

День понедельник, неделя - первая
Сезон весенне - летний,
Возрастная категория с 3-7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минер-е вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
Д/В 1990	Каша рисовая Молоко 145 Рис 20 Масло сливочное 3 Сахар 6	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 Батон Сыр Масло сливочное	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
	ИТОГО:		9,2	11,8	62,3	430,1	0,194	0,084	0,15	63,75	1,915
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок яблочный	200	0,4	0,4	9,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
ОБЕД											
135/94	Суп картоф с мясными фрикад Говядина 31 Яйца Картофель 166 Лук 14 Морковь 13	250/20	6	5,2	19,5	148,62	0,15	0,1	22,1	24,1	1,5
423/94	Тефтель мясной Говядина 60,7 Лук 28 Масло растительное 3,5 Мука пшеничная 5 Хлеб пшеничный 9,3	70	11,5	10,2	10,1	230	0,01	0,01	6	30	2
469/94	Макароны отварные	150	5,4	4,8	38,4	208,5	0,05	0,06	-	28,5	0,9
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:		27,18	21,28	101,76	837,2	0,91	0,220	36,02	94,41	5,11
Полдник											
33/97	Салат «Зимний» Картофель 40 Морковь 10 Лук 12 Огурцы солёные 12,4 Зеленый горошек 11 Масло растительное 3	60	1,6	3,6	6,9	65,2	0,03	0,03	11	40	1,1
	Хлеб ржаной	40/20	4,18	1,08	15,86	182,8	0,69	0,039	-	6,6	0,6
628/94	Чай с сахаром	200	0,3		15,1	62				0,45	0,045
	ВСЕГО:		34,28	28,78	181,76	1376	1,009	0,256	51,27	245,51	9,67

День вторник, неделя - первая
Сезон весенне - летний,
Возрастная категория с 3-7 лет

№ рецепт уры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минераль ные Вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
Д/В/89 -90	Каша кукурузная Молоко 145 Крупа кукурузная 20 Сахар 6 Масло сливочное 3	200	7,6	5,5	38,9	270,3	0,18 4	0,064	0,1 5	40,1	1,52
642/94	Какао с молоком	200	3,8	3,9	24,8	147,7	0,02	0,03	2,6	240	0,1
22/97	Масло сливочное	10	0,03	4,15	0,04 5	37,4	0,00 1	0,012	-	2,4	-
	Батон	25	1,93	0,75	12,5	56,1	0,01 5	0,014	-	5,5	0,5
	ИТОГО:		13,36	14,3	76,2 45	511,5	0,22	0,12	2,7 5	288	2,12
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Яблоко	100	0,4	-	9,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
ОБЕД											
60/199 4	Винегрет овощной Картофель 42 Морковь 13 Лук 12 Капуста 21 Свёкла 21 Масло растит. 5	60	0,6	3,3	7,2	71,4	0,01	0,2	18, 9	44,16	-
129/94	Рассольник Ленинградский Картофель 125 Морковь 13 Лук 12 Крупа перловая 5 Огурцы солёные 16 Масло сливочное 3 Сметана 10	250/10	2,5	7,9	26,3	153,3	-	-	11, 8	45	1,0
460/94	Котлета рубленая из курица Курица потрошёная 2-й категории 83 Масло растит. 3 Хлеб пшеничный 12	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
588/94	Компот из сух/фр	200	0,6	-	35,4	140	0,02	0,1	2	1,2	0,9
	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	5,34	1,53	23,3 6	137,1	0,69 9	0,047		9,9	0,9
	ИТОГО:		20,17	28,61	140, 43	862,77	0,78 0	0,38	33, 74	117,3 9	3,74
ПОЛДНИК											
294/94	Сырники творожн. Творог 90,7 сахар 10 Мука пшеничная 13 Масло растит 2,8	100/20	18,2	9,4	22,3	460	0,5	0,34	0,6	153	1
1994	Молоко кипячённое	200	5,9	6,8	9,9	123	0,04	0,1	0,5	141	0,54
	ВСЕГО:		58,03	59,11	258, 68	2000,27	1,57	0,97	47, 59	715,3 9	9,60

Утверждаю
Заведующий _____ Тулакина.Е.Н

День среда, неделя - первая
Сезон весенне - летний,
Возрастная категория с 3-7 лет

№ рецепту ры	Приём пищи, наименование блюда	Масс а порц ий	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минераль ные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
257/94	Каша геркулесовая Молоко 145 Сахар 6 Масло сливочное 3 Геркулес 20	200	5,8	11,0	26,4	232	0,18 4	0,064	0,15	40,1	1,5 2
628/94	Чай с сахаром	200	0,1	-	14,9	57				4,9	
22/97	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0,00 1	0,012	-	2,4	0,0 2
	Батон	15	2,5	1,8	16,0	84,7	0,02	0,015	-	7,2	0,6 6
	ИТОГО:		8,46	21,1	57,39	448,5	0,20 5	0,091	0,15	54,6	2,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Груша	100	-	-	11,7	47	0,02	0,01	51	6	2,2
ОБЕД											
29/1994	Салат из свёклы варёной Свёкла отварная 66 Масло растительное 3	60	0,8	4,4	5,1	63,6	0,02	0,03	4	93,5	0,7
120/94	Щи из свеж. капусты Капуста 62 лук 12 Морковь 13 картофель 50 Масло сливочное 2,5 Сметана 10	250/1 0	3,1	3,3	8,4	74	-	-	10,8	58	1,3
324/94	Котлета рыбная Минтай 89,6 Масло растит 4,5 Хлеб пшеничный 12,6	70/30	10,4	5,3	11,6	140	1,0	0,08	-	46	0,8
472/94	Картофельное пюре Молоко 24 Картофель 213 Масло сливочное 5	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	8	0,0 3
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/20	4,18	1,08	15,86	182,8	0,69	0,039	-	6,6	0,6
	ИТОГО:		21,17	14,08	92,66	714,54	1,88	0,219	63,7	235,0 4	4,6 3
ПОЛДНИК											
284/94	Омлет натуральный Яйца, молоко 30 Масло сливочное 3	110	5,2	49	0,2	68	0,5	0,6	0,05	51	2
	Хлеб пшеничный	15	4,18	1,08	15,86	182,8	0,69	0,039	-	6,6	0,6
642/94	Какао с молоком	200	3,8	3,9	24,8	147,7	0,02	0,03	2,6	240	0,1
	ВСЕГО:		42,81	89,16	202,6 1	1608,54	3,32	0,99	117, 50	593,6 0	11, 73

Утверждаю
Заведующий _____ Тулакина.Е.Н

День четверг, неделя - первая
Сезон весенне - летний,
Возрастная категория с 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											
162/94	Каша ячневая Молоко 145 Сахар 6 Масло сливочное 6 Крупа ячневая 20	200	3,6	4,6	12,03	152	0,04	0,1	0,2	27,9	0,4
762/97	Кофейный напиток	200	0,348	0,384	15,53	67,05	0,004	0,018	0,156	14,85	1,68
1/97	Бутерброд с сыром, маслом	15/5/15	1,2	5,8	7,6	89	0,009	0,017		21,6	0,32
	ИТОГО:		5,148	10,784	35,16	308,05	0,053	0,135	0,356	64,35	2,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Фрукты	100	0,4	-	9,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
ОБЕД											
2008	Салат из зелёного горошка Зелёный горошек 40 Масло растительное 2 Лук 10	32	3	1,7	7	45	0,1	0,02		2,5	0,16
139/94	Суп картофель.с макар.изделиям Картофель 125 Морковь 13 лук 12 Вермишель 10	250	3,3	3	21	130	-	-	-	17	0,5
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
469/94	Макарони 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	30/30	4,29	1,26	26,92	137,1	0,069	0,039	-	17,4	1,76
	ИТОГО:		32,19	19,66	134,22	874,4	0,360	0,22	2,6	94,0	4,88
ПОЛДНИК											
	Пудинг творожный Творог 114 Крупа манная 11 сахар 11 Изюм 15,3 яйца, сметана 4 Масло сливочное 4	150/20	25,8	12,3	36,1	417	-	-	0,5	113	0,5
628/94	Чай с сахаром	200	0,3	-	15,1	62	-	-	-	0,45	0,045
	ВСЕГО:		63,84	42,75	230,36	1704,45	0,443	0,385	26,44	287,80	10,03

День пятница, неделя - первая
Сезон весенне - летний,
Возрастная категория 3-7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
257/94	Каша гречневая Молоко 145 сахар 6 Масло сливочное 3 Гречка 20	200	4,8	8,1	30,4	216	0,08 3	0,17	1,2 27	132, 64	0,44 4
22/97	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0,00 1	0,012		2,4	0,02
628/94	Чай с сахаром	200/ 15	0,1	-	14,9	57	-	-	-	4,9	-
	Батон	15	1,45	1,0	9,6	50,51	0,01 2	0,01		4,3	0,39
	ИТОГО:		6,41	17,4	54,99	398,31	0,09 6	0,192	1,2 27	144, 24	0,85 4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Банан	100	-	-	16	64	0,03	0,03	10	16	-
ОБЕД											
6/2002	Суп картофельный с клёцками Картофель 66 Морковь 13 лук 12 Яйца, масло сливочное 4 Мука пшеничная 10	250	1,7	0,8	6,3	92,5	0,1	0,09	10, 01	36,0 6	0,71
43/97	Салат «Степной» Картофель 27 морковь 15 Лук 12 огурцы солёные 12 Горошек зелёный 10 Масло растительное 6	60	1,4	3	5,7	54,3	-	-	10	77	1,8
430/94	Запеканка картоф с мясом Говядина 66 Масло растительное 4,5 Картофель 238 лук 13 Масло сливочное 2 Соус красный основной 30	180/ 30	21,8	13,7	32,2	339	0,2	0,17	30	24,4 2	2,5
591/94	Кисель	200	0,009	-	24,8	87			19, 4	7,4	0,8
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/2 5	4,2	1,1	15,9	183,8	0,7	0,04		6,8	0,7
	ИТОГО:		29,11	18,6	84,9	756,60	1,00 0	0,3	69, 41	151, 68	6,51
ПОЛДНИК											
	Яйцо варёное	1/40	5,2	4,9	0,2	68	0,03	0,2		22	1
	Кондитерское изделие	40	3	0,9	26,84	172	0,16	0,06			1,2
628/94	Чай с сахаром	200/ 15	0,1	-	14,9	57	-	-	-	4,9	-
	ИТОГО :		8,3	5,9	41,94	297	0,19	0,26		26,9	2,2
	ВСЕГО:		43,82	41,9	197,8 3	1515,91	1,32	0,79	80,6 37	338, 82	9,57