

День понедельник,  
неделя - четвёртая  
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
<b>ЗАВТРАК</b>											
д/в 1990	Каша пшённая Молоко 145 сахар 6 масло сливоч 3 пшено 20	200	5,8	9,2	31,8	236	0,21	0,044	0,14	32,6	1,3
3/97	Бутерброд с сыром, маслом	15/5/15	5,5	8,2	19,2	178	-	-	0,07	154	0,8
629/94	Чай с сахаром	200	0,4		15,05	62,03	0,45				0,045
	<b>ИТОГО:</b>		<b>11,7</b>	<b>17,4</b>	<b>66,05</b>	<b>476,03</b>	<b>0,66</b>	<b>0,044</b>	<b>0,21</b>	<b>186,6</b>	<b>2,145</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	Сок яблочный	100			11,7	47	0,02	0,01	5	16	2,2
<b>ОБЕД</b>											
6/2000	Салат морковно - капустный	60	0,79	5,01	6,55	73,94	0,02	0,2	18,9	22,07	0,3
138/94	Суп картофель с фасолью Картофель 104 морковь 13 лук 12 фасоль консервированная 20,3 зелень 3	250	6	4,75	21,75	153,5	0,235	0,2	11,65	37,65	2,005
416/94	Котлета мясная Говядина 70,7 лук 8,3 масло растит 3,5	70	11,9	10,3	12,4	187,2	0,02		12,6	30	1,0
469/94	Макаронотварные	150	5,4	4,8	38,4	208,5	0,05	0,06		28,5	0,9
591/94	Кисель из концентрата	200			9,98	39,9	0,1		2	8	0,03
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/30	4,29	1,26	2,69	137,1	0,069	0,039		17,4	1,76
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28,39</b>	<b>25,51</b>	<b>90,32</b>	<b>789,8</b>	<b>0,494</b>	<b>0,329</b>	<b>30,25</b>	<b>115,05</b>	<b>6,395</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
109/99	Булочка домашняя Мука 50 сахар 10,7 масло растит 11,35 дрожжи 1,3	75	5,6	9,9	45,7	295,4	0,06	0,03		13	1
642*94	Какао	200	3,8	3,9	24,8	147,7	0,02	0,03	2,6	240	0,1
	<b>Итого:</b>		<b>9,4</b>	<b>13,8</b>	<b>70,5</b>	<b>443,1</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>	<b>2,6</b>	<b>253</b>	<b>1,1</b>
	<b>Всего:</b>		<b>49,49</b>	<b>56,71</b>	<b>238,57</b>	<b>1755,93</b>	<b>1,254</b>	<b>0,473</b>	<b>38,06</b>	<b>570,65</b>	<b>11,84</b>

**День вторник, неделя - четвёртая**  
**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
<b>ЗАВТРАК</b>											
284/94	Омлет натуральный Молоко 30 яйца 1,5 масло сливоч 3	110	5,2	4,9	0,2	68	0,5	0,6	0,05	51	2
1/97	Бутерброд с маслом	15/5	2,76	8,2	18,89	165	0,009	0,017	-	21,6	0,32
642/94	Какао	200	3,8	3,9	24,8	147,7	0,02	0,15	2,6	240	0,1
	<b>ИТОГО:</b>		<b>11,76</b>	<b>17</b>	<b>43,89</b>	<b>380,7</b>	<b>0,529</b>	<b>0,767</b>	<b>2,65</b>	<b>318,1</b>	<b>2,42</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	Свежие фрукты	100	0,4		9,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
<b>ОБЕД</b>											
36/97	Салат из св огурцов и помидор	60	0,4	3,3	1,7	51,6	0,02	0,02	18,83	22,07	0,3
120/94	Щи из св капусты Картофель 50 капуста 62 морковь 13 лук 12 масло сливочн 2.5 сметана 10 зелень	250	2,06	5,83	9,12	98,35	0,065	0,067	30	43,52	0,76
522/97	Суфле куриное Кура 144,8 яйца молоко 17,1 масло сливочн 2,5 мука пшенич 2,5	70	15,9	10,4	2,8	169	0,05	0,07	1,0	12	1,2
463/94	Каша гречневая	130	5,7	5,2	29,7	192	0,3	0,14		18,22	4,7
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28,36</b>	<b>25,83</b>	<b>77,12</b>	<b>762,75</b>	<b>1,14</b>	<b>0,34</b>	<b>57,75</b>	<b>107,82</b>	<b>7,77</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
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
	Чай с лимоном	200/15/7	0,3		18,2	54			2,6	6	0,54
	Кондитерское изделие	20	1,5	0,45	13,42	86	0,08	0,03			1,2
	Хлеб пшеничный	15	1,93	0,75	12,5	56,1	0,015	0,014	-	5,5	0,5
	<b>Итого:</b>		<b>5,33</b>	<b>4,8</b>	<b>51,02</b>	<b>261,3</b>	<b>0,125</b>	<b>0,074</b>	<b>13,6</b>	<b>51,5</b>	<b>3,34</b>
	<b>Всего:</b>		<b>45,85</b>	<b>47,63</b>	<b>181,83</b>	<b>1447,05</b>	<b>1,83</b>	<b>1,22</b>	<b>84,0</b>	<b>493,42</b>	<b>15,73</b>

**День пятница,  
неделя - четвёртая  
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
<b>ЗАВТРАК</b>											
161/94	Суп молочный с макарон.изд. Молоко 100 масло слив 3 вермишель 16 сахар 5	200	4,5	4,7	10,2	126,2	0,04	0,104	0,15	20,9	0,29
22/97	Масло сливочное (порциями)	5	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	0,012		2,4	0,02
628/94	Чай с/с с лимоном	200/7	0,4		15,05	62,03	0,45				0,045
	Батон	20	2,9	1,0	9,6	50,01	0,012	0,01		4,3	0,39
	<b>ИТОГО:</b>		<b>7,86</b>	<b>14</b>	<b>34,94</b>	<b>313,04</b>	<b>0,503</b>	<b>0,126</b>	<b>0,15</b>	<b>27,6</b>	<b>0,745</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	Сок яблочный	100	1,0		11,5	47	0,02	0,015	15	16	2,2
<b>ОБЕД</b>											
29/1994	Салат из свёклы варёной	60	0,8	4,4	5,1	63,6	0,02	0,03	4	93,5	0,7
129/94	Рассольник Ленинградский Картофель 125 морковь 13 лук 12 масло сливочн 3 крупа перловая 5 огурцы солёные 16.8 сметана 10	250	0,25	4,5	17,5	122,9	0,11	0,08	16,78	32,42	1,04
430/94	Запеканка картофель с мясом Говядина 66 картофель 238 лук 13 масло сливоч 3 масло растит 2 сухари паниров 3	180/30	21,8	13,7	32,2	339	0,2	0,17	30	24,42	2,5
588/94	Компот из сухофруктов	200	0,6		35,4	96	0,02		2	0,6	0,06
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/30	1,6	0,63	13,46	68,5	0,035	0,02		9	0,88
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24,25</b>	<b>18,83</b>	<b>98,56</b>	<b>700,34</b>	<b>0,375</b>	<b>0,27</b>	<b>48,78</b>	<b>66,44</b>	<b>4,48</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
645/94	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	20	2,9	1,0	9,6	50,01	0,012	0,01		4,3	0,39
	<b>ИТОГО:</b>		<b>13,7</b>	<b>12,3</b>	<b>42,2</b>	<b>322,01</b>	<b>0,042</b>	<b>0,21</b>	<b>-</b>	<b>65</b>	<b>1,39</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>46,81</b>	<b>45,13</b>	<b>187,2</b>	<b>1382,39</b>	<b>0,94</b>	<b>0,621</b>	<b>48,93</b>	<b>175,04</b>	<b>8,815</b>

День среда, неделя - четвёртая  
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
<b>ЗАВТРАК</b>											
д/в 1990	<b>Каша пшеничная</b> Молоко 145 сахар 6 масло сливоч 3 крупа пшеничная 20	200	7,6	5,5	38,9	270,3	0,18 4	0,064	0,1 5	40,1	1,52
22/97	<b>Масло сливочное</b>	5	0,06	8,3	0,09	74,8	0,00 1	0,012		2,4	0,02
762/97	<b>Кофе с молоком</b>	200	0,348	0,384	15,53	67,05	0,00 4	0,018	0,1 56	14,8 5	1,68
	<b>Батон</b>	20	2,9	2,0	19,2	100,02	0,02 4	0,02		8,6	0,78
	<b>ИТОГО:</b>		<b>10,90 8</b>	<b>16,18 4</b>	<b>73,72</b>	<b>512,17</b>	<b>0,39 8</b>	<b>0,114</b>	<b>0,3 06</b>	<b>65,9 5</b>	<b>4,0</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	<b>Свежие фрукты</b>	100	0,4		8,6	33					
<b>ОБЕД</b>											
27/97	<b>Салат из зелёного горошка</b>	32	3	1,7	7	45	0,1	0,02		2,5	0,16
110/94	<b>Борщ овощной</b> 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	0,05 7	0,069	19,9 7	50,1	075
303/94	<b>Рыба припущенная</b> Минтай 172,2 лук 5,6	75	15,2	2,8		80,9	0,03	0,1	4,6	116	0,9
472/94	<b>Картофельное пюре</b> Молоко 24 масло сливоч 5 картофель 213	150	2,69	4,4	21,1	135,14	0,16	0,1	25, 7	22,9 4	1,2
591/94	<b>Кисель из концентрата</b>	200			9,98	39,9	0,1		2,3	0,3	0,03
	<b>Хлеб ржаной/пшеничный</b>	40/30	4,29	1,26	26,92	137,1	0,06 9	0,039		17,4	1,76
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,88</b>	<b>15,96</b>	<b>74,15</b>	<b>535,54</b>	<b>0,51 6</b>	<b>0,328</b>	<b>52, 57</b>	<b>208, 74</b>	<b>4,8</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
297/94	<b>Запеканка творож со сгущёнкой</b> 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
628/94	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,3		15,1	62				0,45	0,04 5
	<b>Итого:</b>		<b>16,1</b>	<b>10,8</b>	<b>38,6</b>	<b>333,1</b>	<b>0,42</b>	<b>0,027</b>	<b>0,5 5</b>	<b>164, 95</b>	<b>1,10 5</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>54,28 8</b>	<b>42,94 4</b>	<b>195,0 7</b>	<b>1413,81</b>	<b>1,33 4</b>	<b>0,469</b>	<b>53, 426</b>	<b>439, 64</b>	<b>9,90 5</b>

День четверг,  
неделя - четвёртая  
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
<b>ЗАВТРАК</b>											
д/в 1990	<b>Каша гречневая</b> Молоко 145 сахар 6 масло сливоч 3 гречка 20	200	5,8	9,2	31,8	236	0,21	0,044	0,14	32,6	1,3
1/97	<b>Бутерброд с маслом</b>	15/5	2,76	8,2	18,89	165	0,009	0,017	-	21,6	0,32
642/94	<b>Какао с молоком</b>	200	3,8	3,99	24,8	147,7	0,02	0,15	2,6	240	0,1
	<b>ИТОГО:</b>		<b>12,36</b>	<b>21,39</b>	<b>75,49</b>	<b>548,7</b>	<b>0,239</b>	<b>0,211</b>	<b>2,74</b>	<b>294,2</b>	<b>1,72</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	<b>Свежие фрукты</b>	100	0,4		9,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
<b>ОБЕД</b>											
132/94	<b>Суп овощной</b> 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
621/10	<b>Рагу овощное с мясом</b> Говядина 66 картофель 64 Морковь 32 лук 28 капуста 52 тыква или кабачки 24 Масло растит 8	200	3,24	17,36	18,26	242	-	-	5,2	28,42	0,8
585/94	<b>Компот из свежих фруктов</b>	200	0,1		17,9	68	0,005	0,003	7,92	5,21	0,11
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	1,98	0,36	11,8	59,4	0,051	0,024	-	8,7	1,2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>7,332</b>	<b>24,04</b>	<b>58,47</b>	<b>477,08</b>	<b>0,128</b>	<b>0,72</b>	<b>33,12</b>	<b>71,66</b>	<b>2,82</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
27/94	<b>Салат витаминный</b> Капуста 27 перец сладкий 13 лук 9 морковь 9 горошек зелёный 20 сахар 3 лимон 6 масло растит 3	60	1	5,4	12	119	0,02	0,2	18,9	44,14	0,6
	<b>Кондитерское изделие</b>	40	3	5,9	26,8	172	0,16	0,06			1,2
	<b>Хлеб пшеничный</b>	15	1,4	1,0	9,6	50	0,012	0,01		4,3	0,39
628/94	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,3		15,1	62				0,45	0,05
	<b>Итого:</b>		<b>5,7</b>	<b>12,3</b>	<b>63,5</b>	<b>403</b>	<b>0,192</b>	<b>0,27</b>	<b>18,9</b>	<b>48,89</b>	<b>2,24</b>
	<b>Всего:</b>		<b>25,792</b>	<b>57,73</b>	<b>207,26</b>	<b>1472,25</b>	<b>0,589</b>	<b>1,231</b>	<b>64,76</b>	<b>430,75</b>	<b>8,98</b>