО:		22,0	16,1	52,8	450,6	0,52	0,370	3,35	418,2	1,4
	ВСЕГО:		54,13	44,48	211,3	1642,49	3,071	0,940	62,845	594,27	10,016

День четверг,
неделя - первая
Сезон осенне-зимний
Возрастная категория 3-7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
Д/В 89-90	Каша рисовая Молоко 145 рис 20 Масло слив 3 сахар 6	200	7,6	5,5	65,1	270,3	0,184	0,064	0,15	40,1	1,52
22/97	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	0,012		2,4	0,02
762/97	Кофейный напиток	200	0,348	0,384	15,53	67,05	0,004	0,018	0,156	14,85	1,68
	Батон	30	1,93	0,75	12,5	56,1	0,015	0,014	-	5,5	0,5
	ИТОГО:		17,348	16,984	93,22	427,15	0,433	0,305	0,706	200,96	3,06
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Мандарин	50	0,2	0,2	4,9	21,5	0,015	0,015	5	8	1,1
ОБЕД											
110/94	Борщ овощной картофель 33 капуста 25 морковь 13 лук 12 свёкла 53 сахар 2,5 томат паста 2 лимонка сметана 10 масло слив 2,5	250	1,7	5,8	9,15	97,5	0,057	0,069	19,97	50,1	0,75
11/2011	Салат из моркови	60	0,6	4,0	6,0	62	0,03	0,03	3,19	13,53	0,53
141/02	Гуляш из отварн. говяд. Говядина 153 масло растит 5 морковь 15 лук 14 мука 3 томат паста 3	60/60	15,6	8,9	5,5	260,8	0,12	0,1	0,6	28	1,5
469/94	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	38,4	208,5	0,05	0,06		28,5	0,9
588/94	Компот из сухофруктов	200	0,6		35,4	96	0,02		2	0,6	0,06
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/30	5,34	1,53	23,36	137,1	0,699	0,047		9,9	0,9
	ИТОГО:		34,69	32,86	122,6	787	0,316	0,268	22,57	124,6	5,42
ПОЛДНИК											
	Кондитерское изделие	40	1,5	0,45	13,42	86	0,08	0,03			1,2
286/94	Омлет натуральный Молоко 30 яйца масло сливочное 3	110	14,1	12,3	2	175,3	0,6	0,05	0,05	51	2
628/94	Чай с сахаром	200	0,4	-	15,05	62,03	0,45	-	-	-	0,045
	ИТОГО:		16	12,75	30,47	323,33	0,13	0,08	0,05	51	3,245
	ВСЕГО:		63,238	62,794	251,2	1558,98	0,894	0,668	28,326	384,56	12,825

День пятница,
неделя - первая
Сезон осенне-зимний
Возрастная категория 3-7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
257/94	Каша Дружба Молоко 145 рис 15 пшено 15 сахар 6 масло слив 3	200	4,8	8,1	30,4	216	0,08 3	0,17	1,2 27	132,6 4	0,44 4
22/97	Масло сливочное (порциями)	5	0,06	8,3	0,09	74,8	0,00 1	0,012		2,4	0,02
628/94	Чай с сахаром	200	0,3		15,1	62				0,45	0,04 5
	Батон	15	1,45	1,0	9,6	50,51	0,01 2	0,01		4,3	0,39
	ИТОГО:		6,61	17,4	55,19	403,31	0,09 6	0,192	1,2 27	139,7 9	0,89 9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Свежие фрукты	100	0,4		10,1	43	0,3	0,3	10	16	2,2
ОБЕД											
138/94	Суп гороховый Картофель 104 горох 20,3 морковь 13 лук 12 Масло растит 3	250	6,0	4,75	21,75	153,5	0,23 5	0,2	11, 65	37,65	2,00 5
460/94	Котлета куриная Курица потрошёная 2 категории 83,3 Масло растит 4 Сухари паниров 7 Хлеб пшен 12,6	70	7,329	11,57 4	7,87	165,963	-	-	1,0 32	11,92	0,82 4
465/94	Рис отварной	150	3,8	4,3	40,3	195	0,04 3	0,027	-	5,21	0,11
702/94	Компот из кураги	200	0,46	0,1	33,12	136	0,03 2	0,016		6,6	0,6
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/2 5	4,2	1,1	15,9	183,8	0,7	0,04		6,8	0,7
62/97	Салат из капусты	60	1,2	2,5	1,1	107	-	-	8	23	0,4
	Итого:		22,98 9	24,32 4	120,04	941,263	1,01	0,283	20, 682	91,18	4,63 9
УЖИН											
60/94	Винегрет Картофель 42 морковь 13 лук 12 свёкла 21 капуста 21 масло растит 5	100	1	5	4,2	65	-	-	15, 2	51	1,2
630/94	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,4	87	0,00 4	0,018	0,1 56	14,85	0,05 7
	Хлеб пшеничный	15	3,8	0,4	22,8	113	0,12	-	-	20	0,6
	ИТОГО:		6,4	7	44,4	265	0,12 4	0,018	15, 356	85,85	1,85 7
	ВСЕГО:		36,39 9	48,72 4	229,7 3	1652,573	1,53	0,793	47, 265	332,8 2	9,59 5