

Утверждаю
Заведующий _____ Тулакина.Е.Н

День понедельник, неделя - третья
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											
д/в 1990	Каша манная Молоко 145 сахар 6 манка 15 масло сливоч 3	200	7,6	5,5	38,9	270,3	0,184	0,064	0,15	40,1	1,52
3/97	Бутерброд с сыром	15/5/15	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
			10,36	12,25	69,8	463,8	0,203	0,092	0,15	67,05	2,215
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
ОБЕД											
151/94	Суп лапша домаш. с курицей кура 35 мука пшеничная 18 яйца морковь 13 лук 12	250	5	4,6	15,3	135,5	0,065	0,128	2,28	19,4	0,82
460/94	Котлета рублен. из курицы Кура 83,3 масло растит 3,5 хлеб пшенич 12,6	70	7,329	11,579	7,87	165,963	-	-	1,032	11,92	0,824
469/94	Вермишель отварная	150	5,4	4,8	38,4	208,5	0,05	0,06	-	28,5	0,9
27/1 2011	Салат с кукурузой	60	1,1	4,1	7,3	72	0,03	0,02	1,96	6,71	0,34
585/94	Компот из свежих плодов	200	0,1		17,9	68	0,005	0,003	7,92	5,21	0,11
	Хлеб ржаной	40/30	2,67	0,77	16,57	68,6	0,348	0,024		5	0,5
	Итого:		20,499	21,749	96,04	646,563	0,468	0,215	11,232	70,03	3,154
ПОЛДНИК											
674/94	Блинчики со сгущенным молоком Молоко 80 сахар 2 мука пшеничная 50 масло растит 3	100/20	7,2	12,3	53,4	362,5	0,08	0,08		53	3,87
642/94	Какао	200	3,8	3,99	24,8	147,7	0,02	0,15	2,6	240	0,1
	ИТОГО:		11,0	16,29	78,2	510,2	0,10	0,23	2,6	293	3,97
	ВСЕГО:		45,859	50,689	253,84	1663,563	0,801	0,567	23,982	446,08	11,539

День вторник, неделя - третья
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 геркулесовая	200	5,8	11,0	26,4	232	0,184	0,064	0,15	40,1	1,52
628/94	Чай с сахаром	200	0,3	-	15,1	62				0,45	0,045
2/97	Бутерброд с джемом или повидлом	15/5/20	2,76	8,2	5,89	165	0,019	0,001	-	10,2	0,63
	ИТОГО:		8,86	19,2	47,39	459	0,203	0,065	0,15	50,75	2,195
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок яблочный	100	0,5	-	11,7	47	0,02	0,01	5	16	2,2
ОБЕД											
27/97	Салат из зелёного горошка, варёного	32	0,7	3,7	4,3	33,2			9	30	0,5
132/94	Щи из свежей капусты Картофель 50 морковь 13 лук 12 капуста 62 сметана 10 зелень 3	250	2	4,2	9,8	85,5	0,087	0,067	21	28,42	0,8
303/94	Рыба припущенная Минтай 172,2 лук 5,6	70	15,2	2,8		80,9	0,03	0,1	4,6	116	0,9
472/94	Пюре картофельное Молоко 24 картофель 213 масло сливоч 5	150	2,69	4,4	21,1	135,14	0,16	0,1	25,7	22,94	1,2
591/94	Кисель пляг	200			30,6	119	0,1		23	8,0	1,2
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/30	5,34	1,53	23,36	137,1	0,699	0,047		9,9	0,9
	ИТОГО:		25,93	16,63	89,16	590,84	1,076	0,314	83,3	215,26	5,5
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
	Кондитерское изделие	40	3	0,9	26,84	172	0,16	0,06			1,2
762/97	Кофе с молоком	200	0,348	0,348	15,53	67,05	0,004	0,018	0,156	14,85	1,68
	Батон	15	1,93	0,75	12,5	56,1	0,015	0,014	-	5,5	0,5
	ИТОГО:		19,378	14,298	56,878	470,45	0,779	0,142	0,206	71,35	4,88
	ВСЕГО:		54,668	50,128	205,128	1567,29	2,078	0,531	88,656	353,36	14,775

День среда, неделя - третья
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											
100/2005	Каша Дружба Молоко 145 сахар 6 рис 15 пшено 15 масло сливоч 6	200	4,8	8,1	30,4	216	0,083	0,17	1,227	132,64	0,444
642/94	Какао	200	4,6	4,6	27	160	0,02	0,15	2,6	240	0,1
22/97	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	0,012	-	2,4	0,02
	Батон	20	2,5	1,8	16,0	84,7	0,02	0,015	-	7,2	0,66
	ИТОГО:		11,96	22,8	73,49	535,5	0,124	0,347	3,827	382,24	1,224
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Фрукты свежие	100	0,4	-	8,6	35					
ОБЕД											
138/94	Суп гороховый Картофель 104 морковь 13 лук 12 горох 20,3 масло растит 3 зелень 3	250	6	4,75	21,75	153,5	0,235	0,2	11,65	37,65	2,005
71/97	Салат из моркови	60	0,7	5,1	4,6	66	-	-	5	26	0,3
141/02	Гуляш из отварн. говяд. Говядина 149,8 Масло растительное 6 Лук 25 Мука пшеничная 6 Томатная паста 5	70/60	15,6	8,9	5,5	260,8	0,12	0,1	0,6	28	1,5
463/94	Каша гречневая	130	3,8	3,5	19,8	128	0,3	0,14	-	18,22	4,7
588/94	Компот из сухофруктов	200	0,6		35,4	140	0,02	0,1	2	1,2	0,9
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/30	4,18	1,08	15,86	182,8	0,69	0,039	-	6,6	0,6
	ИТОГО:		30,88	23,33	102,91	931,1	1,365	0,579	14,25	117,67	10,05
ПОЛДНИК:											
297/94	Запеканка творожная со сгущ. молоком Творог 118 Крупа манная 8 сахар 13 Яйца, сметана 4 Масло растит.3	130/20	15,8	10,8	23,5	271,1	0,42	0,27	0,555	164,5	1,06
628/94	Чай с сахаром	200	0,3		15,1	62				0,45	0,045
	ИТОГО:		16,1	10,8	38,6	333,1	0,42	0,27	0,55	164,95	1,105
	ВСЕГО:		59,34	56,93	223,6	1834,7	1,909	1,196	18,627	664,86	12,379

День четверг, неделя - третья
Сезон осенне-зимний, возрастная категория 3-7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетичность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
д/в 1990	Каша рисовая Молоко 145 рис 20 масло сливоч 3 сахар 6	200	7,6	5,5	38,9	270,3	0,184	0,064	0,15	40,1	1,52
22/97	Масло порциями	5	0,03	4,15	0,045	37,4	0,0005	0,006	-	1,2	-
762/97	Кофейный напиток	200	0,348	0,384	15,53	67,05	0,004	0,018	0,156	14,85	1,68
	Батон	20	2,75	1,98	17,6	92,17	0,022	0,017		7,9	0,73
	ИТОГО:		10,728	12,014	72,075	466,92	0,215	0,105	0,306	64,05	3,93
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Свежие фрукты	100	0,2	0,2	4,9	21,5	0,015	0,015	5	8	1,1
ОБЕД											
129/94	Рассольник Ленинградский Масло сливоч 3 картофель 125 морковь 13 лук 12 огурцы солёные 16,8 крупя перловая 5	250	0,25	4,5	17,5	122,9	0,11	0,08	16,78	32,42	1,04
423/94	Тефтели мясные с соусом Говядина 60,7 масло растит 3,5 мука пшенич 4,7 лук 28	80/30	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
62/97	Салат из свежей капусты	60	1,2	2,5	1,1	107	-	-	8	23	0,4
588/94	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	35,4	96			2	0,6	0,06
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/30	4,29	1,26	2,6	137,1	0,069	0,039	-	17,4	1,76
	ИТОГО:		20,34	20,76	102,6	848,5	0,237	0,116	31,28	120,92	4,76
ПОЛДНИК											
695/94	Ватрушка с творогом Мука 40 творог 30 яйца сахар 4 дрожжи 1,1	75	9,2	4,8	32,5	212,0	0,5	0,05	12	18,38	1,2
642/94	Какао	200	3,8	3,99	24,8	147,7	0,02	0,15	2,6	240	0,1
	ИТОГО:		13	8,79	57,3	359,7	0,52	0,20	14,6	258,3	1,3
	ВСЕГО:		44,268	41,764	236,875	1696,62	0,987	0,436	51,186	451,27	11,09

День пятница, неделя - третья
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											
100/2005	Каша Ячневая Молоко 145 сахар 6 масло сливоч 3 крупа ячневая 20	200	4,8	8,1	30,4	216	0,083	0,17	1,227	132,64	0,444
22/97	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	0,012		2,4	0,02
630/94	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,4	87	0,004	0,018	0,156	14,85	0,057
	Батон	15	1,45	1,0	9,6	50,51	0,012	0,01		4,3	0,39
	ИТОГО:		7,91	18,4	57,49	428,31	0,102	0,31	1,383	154,19	0,911
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Свежие фрукты	100	-	-	16	64	0,03	0,03	10	16	-
ОБЕД											
174/94	Суп крестьянский Картофель 41 морковь 13 лук 12 капуста 40 пшено 5 зелень 3	250	2,012	6,32	10,51	107,68	0,072	0,045	20	29,33	0,71
140/94	Зразы ленивые Говядина 52 лук 31 яйца масло растит 6,2 хлеб пшенич 8	70	7,3	7,2	9,3	197	-	-	-	91	0,8
465/94	Рис отварной	150	3,3	3,5	34,8	195	0,043	0,027	-	5,21	0,11
29/1994	Салат из свёклы варёной	60	0,8	4,4	5,1	63,6	0,02	0,03	4	93,5	0,7
591/94	Кисель из концентрата	200			30,6	119	0,1		23	8	1,2
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/25	4,2	1,1	15,9	183,8	0,7	0,04		6,8	0,7
	ИТОГО:		18,012	20,62	102,21	909,48	0,915	0,112	51	163,34	3,92
ПОЛДНИК											
Д/В 89-90	Каша рисовая Молоко 145 сахар 6 масло сливоч 3 крупа рис 15	200	7,6	5,5	38,9	270,3	0,184	0,064	0,15	40,1	1,52
	Батон	15	2,9	2,0	19,2	100,02	0,024	0,02		8,6	0,78
1994	Молоко	200	5,9	6,8	9,9	123	0,04	0,1	0,2	28	0,4
	ВСЕГО:		42,322	52,42	243,7	1895,11	1,295	0,636	62,733	410,23	7,531