

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
ЗАВТРАК											
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
	ИТОГО:		11,7	17,4	66,05	476,03	0,66	0,044	0,21	186,6	2,145
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок яблочный	100			11,7	47	0,02	0,01	5	16	2,2
ОБЕД											
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	Макароны отварные	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
	ИТОГО:		28,39	25,51	90,32	789,8	0,494	0,329	30,25	115,05	6,395
ПОЛДНИК											
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
	Итого:		9,4	13,8	70,5	443,1	0,08	0,09	2,6	253	1,1
	Всего:		49,49	56,71	238,57	1755,93	1,254	0,473	38,06	570,65	11,84

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
ЗАВТРАК											
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
	ИТОГО:		11,76	17	43,89	380,7	0,529	0,767	2,65	318,1	2,42
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Свежие фрукты	100	0,4		9,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
ОБЕД											
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
	ИТОГО:		28,36	25,83	77,12	762,75	1,14	0,34	57,75	107,82	7,77
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
	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
	Итого:		5,33	4,8	51,02	261,3	0,125	0,074	13,6	51,5	3,34
	Всего:		45,85	47,63	181,83	1447,05	1,83	1,22	84,0	493,42	15,73

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
ЗАВТРАК											
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
	ИТОГО:		7,86	14	34,94	313,04	0,503	0,126	0,15	27,6	0,745
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок яблочный	100	1,0		11,5	47	0,02	0,015	15	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
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
	ИТОГО:		24,25	18,83	98,56	700,34	0,375	0,27	48,78	66,44	4,48
ПОЛДНИК											
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
	ИТОГО:		13,7	12,3	42,2	322,01	0,042	0,21	-	65	1,39
	ВСЕГО:		46,81	45,13	187,2	1382,39	0,94	0,621	48,93	175,04	8,815

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
ЗАВТРАК											
д/в 1990	Каша пшеничная Молоко 145 сахар 6 масло сливоч 3 крупа пшеничная 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
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:		10,908	16,184	73,72	512,17	0,398	0,114	0,306	65,95	4,0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Свежие фрукты	100	0,4		8,6	33					
ОБЕД											
27/97	Салат из зелёного горошка	32	3	1,7	7	45	0,1	0,02		2,5	0,16
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	075
303/94	Рыба припущенная Минтай 172,2 лук 5,6	75	15,2	2,8		80,9	0,03	0,1	4,6	116	0,9
472/94	Картофельное пюре Молоко 24 масло сливоч 5 картофель 213	150	2,69	4,4	21,1	135,14	0,16	0,1	25,7	22,94	1,2
591/94	Кисель из концентрата	200			9,98	39,9	0,1		2,3	0,3	0,03
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/30	4,29	1,26	26,92	137,1	0,069	0,039		17,4	1,76
	ИТОГО:		26,88	15,96	74,15	535,54	0,516	0,328	52,57	208,74	4,8
ПОЛДНИК											
297/94	Запеканка творож 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
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	0,027	0,55	164,95	1,105
	ВСЕГО:		54,288	42,944	195,07	1413,81	1,334	0,469	53,426	439,64	9,905

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
ЗАВТРАК											
д/в 1990	Каша гречневая 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	Бутерброд с маслом	15/5	2,76	8,2	18,89	165	0,009	0,017	-	21,6	0,32
642/94	Какао с молоком	200	3,8	3,99	24,8	147,7	0,02	0,15	2,6	240	0,1
	ИТОГО:		12,36	21,39	75,49	548,7	0,239	0,211	2,74	294,2	1,72
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Свежие фрукты	100	0,4		9,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
ОБЕД											
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
621/10	Рагу овощное с мясом 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	Компот из свежих фруктов	200	0,1		17,9	68	0,005	0,003	7,92	5,21	0,11
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	11,8	59,4	0,051	0,024	-	8,7	1,2
	ИТОГО:		7,332	24,04	58,47	477,08	0,128	0,72	33,12	71,66	2,82
ПОЛДНИК											
27/94	Салат витаминный 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
	Кондитерское изделие	40	3	5,9	26,8	172	0,16	0,06			1,2
	Хлеб пшеничный	15	1,4	1,0	9,6	50	0,012	0,01		4,3	0,39
628/94	Чай с сахаром	200	0,3		15,1	62				0,45	0,05
	Итого:		5,7	12,3	63,5	403	0,192	0,27	18,9	48,89	2,24
	Всего:		25,792	57,73	207,26	1472,25	0,589	1,231	64,76	430,75	8,98