

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

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

№ рецепт уры	Приём пищи, наименование блюда	Мас са пор ций	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины ( мг)			Минеральн ые вещества ( мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
д/в 1990	Каша кукурузная Молоко 145 сахар 6 Крупа кукурузная 20 Масло сливочное 3	200	4,8	5,28	17,8	141,5	-	-	1,2	118	0,3
22/97	Масло сливочное (порциями)	5	0,06	8,3	0,09	74,8	0,00 1	0,012	-	2,4	0,02
629/94	Чай с сахаром	200	0,4		15,0 5	62,03	0,45				0,04 5
	Батон	15	3,86	1,5	25	112,2	0,03	0,028		11	1
	ИТОГО:		9,12	15,08	57,9 4	390,53	0,48 1	0,04	1,2	131, 4	1,36 5
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Свежие фрукты	100	-	-	11,7	47	0,02	0,01	51	6	2,2
	ОБЕД										
59/97	Салат картоф-й Картофель 50 Лук 7 морковь 10 Огурцы солёные17	60	1,4	3,3	8,8	68,9	0,02	0,02	1,9	22,0 7	0,3
138/94	Суп картоф с бобовыми Картофель 104 лук 12 Морковь 13 горох 20,3 Масло растит 2,5	250	6	4,75	21,7 5	153,5	0,23 5	0,2	11, 65	37,6 5	2,00 5
423/94	Тефель мясной Говядина 60,7 масло растит 6 лук 28 мука пшеничная 4,7	70	0,4	13	0,7	140	-	-	7,2	140	1,2
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	30/ 25	4,29	1,26	2,69	137,1	0,06 9	0,039		17,4	1,76
	ИТОГО:		17,49	27,11	82,3 2	747,9	0,47 4	0,32	22, 75	253, 62	6,20
	ПОЛДНИК										
687/94	Пирожок с повидлом Мука пшеничная 38 Сахар 2,6 масло растит 2 дрожжи 1,1 повидло 25	75	4,8	3,4	45,3	214,8	0,08	0,04	-	26	1,5
629/94	Чай с сахаром	200	0,4		15,0 5	62,03	0,45				0,04 5
	ИТОГО:		5,2	3,4	60,3 5	276,8	0,05 3	0,04		26	1,54 5
	ВСЕГО:		31,81	45,59	212, 31	1462,23	1,03	0,41	74, 95	417, 02	11,3 10

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

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

№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масс а порц ий	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины ( мг)			Минерал ьные вещества ( мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
д/в 1990	Каша «Геркулесовая» Молоко 145 сахар 6 Геркулес 20 масло сливочное 3	200	5,8	9,2	31,8	236	0,21	0,04 4	0,14	32,6	1,3
1/97	Бутерброд с маслом	15/5	2,76	8,2	18,89	165					
628/94	Чай с сахаром	200/1 5	0,1	-	14,9	57	-	-	-	4,9	-
	ИТОГО:		8,66	17,4	65,59	458	0,21	0,04 4	0,14	37,5	1,3
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Свежие фрукты	100	0,4	-	0,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
	ОБЕД										
132/94	Суп из овощей Картофель 83 морковь 13 Капуста 25 лук 12 Горошек зелёный 12 Масло растит 2,5	250	2,0	4,2	9,8	85,5	0,087	0,06 7	21	28,42	0,8
29/94	Салат из свёклы варёной	60	0,8	4,4	5,1	63,6	0,02	0,03	4	93,5	0,7
303/94	Рыба припущенная Минтай или горбуша 172 Лук 5,6	75	15,2	2,8		80,9	0,03	0,1	4,6	116	0,9
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 свежих фруктов	200	0,1		17,9	68	0,005	0,00 3	7,92	5,21	0,1 1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	0,051	0,02 4	-	8,7	1,2
	ИТОГО:		22,78	16,26	64,6	469,40	1,36	1,33	63,2 2	274,7 7	4,9 1
	ПОЛДНИК										
284/94	Омлет натуральный Молоко 30 яйца Масло сливочное 3	110	5,2	49	0,2	68	0,5	0,6	0,05	51	2
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,5	56,1	0,015	0,01 4	-	5,5	0,5
642/94	Какао с молоком	200	3,8	3,9	24,8	147,7	0,02	0,03	2,6	240	0,1
	ВСЕГО:		42,77	87,31	168,4 9	1242,2	2,14	2,05	76,0 1	624, 77	11,0 1

День среда, неделя - четвёртая  
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
	ЗАВТРАК										
162/94	Каша Дружба Молоко 145 сахар 6 Пшено 15 рис 15 Масло сливочное 3	200	4,8	5,28	17,8	141,5	-	-	1,2	118	1,2
3/97	Бутерброд с маслом	15/5	2,76	8,2	18,8 9	165	0,00 9	0,017	-	21,6	0,32
628/94	Чай с сахаром	200/1 5	0,1	-	14,9	57	-	-	-	4,9	-
	ИТОГО:		9,59	14,23	64,0 9	419,6	0,02 4	0,031	1,2	150	2,02
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Фрукты	100	0,4	-	9,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
	ОБЕД										
174/94	Суп лапша домашняя Кура 35 морковь 13 Лук 12 мука пшеничная 18 яйца масло растит 2,5	250	5	4,6	15,3	135,5	0,06 5	0,128	2,28	19,4	0,82
27/1 2011	Салат из кукурузы	60	1,1	4,1	7,3	72	0,03	0,02	1,96	6,71	0,34
522/97	Суфле куриное Кура 144 мука пшеничная 3 молоко 17 яйца масло сливочное 3	70	15,9	10,4	2,8	169	0,05	0,07	1,0	12	1,2
463/94	Каша гречневая	150	3,9	3,6	29,3	303	0,18	-	-	18	2,4
591/94	Кисель из концентрата	200			9,98	39,9	0,1		2	8	0,03
	Хлеб ржаной/пшеничны й	30/25	4,2	1,1	15,9	183,8	0,7	0,04		6,8	0,7
	ИТОГО:		30,1	19,7	80,5 8	903,2	1,13	0,260	7,24	70,91	5,49
	ПОЛДНИК										
297/94	Запеканка творож со сгущенным молоком Творог 118 Крупа манная 8 сахар 13 Яйца, сметана 4 Масло растит.3	100/2 5	15,8	10,8	23,5	271,1	0,42	0,27	0,55 5	164,5	1,06
762/97	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93	-	-	-	3	0,3
	ИТОГО:		17,1	12,2	41,9	364,1	0,42	0,27	0,55 5	167,5	1,36
	ВСЕГО:		57,19	46,13	196, 37	1729,9	1,61 0	0,67	19,0	404,4 1	11,07

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

№ рецепт уры	Приём пищи, наименование блюда	Мас са пор ций	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины ( мг)			Минеральн ые Вещества ( мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
628/94	Чай с сахаром	200	0,1	-	14,9	57	-	-	-	4,9	-
161/94	Суп молоч с вермиш. Молоко 100 сахар 5 Вермишель 16 Масло сливочное 3	200	3,4	3,4	7,6	95	0,04	0,104	0,1 95	27,8 6	0,39
1/97	Бутерброд с маслом	15/5	2,76	8,2	18,89	165	0,00 9	0,017	-	21,6	0,32
	ИТОГО:		6,26	11,6	41,39	317	0,04 9	0,121	0,1 95	54,3 6	0,71
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Фрукты	100	0,4	-	9,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
	ОБЕД										
2008	Салат из зелёного горошка	32	3	1,7	7	45	0,1	0,02		2,5	0,16
135/94	Суп картоф с мясными фрикад Говядина 31 картофель 166 лук 14 морковь 13 яйца	250/ 20	6	5,2	19,5	148,62	0,15	0,1	22, 1	24,1	1,5
387/94	Печень по- строгановски Печень говяжья 89 Масло сливочное 8 Сметана 12 Мука пшенич 4 томат паста 2	50/5 0	12,7	14,8	2,3	193,8	-	-	3	130	5
465/94	Рис отварной	150	3,3	3,5	34,8	195	0,04 3	0,027	-	5,21	0,11
585/94	Компот из св /фр	200	0,1	-	17,9	68	0,00 5	0,003	7,9 2	5,21	0,11
	Хлеб ржаной/пшеничн ый	30/ 25	4,29	1,26	26,92	137,1	0,06 9	0,039		17,4	1,76
	ИТОГО:		29,39	26,46	108,4 2	787,52	0,36 7	0,19	33, 02	184, 42	8,64
	ПОЛДНИК										
679/94	Оладьи с варенье Молоко 56,5 сахар 3 Мука пшенич 56,5 Яйца дрожжи1,7 Масло растит 10 Варенье 20	100/ 20	12,5	8,3	47	320	0,23	0,020	0,5	35	2
628/94	Чай с сахаром	200	0,1	-	14,9	57	-	-	-	4,9	-
	ИТОГО:		12,6	8,3	61,9	377	0,23	0,020	0,5	39,9	2
	ВСЕГО:		48,65	46,36	221,5 1	1524,52	0,68	0,37	43, 72	294, 68	13,5 5

День пятница, неделя - четвёртая

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
	ЗАВТРАК										
Д/В199 0	Каша ячневая Молоко 145 сахар 6 Крупа ячневая 20 Масло сливочное 3	200	7,6	5,5	38,9	270,3	0,18 4	0,064	0,1 3	28	1
22/97	Масло сливочное (порциями)	5	0,06	8,3	0,09	74,8	0,00 1	0,012		2,4	0,02
628/94	Чай с/с	200	0,4		15,0 5	62,03	0,45				0,04 5
	Батон	15	2,9	1,0	9,6	50,01	0,01 2	0,01		4,3	0,39
	ИТОГО:		10,96	14,8	63,6 4	457,14	0,64 7	0,86	0,1 3	34,7	1,45 5
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Фрукты	100	0,4	-	9,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
	ОБЕД										
129/94	Рассольник Ленинградский Картофель 125 Морковь 13 Лук 12 Крупа перловая 5 Огурцы солёные 16 Масло сливочное 3 Сметана 10	250	0,25	4,5	17,5	122,9	0,11	0,08	16, 78	32,4 2	1,04
416/94	Котлета мясная Говядина 70,7 лук 8,3 Масло растит 3,5 Хлеб 12,6	70	10	6,1	9,7	140,4	0,04 5	0,66	0,8 8	11,9 2	0,7
469/94	Вермишель отварная	150	5,4	4,8	38,4	208,5	0,05	0,06	-	28,5	0,9
33/97	Салат «Зимний» Картофель 40 Морковь 10 Лук 12 Огурцы солёные 12,4 Зеленый горошек 11 Масло растительное3	40	1,4	3	5,7	54,3	-	-	11	39	1
588/94	Компот из сухофруктов	200	0,6		35,4	96	0,02		2	0,6	0,06
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,63	13,4 6	68,5	0,03 5	0,02		9	0,88
	ИТОГО:		19,25	19,03	120, 16	690,6	0,26 0	0,82	30, 66	121, 44	4,58
	ПОЛДНИК										
	Йогурт «Вятский»	200	5,6	6,4	34,4	204	-	-	-	-	-
	Яйцо варёное	1/40	5,2	4,9	0,2	68	0,03	-	-	22	1
	Батон	15	2,9	2,0	19,2	100,02	0,02 4	0,02	-	8,6	0,78
	ВСЕГО:		44,31	47,13	247, 40	1562,76	1,0	1,73	40, 79	202, 74	10,0 2