

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

№ рецепт уры	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											
Д/в 1990	Каша пшённая Молоко 145 пшено 20 Сахар 6 масло сливочное 3	200	7,6	5,5	38,9	270,3	0,09	0,2	1,3	132,6 4	0,45
22/97	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0,00 1	0,012	-	2,4	0,02
629/94	Чай с сахаром	200	0,4		15,05	62,03	0,45				0,045
	Батон	30	3,86	1,5	25	112,2	0,03	0,028		11	1
	ИТОГО:		11,92	15,3	79,04	519,33	0,57 1	0,24	1,3	145,0 4	1,535
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок	200			12	47	0,04	0,03	10	32	4,4
ОБЕД											
27/97	Салат из зелёного горошка	32	0,7	3,7	4,3	33,2			9	30	0,5
129	Рассольник Ленинградский Картофель 125 морковь 13 лук 12 крупа перловая 5 огурцы солёные 16,8 сметана 10 масло слив 3	250	0,25	4,5	17,5	122,9	0,11	0,08	16,7 8	32,42	1,04
416	Котлета мясная Говядина 70,7 лук 8 масло растит 3,5 сухари паниров 7	70	11,9	10,3	12,4	187,2	0,02		12,6	30	1,0
591/94	Кисель из концентрата	200			30,6	119	0,1		23	8	1,2
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/30	4,29	1,26	2,6	137,1	0,06 9	0,039		17,4	1,76
469/199 4	Вермишель отварная	150	5,4	4,8	38,4	208,5	0,05	0,06		28,5	0,9
	итого :		22,54	24,56	105,8	807,9	0,34 9	0,179	61,3 8	146,3 2	6,4
ПОЛДНИК											
33/97	Салат «Зимний» Картофель 40 Морковь 10 Лук 12 Огурцы солёные 12,4 Зеленый горошек 11 Масло растительное3	60	1,6	3,6	6,9	65,2	0,03	0,03	11	40	1,1
762/97	Кофейный напиток с молоком	200	0,348	0,384	15,53	67,05	0,00 4	0,018	0,15 6	14,85	1,68
	ИТОГО:		1,948	3,984	22,43	132,25	0,03 4	0,048	11,1 56	54,85	2,78
	ВСЕГО:		36,40 8	43,84 4	219,2 7	1506,48	0,99 4	0,497	83,8 36	378,2 1	15,11 5

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

№ рецепт уры	Приём пищи, наименование блюда	Мас са пор ций	Пищевые вещества (г)			Энерг ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральн ые Вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
274/94	Макароны с сыром	150	7,5	6,1	30,6	235,5	0,08		0,11	142,7	0,83
22/97	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	0,012		2,4	0,02
762/97	Кофе с молоком	200	0,348	0,384	15,53	67,05	0,004	0,018	0,156	14,85	1,68
	Батон	20	2,9	2,0	19,2	100,02	0,024	0,02		8,6	0,78
	ИТОГО:		10,808	16,784	65,39	704,73	0,195	0,032	0,266	61,85	4,38
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Свежие фрукты	100	0,4		9,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
ОБЕД											
71/97	Салат из моркови	60	0,7	5,1	4,6	66	-	-	5	26	0,3
110/94	Борщ со сметан. Картофель 33 лук 12 Морковь 13 капуста 25 Свёкла 53 сахар 2 Томатная паста 2	250/10	1,4	3,2	10,2	78	0,046	0,069	19,97	30,06	1,2
Ладодо дош. восп	Запеканка вермиш с мясом Говядина 70 яйца Молоко 20 вермишель 40 Масло сливочное 7	200	14,5	13,9	46,5	448	-	-	-	74	0,11
585/94	Компот из свежих плодов	200	0,1	-	17,9	68	0,005	0,003	7,92	5,21	0,11
	Хлеб ржаной/пшеничны й	40/30	4,29	1,26	26,92	137,1	0,069	0,039		17,4	1,76
	ИТОГО:		20,99	23,46	106,12	797,1	0,120	0,111	32,89	152,67	3,48
ПОЛДНИК											
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
629/94	Чай с сахаром	200	0,4		15,05	62,03	0,45				0,045
	Батон	20	2,9	2,0	19,2	100,02	0,024	0,02		8,6	0,78
	ИТОГО:		17,4	14,3	36,25	337,35	1,074	0,07	0,05	59,6	0,825
	ВСЕГО:		49,598	54,544	217,56	1882,33	1,419	0,243	43,206	290,12	10,885

День среда, неделя - вторая
Сезон осенний-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											
162/94	Каша гречневая Молоко 145 крупа гречневая 20 сахар 6 масло сливоч 3	200	3,6	4,6	12,03	152	0,04	0,1	0,2	27,9	0,4
22/97	Масло сливочное	5	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	0,012	-	2,4	0,02
629/94	Чай с сахаром	200	0,4		15,05	62,03	0,45				0,045
	Батон	25	1,93	0,75	12,5	56,1	0,015	0,014	-	5,5	0,5
	ИТОГО:		5,99	13,65	39,67	344,93	0,506	0,126	0,2	35,8	0,965
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Свежие фрукты	100	0,4		9,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
ОБЕД											
62/97	Салат витаминный Капуста 30 перец сладкий 13 лук 8 морковь 8 сахар 3 горошек зелёный 20 лимон 6	60	0,8	3,2	60,6	51	0,02	0,02	18,8	22,07	0,3
139/94	Суп картофель с вермишелью Картофель 125 морковь 13 лук 12 вермишель 10 масло растит 2,5	250	2,9	2,5	20,7	113,3	0,07	0,13	2,3	20	0,9
324/94	Котлета рыбная с соусом Минтай 89,6 масло растит 4,5 сухари паниров 7	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 7	150	2,69	4,4	21,1	135,14	0,16	0,1	25,7	22,94	1,2
585/94	Компот из свежих плодов	200	0,1	-	17,9	68	0,005	0,003	7,92	5,21	0,11
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/25	4,2	1,1	15,9	183,8	0,7	0,04		6,8	0,7
	ИТОГО:		21,719	22,779	144,07	717,203	0,955	0,293	55,752	88,94	4,034
ПОЛДНИК											
297/94	Запеканка творожная со сгущёнкой Творог 118 сахар 13 яйца сметана 4 сухари паниров 4	130/20	15,8	10,8	23,5	271,1	0,42	0,27	0,55	164,5	1,06
642*94	Какао	200	3,8	3,9	24,8	147,7	0,02	0,03	2,6	240	0,1
	ИТОГО:		19,6	14,6	48,3	418,8	0,44	0,30	3,15	404,5	1,16
	ВСЕГО:		47,709	51,029	241,84	1523,933	1,931	0,749	69,102	545,24	8,359

День четверг, неделя - вторая
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											
Д/В 89-90	Каша ячневая Молоко 145 сахар 6 масло сливоч 3 крупа ячневая 20	200	7,6	5,5	38,9	270,3	0,184	0,064	0,15	40,1	1,52
22/97	Масло сливочное	5	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	0,012		2,4	0,02
642/94	Какао с молоком	200	3,8	3,99	24,8	147,7	0,02	0,15	2,6	240	0,1
	Батон	20	2,9	2,0	19,2	100,02	0,024	0,02		8,6	0,78
	ИТОГО:		14,36	19,79	82,99	592,82	0,229	0,246	2,75	291,1	2,42
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Свежие фрукты	100	0,4		9,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
ОБЕД											
11/2011	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	4,0	6,0	62	0,03	0,03	3,19	13,53	0,53
132/94	Суп овощной Картофель 83 морковь 13 лук 12 горошек зелёный 12 зелень 3 капуста 25	250	2,012	6,32	10,51	107,68	0,072	0,045	20	29,33	0,71
460/94	Котлета куриная Курица 83,3 масло растит 3.5 хлеб пшен 12,6	75	7,329	11,579	7,87	165,963	-	-	1,032	11,92	0,824
463/94	Каша гречневая	150	3,8	3,5	19,8	128	0,14	-	-	18,22	4,7
585/94	Компот из свежих фруктов	200	0,1		17,9	68	0,005	0,003	7,92	5,21	0,11
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/30	4,29	1,26	26,92	137,1	0,069	0,039		17,4	1,76
	ИТОГО:		25,692	24,49	109,98	758,72	0,306	0,484	51,5	201,76	4,94
ПОЛДНИК											
Д/В 89-90	Каша рисовая Молоко 145 сахар 6 масло сливоч 3 рис 15	200	7,6	5,5	38,9	270,3	0,184	0,064	0,15	40,1	1,52
	Хлеб пшеничный	15	3,8	0,4	22,8	113	0,12	-	-	20	0,6
628/94	Чай с сахаром	200	0,3		15,1	62				0,45	0,045
	ИТОГО:		11,7	5,9	76,8	445,3	0,304	0,064	0,15	60,55	1,165
	ВСЕГО:		52,15	50,18	279,57	1839,84	0,869	0,824	64,4	569,41	10,725

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

№ рецепт уры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энерг ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральн ые Вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
д/в 1990	Каша рисовая Молоко 145 сахар 6 рис 20 масло слив 3	200	7,6	5,5	38,9	270,3	0,18 4	0,064	0,15	40,1	1,52
3/97	Бутерброд с сыром	15/5/ 15	5,5	8,2	19,2	178	-	-	0,07	154	0,8
22/97	Масло сливочное	5	0,06	8,3	0,09	74,8	0,00 1	0,012		2,4	0,02
628/94	Чай с/с	200	0,4		15,05	62,03	0,45				0,045
	ИТОГО:		13,56	22,0	73,24	585,13	0,63 5	0,076	0,22	196,5	2,385
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Свежие фрукты	100	0,4		9,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
ОБЕД											
29/1994	Салат из свёклы варёной	60	0,8	4,4	5,1	63,6	0,02	0,03	4	93,5	0,7
138/94	Суп гороховый Картофель 104 горох 20,3 Морковь 13 лук 12 зелень	250	6	4	12	122	0,23 5	0,2	11,6 5	37,65	2
394/94	Жаркое по – домашнему Говядина 149,8 картофель 173,3 лук 12 масло растит 5	200	13,2	12	29	248,5	0,2	0,1	7	34	2,4
588/94	Компот из сухофруктов	200	0,6		35,4	96	0,02		2	0,6	0,06
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/30	4,59	1,26	2,692	137,1	0,06 9	0,039		17,4	1,76
	ИТОГО:		25,19	21,66	84,19 2	667,2	0,54 4	0,374	24,6 5	183,1 5	6,92
ПОЛДНИК											
645/199 4	Йогурт «Вятский»	200	5,6	6,4	34,4	204					
	Яйцо варёное	1/40	5,2	4,9	0,2	68	0,03	0,2		22	1
	Батон	25	1,45	1,0	9,6	50,01	0,01 2	0,01		4,3	0,39
	Кондитерское изделие	40	3	0,9	26,84	172	0,16	0,06			1,2
	ИТОГО:		15,25	13,2	71,01	494,01	0,20 2	0,27		26,3	2,59
	ВСЕГО:		54,4	56,86	238,2 42	1789,34	1,41 1	0,75	34,8 7	421,9 5	14,09 5