

Утверждаю  
Заведующий \_\_\_\_\_ Тулакина.Е.Н

День понедельник, неделя - третья  
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
<b>ЗАВТРАК</b>											
274/94	Макароны с сыром Рожки 61 Масло сливочное 3	200	7,5	6,1	30,6	235,5	0,08	0,08	0,11	142,7	0,83
628/94	Чай с сахаром	200	0,3		15,1	62				0,45	0,045
1/97	Бутерброд с маслом	15/10	2,76	8,2	18,89	165	0,009	0,017	-	21,6	0,32
	<b>ИТОГО:</b>		<b>11,56</b>	<b>15,7</b>	<b>67,89</b>	<b>493,5</b>	<b>0,089</b>	<b>0,097</b>	<b>0,11</b>	<b>167,3</b>	<b>1,45</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	Яблоко	100	0,4	-	9,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
<b>ОБЕД</b>											
29/94	Салат из свёклы варёной	60	0,8	4,4	5,1	63,6	0,02	0,03	4	93,5	0,7
138/94	Суп картоф. с фасолью Масло растит. 2,5 Картофель 104 лук 12 Морковь 13 фасоль 20,3	250	10	5,5	24	201	-	-	1	95	2,2
403/94	Плов из курицы Курица 113,2 лук 12 Морковь 13 рис 45 Масло сливочное 7 Томат. Паста 2	200	24,3	15,5	28,4	376	-	-	-	122	1,2
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	2,67	0,77	16,57	68,6	0,348	0,024		5	0,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>37,87</b>	<b>26,17</b>	<b>91,97</b>	<b>772,20</b>	<b>0,373</b>	<b>0,057</b>	<b>12,92</b>	<b>320,71</b>	<b>4,71</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
674/94	Блинчики с повидлом Мук пшенич. 50 Сахар 2 масло растит 3 Дрожжи 2 повидло 20	100/20	7,2	12,3	53,4	362,5	0,08	0,08		53	3,87
642/94	Какао с молоком	200	3,8	3,9	24,8	147,7	0,02	0,03	2,6	240	0,1
	<b>ИТОГО:</b>		<b>11,0</b>	<b>16,2</b>	<b>78,20</b>	<b>510,2</b>	<b>0,10</b>	<b>0,11</b>	<b>2,6</b>	<b>293</b>	<b>10,9</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>60,83</b>	<b>58,07</b>	<b>247,86</b>	<b>1818,9</b>	<b>0,592</b>	<b>0,30</b>	<b>25,63</b>	<b>797,01</b>	<b>19,26</b>

День вторник, неделя - третья  
Сезон весенне - летний,  
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	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
257/94	<b>Каша гречневая</b> Крупа гречневая 20 Молоко 145 сахар 6 Масло сливочное 3	200	4,8	8,1	30,4	216	0,083	0,17	1,227	132,64	0,444
628/94	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,3	-	15,1	62				0,45	0,045
1/97	<b>Бутерброд с маслом</b>	15/5	2,76	8,2	18,89	165	0,009	0,017	-	21,6	0,32
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8.86</b>	<b>19,2</b>	<b>60,39</b>	<b>459</b>	<b>0.193</b>	<b>0,081</b>	<b>0.15</b>	<b>62.15</b>	<b>1.885</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	<b>Сок яблочный</b>	200	0,4	0,4	9,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
<b>ОБЕД</b>											
27/1 2011	<b>Салат с кукурузой</b>	60	1,1	4,1	7,3	72	0,03	0,02	1,96	6,71	0,34
174/94	<b>Суп крестьянский</b> Картофель 41 морковь 13 Лук 12 капуста 40 пшено 5 Сметана 10 масло раст 2,5	250	2,012	6,32	10,51	107,68	0,072	0,045	20	29,33	0,71
423/94	<b>Тефтели мясные с соусом</b> Говядина 60,7 масло раст 3 Мука пшен 5 лук 28 хлеб 9	75/30	8,6	7,7	7,6	177	0,008	0,009	4,5	19	0,6
465/94	<b>Рис отварной</b>	150	3,822	4,346	40,29	214,5	0,043	0,027		5,21	0,11
591/94	<b>Кисель из концентрата</b>	200			9,98	39,9	0,1		2	8	0,03
	<b>Хлеб ржаной / пшеничный</b>	30/30	5,34	1,53	23,36	137,1	0,699	0,047		9,9	0,9
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,88</b>	<b>24,0</b>	<b>98,68</b>	<b>748,18</b>	<b>0,960</b>	<b>0,150</b>	<b>28,46</b>	<b>78,15</b>	<b>2,69</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
294/94	<b>Сырники из творога со сгущёнкой</b> Творог 118 сахар 13 Яйца, мука пшеничн 17 Масло растит 3	130/20	18,2	12,2	28	302,9	0,5	0,34	0,75	178,2	1,3
628/94	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,3	-	15,1	62	-	-	-	0,45	0,045
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,5</b>	<b>12,2</b>	<b>43,10</b>	<b>364,90</b>	<b>0,5</b>	<b>0,34</b>	<b>0,75</b>	<b>178,65</b>	<b>1,35</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>48,64</b>	<b>55,80</b>	<b>211,8</b>	<b>1615,08</b>	<b>1,690</b>	<b>0,610</b>	<b>39,36</b>	<b>334,95</b>	<b>8,13</b>

Утверждаю  
Заведующий \_\_\_\_\_ Тулакина.Е.Н

День среда, неделя - третья  
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
<b>ЗАВТРАК</b>											
162/94	Суп молоч.с геркулесом Молоко 145 сахар 6 Геркулес 20 масло слив 3	200	6	6,6	22,3	177	-	-	1,5	147,5	0,4
628/94	Чай с сахаром	200	0,1	-	14,9	57	-	-	-	4,9	-
22/97	Масло сливочное	5	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	0,012	-	2,4	0,02
	Батон	15	2,5	1,8	16,0	84,7	0,02	0,015	-	7,2	0,66
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8,66</b>	<b>16,7</b>	<b>53,29</b>	<b>393,5</b>	<b>0,021</b>	<b>0,027</b>	<b>1,5</b>	<b>162</b>	<b>1,08</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	<b>Фрукты</b>	100	0,4	-	9,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
<b>ОБЕД</b>											
129/94	Рассольник Ленинградский Картофель 125 Морковь 13 Лук 12 Крупа перловая 5 Огурцы солёные 16 Масло сливочное 3 Сметана 10	250/10	0,2	3,6	14	98,4	0,11	0,08	13,6	25,9	0,8
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
141/02	Гуляш из отварн. говядины Говядина 153 лук 14 Морковь 17 мука пшен 3 Том.паста 3 масло раст 5	60/30	15,6	8,9	5,5	260,8	0,12	0,1	0,6	28	1,5
469/94	Макароны 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	140	0,02	0,1	2	1,2	0,9
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/20	4,18	1,08	15,86	182,8	0,69	0,039	-	6,6	0,6
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,38</b>	<b>21,38</b>	<b>114,86</b>	<b>944,8</b>	<b>0,99</b>	<b>0,38</b>	<b>26,20</b>	<b>167,20</b>	<b>6,50</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
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	20	4,18	1,08	15,86	182,8	0,69	0,039	-	6,6	0,6
628/94	Чай с сахаром	200	0,1	-	14,9	57	-	-	-	4,9	-
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9,48</b>	<b>50,08</b>	<b>30,96</b>	<b>307,8</b>	<b>1,19</b>	<b>1,29</b>	<b>0,05</b>	<b>62,5</b>	<b>2,6</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>45,92</b>	<b>88,16</b>	<b>208,85</b>	<b>1689,10</b>	<b>1,561</b>	<b>1,73</b>	<b>37,75</b>	<b>407,70</b>	<b>12,38</b>



Утверждаю

Заведующий \_\_\_\_\_ Тулакина.Е.Н

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

№ рецепт уры	Приём пищи, наименование блюда	Мас са порц ий	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины ( мг)			Минеральн ые Вещества ( мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
д/в 1990	<b>Каша пшённая</b> Молоко 145 сахар 6 Пшено 20 масло сливочное 3	200	7,6	5,5	38,9	270,3	0,18 4	0,064	0,15	40,1	1,52
3/97	<b>Бутерброд с сыром, маслом</b>	15/5/ 15	1,3	6,3	8,3	97,8	0,01	0,02		23,2	0,35
628/94	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,3		15,1	62				0,45	0,04 5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>11,96</b>	<b>20</b>	<b>81,1 9</b>	<b>595,1</b>	<b>0,20 3</b>	<b>0,101</b>	<b>0.15</b>	<b>84,35</b>	<b>2.23 5</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	<b>Свежие фрукты</b>	50	0,2	0,2	4,9	21,5	0,01 5	0,015	5	8	1,1
<b>ОБЕД</b>											
110/94	<b>Борщ</b> Картофель 33 морковь 13 Лук 12 свёкла 53 сахар 2,5 томат. паста 2 Капуста 25 сметана 10	250	1,4	3,2	10,2	78	0,04 6	0,069	19,9 7	30,06	1,2
324/94	<b>Котлета рыбные</b> Минтай 89,6 масло растит 4,5 хлеб 12,6	70	8,9	4	10	120	1	0,8	-	39	0,6
472/94	<b>Картофельное пюре</b> Картофель 213 молоко 24 Масло сливочное 5	150	2,7	4,5	20	112	0,16	0,1	25,7	22,94	1,2
2008	<b>Салат из зелёного горошка</b>	32	3	1,7	7	45	0,1	0,02		2,5	0,16
588/94	<b>Компот из сухофруктов</b>	200	0,6	-	35,4	96	0,02		2	0,6	0,06
	<b>Хлеб ржаной/пшеничны й</b>	40/30	4,29	1,26	2,6	137,1	0,06 9	0,039	-	17,4	1,76
	<b>ИТОГО:</b>		<b>17,89</b>	<b>12,96</b>	<b>78,2</b>	<b>543,1</b>	<b>1,29 5</b>	<b>1,008</b>	<b>47,6 7</b>	<b>110</b>	<b>4,82</b>
297/94	<b>Запеканка творожная со сгущ. молоком</b> 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	0,55 5	164,5	1,06
628/94	<b>Чай с сахаром</b>	200	1,6	1,6	17,4	87	0,00 4	0,018	0,16	14,85	0,06
	<b>ИТОГО:</b>		<b>17,4</b>	<b>12,4</b>	<b>40,9</b>	<b>358,10</b>	<b>0,43 0</b>	<b>0,290</b>	<b>0,72</b>	<b>179,3 5</b>	<b>1,12</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>47,45</b>	<b>45,56</b>	<b>205, 19</b>	<b>1517,80</b>	<b>1,95</b>	<b>1,420</b>	<b>53,5 4</b>	<b>381,7 0</b>	<b>9,28</b>



День пятница, неделя - третья  
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
<b>ЗАВТРАК</b>											
Д/В 1990	<b>Каша манная</b> Молоко 145 сахар 6 Масло сливочное 3 Крупа манная 15	200	7,6	5,5	38,9	270,3	0,184	0,064	0,15	40,1	1,52
22/97	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	5	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	0,012		2,4	0,02
628/94	<b>Чай с сахаром</b>	200/15	0,4	-	15,05	62,03	-	-		0,45	0,04
	<b>Батон</b>	15	1,45	1,0	9,6	50,51	0,012	0,01		4,3	0,39
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9.51</b>	<b>14.8</b>	<b>63.64</b>	<b>457,64</b>	<b>0,197</b>	<b>0.086</b>	<b>0,15</b>	<b>47.25</b>	<b>1,97</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	<b>Свежие фрукты</b>	100	-	-	6	64	0,03	0,03	10	16	-
<b>ОБЕД</b>											
139/94	<b>Суп картоф.с макарон.изд.</b> Картофель 125 морковь 13 лук 12 Макаронные изделия 10 масло растит 2,5	250	3,3	3	21	130	-	-	-	17	0,5
60/94	<b>Винегрет</b> Картофель 25 морковь 10 лук 10 свёкла 13 Огурцы солёные 10 Масло растит 3	50	1	5	4,2	65			15,2	51	1,2
460/94	<b>Котлета мясная</b> Говядина 70,7 лук 8,3 Масло растит 3,5 Хлеб 12,6	70	10	6,1	9,7	140,4	0,045	0,66	0,88	11,92	0,7
463/94	<b>Каша гречневая</b>	130	3,8	3,5	19,8	128	0,3	0,14	-	18,22	4,7
591/94	<b>Кисель из концентрата</b>	200			9,98	39,9	0,1		2	8	0,03
	<b>Хлеб ржаной/пшеничный</b>	30/25	4,2	1,1	15,9	183,8	0,7	0,04		6,8	0,7
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,3</b>	<b>18,7</b>	<b>145,26</b>	<b>687,1</b>	<b>1,145</b>	<b>0,84</b>	<b>18,08</b>	<b>112,94</b>	<b>7,83</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
Д/В 1990	<b>Каша рисовая</b> Молоко 145 сахар 6 Рис 20 масло сливочное 3	200	7,6	5,5	38,9	270,3	0,184	0,064	0,15	40,1	1,52
628/94	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,4	-	15,05	62,03	0,45	-	-	-	0,045
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	4,2	1,1	15,9	183,8	0,7	0,04		6,8	0,7
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>44,01</b>	<b>40,10</b>	<b>284,75</b>	<b>1660,87</b>	<b>2,71</b>	<b>1,06</b>	<b>28,38</b>	<b>223,09</b>	<b>12,07</b>

