

День понедельник, неделя - вторая
Сезон весенне - летний,
Возрастная категория с 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											
Д/В1990	Каша манная Молоко 145 Сахар 6 Крупа манная 15 Масло сливочное 3	200	7,6	5,5	38,9	270,3	0,184	0,064	0,15	40,1	1,52
22/97	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	0,012		2,4	0,02
628/94	Чай с сахаром	200	0,4	-	15,05	62,03	0,45	-	-	-	0,045
	Батон	15	2,9	2,0	19,2	100,02	0,024	0,02		8,6	0,78
	ИТОГО:		11,86	17,2	76,59	538,32	0,209	0,096	0,15	54,1	2,62
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Свежие фрукты	100	0,4	-	8,6	33					
ОБЕД											
27/1 2011	Салат с кукурузой	60	1,1	4,1	7,3	72	0,03	0,02	1,96	6,71	0,34
132/94	Суп из овощей Картофель 83,5 Морковь 13 лук 12 Капуста 25 Горошек зелёный 12	250	2	4,4	9,8	85,5	0,078	0,067	21	28,42	0,8
460/94	Котлета курин. Курица 83 хлеб 12 Масло растит. 3,5	70	10	6,1	9,7	140,4	0,045	0,66	0,88	11,92	0,7
472/94	Картофельное пюре Картофель 213 Молоко 24 Масло сливочное 5	150	2,7	4,5	20	112	0,16	0,1	25,7	22,94	1,2
585/94	Компот из св./фр	200	0,1	-	17,9	68	0,005	0,003	7,92	5,21	0,11
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	4,29	1,26	26,92	137,1	0,069	0,039		17,4	1,76
	ИТОГО:		20,19	20,36	91,62	615	0,432	0,889	57,46	97,29	5,7
ПОЛДНИК											
60/1994	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	-
	Хлеб пшен.	15	4,29	1,26	26,92	137,1	0,069	0,039		17,4	1,76
628/94	Чай с сахаром	200	0,4	-	15,05	62,03	0,45	-	-	-	0,045
	ВСЕГО:		37,74	42,12	225,98	1456,85	1,17	1,23	76,59	219,95	10,18

Утверждаю
Заведующий _____ Тулакина.Е.Н

День вторник, неделя - вторая
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											
Д/в 1990	Каша пшённая Молоко 145 сахар 6 Масло сливочное 3 Пшено 20	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	0,001	0,012	-	2,4	0,02
629/94	Чай с сахаром	200	0,4		15,05	62,03	0,45				0,045
	Батон	15	3,86	1,5	25	112,2	0,03	0,028		11	1
	ИТОГО:		11,92	15,3	79,04	519,33	0,571	0,24	1,3	146,04	1,515
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок яблочный	200	0,4	0,4	9,8	43	0,03	0,03	10	16	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
131/94	Суп картоф. рыбн. Свеж. Рыба 62 Картофель 187 морковь 13 лук 12	250	2,75	1,375	10,5	153	0,124	0,091	16,78	45,08	1,19
469/94	Макарон. отварные	150	5,4	4,8	38,4	208,5	0,03	0,04	-	28,5	0,9
423/94	Тефтели мясные с соусом Говядина 60,7 лук 28 Масло растит. 6,2 Мука пшен. 5 хлеб 9 Соус красный основ.30	70/30	11,5	10,2	10,1	230	0,01	0,01	6	30	2
591/94	Кисель из концентрата	200			9,98	39,9	0,1		2	8	0,03
	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	4,29	1,26	26,92	137,1	0,069	0,039		17,4	1,76
	ИТОГО:		24,74	22,04	101	832,1	0,36	0,210	28,78	222,48	6,58
ПОЛДНИК											
284/94	Омлет натуральный Яйца, молоко 30 Масло сливоч. 3	110	5,2	4,9	0,2	68	0,5	0,6	0,05	51	2
642/94	Какао с молоком	200	3,8	3,9	24,8	147,7	0,02	0,03	2,6	240	0,1
	Хлеб пшеничный	15	3,8	0,4	22,8	113	0,12	-	-	20	0,6
	ИТОГО:		12,8	9,2	47,8	328,7	0,64	0,63	2,65	311	2,7
	ВСЕГО:		49,86	46,94	237,64	1723,13	1,61	1,11	42,73	695,52	13

День среда, неделя - вторая
Сезон весенне - летний,
Возрастная категория с 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											
2/4 2001	Каша пшеничная Крупа пшеничная 20 Молоко 145 сахар 6 Масло сливочное 3	200	7,2	6,6	29,3	206	-	-	0,42	104,78	2,72
22/97	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	0,012	-	2,4	0,02
628/94	Чай с сахаром	200	1,6	1,6	17,4	87	0,004	0,018	0,16	14,85	0,06
	Батон	25	1,93	0,75	12,5	56,1	0,015	0,014	-	5,5	0,5
	ИТОГО:		10,79	17,25	59,29	423,9	0,020	0,044	0,58	127,53	3,3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Свежие фрукты	100	0,4	-	8,6	35					
ОБЕД											
138/94	Суп гороховый Масло растит. 2,5 Картофель 83 лук 12 Морковь 13 горох 20	250	10	5,5	24	201	-	-	1	95	2,2
394/94	Жаркое домашнему Говядина 149 лук 12 Картофель 174 Масло растит. 5	200	11,9	12	26	248,5			7	34	2,4
27/97	Салат из зелёного горошка	32	0,7	3,7	4,3	33,2	-	-	9	30	0,5
591/94	Кисель из концентрата	200			9,98	39,9	0,1		2	8	0,03
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/25	4,2	1,1	15,9	183,8	0,7	0,04		6,8	0,7
	ИТОГО:		26,8	22,3	80,18	706,4	0,8	0,04	19,0	173,8	5,83
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	1,6	1,6	17,4	87	0,004	0,018	0,16	14,85	0,06
	ВСЕГО:		55,39	51,95	188,97	1523,40	1,25	0,38	20,30	480,68	10,25

День четверг, неделя - вторая
Сезон весенне - летний,
Возрастная категория с 3-7лет

№ 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											
161/94	Суп мол. с вермиш. Молоко 100 сахар 5 Масло сливочное 3 Вермишель 16	200	3,4	3,4	7,6	95	0,04	0,104	0,195	27,86	0,39
22/97	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	0,012		2,4	0,02
642/94	Какао	200	4,6	4,6	27	160	0,02	0,15	2,6	240	0,1
	Батон	15	2,9	2,0	19,2	100,02	0,024	0,02		8,6	0,78
	ИТОГО:		10,96	18,3	53,89	429,82	0,085	0,286	2,795	278,86	1,29
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Яблоко	100	0,4	-	9,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
ОБЕД											
120/94	Щи из капусты Картофель 50 лук 12 Морковь 13 капуста 62 Сметана 10	250/10	3,1	3,3	8,4	74	-	-	10,8	58	1,3
324/94	Котлета рыбная Минтай свеж-й 89 Масло растит 5 Хлеб 12 Соус красный основ. 30	70/30	17,1	14,25	18,8	235,5	-	-	-	48	0,9
465/94	Рис отварной	150	3,822	4,346	40,298	214,5	0,043	0,027		5,21	0,11
59/97	Салат картоф-й Картофель 50 Лук 7 морковь 10 Огурцы солёные 17	60	1,4	3,3	8,8	68,9	0,02	0,02	1,9	22,07	0,3
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	30/30	4,29	1,26	26,92	137,1	0,069	0,039		17,4	1,76
	ИТОГО:		29,82	26,46	121,10	798,0	0,14	0,089	20,62	155,89	4,48
ПОЛДНИК											
Д/В1990	Каша рисовая Молоко 145 Сахар 6 Крупа манная 15 Масло сливочное 3	200	7,6	5,5	38,9	270,3	0,184	0,064	0,15	40,1	1,52
	Хлеб пшеничный	20	4,29	1,26	26,92	137,1	0,069	0,039		17,4	1,76
628/94	Чай с сахаром	200	0,4	-	15,05	62,03	0,45	-	-	-	0,045
	ИТОГО:		12,29	6,76	80,85	469,43	0,71	0,10	0,15	57,50	3,33
	ВСЕГО:		53,47	51,52	265,64	1740,25	0,97	0,510	33,57	508,10	11,30

День пятница, неделя - вторая
Сезон весенне - летний,
Возрастная категория с 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 Дружба Молоко 145 сахар 6 Масло сливочное 3 Пшено 15 рис 15	200/10	4,8	7	51,6	214	-	-	1	20	0,8
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	200	0,4		15,05	62,03	0,45				0,045
	Батон	15	2,9	2,0	19,2	100,02	0,024	0,02		8,6	0,78
	ИТОГО:		8,16	17,3	85,94	450,85	0,475	0,032	1	31	1,645
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Фрукты	100	0,4	-	9,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
ОБЕД											
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
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
Ладо 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
588/94	Компот из сухофруктов	200	0,6		35,4	96	0,02		2	0,6	0,06
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	4,59	1,26	2,692	137,1	0,069	0,039		17,4	1,76
	ИТОГО:		22,69	21,96	101,692	824,3	0,17	0,14	32,97	162,06	4,23
ПОЛДНИК											
	Йогурт «Вятский»	200	5,6	6,4	34,4	204	-	-	-	-	-
109/99	Булочка домашняя Мука пшенич. 50 Сахар 10,7 яйца Масло растит 12 Дрожжи 1,3	75	5,6	9,9	45,7	295,4	0,06	0,03		13	1
	ИТОГО:		11,2	15,8	80,1	499,4	0,006	0,003		13	1
	ВСЕГО:		42,45	55,06	277,54	1817,55	0,690	0,210	43,97	222,06	9,08

