Сезон: весенне-летнее

Режим работы: 12 часов

Возрастная категория: 3-7 лет

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с № 12

_____ Л.Е. Ковалева

Приказ № 77 от "01" 09 2022 г.

ДЕНЬ 1- ПОНЕДЕЛЬНИК														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
					Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак													
182/16	***Каша вязкая ячневая***	200			4,18	4,00	31,61	179,05	35,43	0,78	0,08	0,03	0,00
	крупа ячневая		41,6	187,50									
	масло сливочное		6,25	6,25									
	сахар		6,25	6,25									
1/16	***Бутерброд с маслом***	30/10			2,45	7,55	14,62	136,00	9,30	0,62	0,05	0,03	0,00

ДЕНЬ 1- ПОНЕДЕЛЬНИК													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
					Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак													
182/16	***Каша вязкая ячневая***	200			4,18	4,00	31,61	179,05	35,43	0,78	0,08	0,03	0,00
	крупа ячневая		41,6	187,50									
	масло сливочное		6,25	6,25									
	сахар		6,25	6,25									
1/16	***Бутерброд с маслом***	30/10			2,45	7,55	14,62	136,00	9,30	0,62	0,05	0,03	0,00
	хлеб		30	30									
	масло сливочное		10	10									
412/16	***Чай с лимоном***	170/7/3,5			0,08	0,01	7,98	32,61	10,57	0,24	0,00	0,00	1,60
410/16	чай-заварка (мл)		22,49	22,49									
	сахар		7,00	7,00									
	лимон свежий		4,00	3,50									
	вода		146,20	146,20									
	Всего в завтрак				**6,71**	**11,56**	**54,21**	**347,66**	**55,30**	**1,64**	**0,13**	**0,06**	**1,60**
	Второй завтрак												
418/16	***Сок фруктовый***	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,44	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00

	Обед												
64/16	***Борщ с картофелем***	190			1,55	3,80	10,72	83,41	27,84	1,02	0,06	0,04	6,68
	свекла		38,95	30,40									
	картофель		50,73	38,00									
	морковь		11,97	9,50									
	лук репчатый		9,12	7,60									
	томатное пюре		5,70	5,70									
	масло растительное		3,80	3,80									
	сахар		1,14	1,14									
	бульон или вода		133,00	133,00									
284/16	***Суфле из рыбы***	80			12,61	7,32	3,29	129,00	40,90	0,74	0,08	0,11	0,14
	рыба		79,00	69,00									
	масса отварной рыбы			58,00									
	яйца		0,25 шт.	10,00									
	масло растительное		3,00	3,00									
371/16	соус молочный густой			27,00									
	молоко		20,25	20,25									
	масло сливочное		3,51	3,51									
	мука пшеничная		3,51	3,51									
	вода		4,05	4,05									
	соль			0,22									
340/16	***Пюре картофельное с морковью***	150			2,86	4,62	18,02	125,10	37,47	1,00	0,13	0,11	15,75
	картофель		138,00	103,50									
	морковь		39,00	31,20									
	молоко		18,90	18,00									
	масло сливочное		5,25	5,25									
20/16	***Салат из соленых огурцов с луком***	50			0,43	2,55	1,30	29,90	11,64	0,30	0,01	0,01	2,78

	огурцы соленые		55,60	44,50									
	масса припущенных соленых огурцов			40,50									
	лук репчатый		9,40	7,90									
	масса бланшированного репчатого			7,50									
	масло растительное		2,50	2,50									
394/16	***Компот из сушеных фруктов***	200			0,44	0,02	27,77	113,00	31,82	1,25	0,00	0,01	0,40
	фрукты сушеные (смесь)		20,00	50,00									
	сахар		16,00	16,00									
	кислота лимонная		0,20	0,20									
	вода		203,00	203,00									
	Витаминизация компота	5	5	5	0,00	0,00	2,35	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00
	Хлеб йодированный	50	50	50	3,95	0,50	24,15	118,34	11,50	1,00	0,08	0,03	0,00
	Всего в обед				**21,84**	**18,82**	**87,60**	**608,25**	**161,17**	**5,31**	**0,36**	**0,31**	**28,74**
	Полдник												
	Пряники	45	45	45	3,06	2,61	32,49	171,00	7,70	0,54	0,05	0,05	0,00
420/16	***Кефир***	205	205	205	5,95	5,13	8,20	102,50	246,00	0,21	0,08	0,35	1,44
	Всего в полдник				**9,01**	**7,74**	**40,69**	**273,50**	**253,70**	**0,75**	**0,12**	**0,40**	**1,44**
	Ужин												
250/16	***Пудинг из творога с рисом***	130			19,15	12,92	24,61	291,20	156,65	0,81	0,05	0,29	0,25
	творог		98,80	97,50									
	крупа рисовая		18,20	18,20									
	сахар		9,10	9,10									
	яйца		0,19 шт.	7,80									
	масло сливочное		3,90	3,90									
	сметана		3,90	3,90									
	масса полуфабриката			153,40									
372/16	***Соус сметанный***	20			0,28	1,00	1,17	14,82	5,46	0,04	0,00	0,01	0,01
	сметана		5,00	5,00									

	мука пшеничная		1,50	1,50									
	вода		15,00	15,00									
	соль			0,16									
411/16	***Чай с сахаром***	180/10			0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
410/16	чай-заварка (мл)		30	30									
	сахар		10	10									
	вода		150	150									
386/16	***Яблоки свежие***	100	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,30	14,49	71,00	6,90	0,60	0,05	0,02	0,00
	Всего в ужин				**22,26**	**14,64**	**60,06**	**461,02**	**195,01**	**3,93**	**0,13**	**0,33**	**10,28**
	Всего в день				**60,81**	**52,75**	**262,77**	**1774,87**	**679,17**	**14,42**	**0,77**	**1,11**	**46,06**
ДЕНЬ 2 - ВТОРНИК													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
					Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак													
101/16	***Суп молочный с крупой (геркулес)***	170			5,04	5,04	15,24	126,48	140,76	0,56	0,10	0,18	0,77
	молоко		119,00	119,00									
	вода		51,00	51,00									
	хлопья овсяные "Геркулес"		10,20	10,20									
	сахар		1,36	1,36									
	масло сливочное		1,70	1,70									
3/16	***Бутерброд с сыром***	30/5/15			5,57	7,04	16,16	150,00	118,67	0,80	0,06	0,07	0,09
	сыр		15	15									
	масло сливочное		5	5									
	хлеб пшеничный		30	30									

414/16	***Кофейный напиток с молоком***	180			2,85	2,41	14,36	91,00	113,20	0,12	0,04	0,14	1,17
	Кофейный напиток		3,00	3,00									
	сахар		10,00	10,00									
	молоко		90,00	90,00									
	вода		108,00	108,00									
	Всего в завтрак				**13,46**	**14,49**	**45,76**	**367,48**	**372,63**	**1,48**	**0,20**	**0,39**	**2,03**
	Второй завтрак												
418/16	***Сок фруктовый***	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,44	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00
	Обед												
86/16	***Суп картофельный с перловой крупой***	180			1,81	2,01	12,24	74,34	18,65	0,73	0,07	0,04	5,94
	картофель		72,00	54,00									
	крупа перловая		7,20	7,20									
	морковь		9,00	7,20									
	лук репчатый		8,64	7,20									
	масло растительное		1,80	1,80									
59/16	бульон мясной детский			126,00									
	говядина		13,23	12,22									
	вода			141,75									
	лук репчатый		1,26	1,01									
	морковь		1,26	1,01									
	соль		1,01	1,01									
218/16	***Макаронные изделия отварные***	140			5,38	0,77	29,07	144,76	6,99	1,14	0,08	0,03	0,00
	макаронные изделия		49,00	49,00									
306/16	***Биточки паровые***	70			9,74	6,62	6,07	122,50	10,15	0,83	0,04	0,09	0,00
	говядина		70,00	51,63									
	хлеб пшеничный		13,13	13,13									
	вода		14,88	14,88									

	масло сливочное		2,63	2,46									
	масса полуфабриката			81,38									
34/16	***Салат из свеклы***	60			0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	0,80	0,01	0,02	5,70
	свекла		72,96	57,00									
	масло растительное		3,60	3,60									
394/16	***Компот из сушеных фруктов***	180			0,40	0,02	24,99	101,70	28,64	1,12	0,00	0,01	0,36
	фрукты сушеные (смесь)		18,00	45,00									
	сахар		14,40	14,40									
	кислота лимонная		0,18	0,18									
	вода		182,70	182,70									
	Витаминизация компота	5	5	5	0,00	0,00	2,35	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00
	Хлеб йодированный	50	50	50	3,95	0,50	24,15	118,34	11,50	1,00	0,08	0,03	0,00
	Всего в обед				**22,13**	**13,57**	**103,89**	**627,48**	**97,01**	**5,62**	**0,29**	**0,22**	**15,00**
	Полдник												
449/16	***Сдоба обыкновенная***	65			5,04	3,07	34,00	183,30	14,30	0,90	0,09	0,05	0,00
	мука пшеничная		46,23	39,53									
	мука пшеничная (на подпыл)		1,92	1,64									
	сахар		4,81	4,80									
	масло сливочное		1,44	1,21									
	масло сливочное (для разделки)		1,92	1,62									
	меланж (для смазки)		1,73	0,47									
	соль		0,72	0,70									
	дрожжи		0,73	0,18									
	вода		20,28										
420/16	***Кефир***	185	185	185	5,37	4,63	7,40	92,50	222,00	0,19	0,07	0,32	1,30
	Всего в полдник				**10,41**	**7,69**	**41,40**	**275,80**	**236,30**	**1,08**	**0,16**	**0,37**	**1,30**

	Ужин												
362/16	***Рагу овощное***	190			3,41	7,70	20,06	163,21	56,68	1,60	0,10	0,10	16,27
	картофель		81,13	60,80									
	морковь		45,76	24,64									
	лук репчатый		22,20	9,75									
	капуста белокачанная свежая		63,35	44,05									
	масло сливочное		7,60	7,60									
366/16	соус томатный			57,00									
	вода			57,00									
	масло сливочное		2,57	2,57									
	мука пшеничная		2,57	2,57									
	морковь		4,28	3,42									
	лук репчатый		1,94	1,14									
	петрушка		0,74	0,57									
	томатное пюре		8,55	8,55									
	масло сливочное		0,86	0,86									
	сахар		0,57	0,57									
	соль			0,57									
	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,56	0,45	21,74	106,50	10,35	0,90	0,07	0,03	0,00
413/16	***Чай с молоком***	180			2,67	2,34	14,31	89,00	113,90	0,37	0,04	0,14	1,20
410/16	чай-заварка (мл)		30,00	30,00									
	сахар		10,00	10,00									
	молоко		92,00	90,00									
	вода		60,00	60,00									
386/16	***Бананы***	100	100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	8,00	0,60	0,04	0,05	10,00
	Всего в ужин				**11,14**	**10,99**	**77,11**	**453,71**	**188,93**	**3,47**	**0,25**	**0,32**	**27,47**
	Всего в день				**58,13**	**46,74**	**288,35**	**1808,91**	**908,87**	**14,45**	**0,92**	**1,31**	**49,80**

ДЕНЬ 3 - СРЕДА													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
					Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак													
101/16	***Суп молочный с рисовой крупой***	180			4,34	4,57	15,15	119,16	142,92	0,23	0,05	0,18	0,82
	молоко		126,00	126,00									
	вода		54,00	54,00									
	крупа рисовая		10,80	10,80									
	сахар		1,44	1,44									
	масло сливочное		1,80	1,80									
414/16	***Кофейный напиток с молоком***	180			2,85	2,41	14,36	91,00	113,20	0,12	0,04	0,14	1,17
	Кофейный напиток		3,00	3,00									
	сахар		10,00	10,00									
	молоко		90,00	90,00									
	вода		108,00	108,00									
3/16	***Бутерброд с сыром***	30/5/15			5,57	7,04	16,16	150,00	118,67	0,80	0,06	0,07	0,09
	сыр		15	15									
	масло сливочное		5	5									
	хлеб пшеничный		30	30									
	Всего в завтрак				**12,76**	**14,02**	**45,67**	**360,16**	**374,79**	**1,15**	**0,15**	**0,39**	**2,08**
Второй завтрак													
418/16	***Сок фруктовый***	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,44	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00
Обед													
95/16	***Суп с рыбными консервами***	180			6,19	6,05	10,32	120,42	32,62	0,91	0,07	0,10	6,56
	консервы рыбные в собственном соку		28,80	28,80									
	картофель		67,14	50,40									

	морковь		14,40	11,52									
	лук репчатый		6,84	5,76									
	пшено		3,60	3,60									
	масло сливочное		2,70	2,70									
	зелень		1,30	1,26									
	вода		144,00	144,00									
299/16	***Котлеты рубленные***	70			10,43	7,70	10,19	151,38	12,25	1,03	0,06	0,10	0,00
	говядина		70,00	51,63									
	хлеб пшеничный		12,25	12,25									
	вода		16,63	16,63									
	сухари		7,00	7,00									
	масло сливочное		4,38	4,38									
375/16	***Соус сметанный с томатом и луком***	20			0,38	1,17	1,59	18,46	6,74	0,11	0,01	0,01	0,46
	лук репчатый		4,76	4,00									
	масло сливочное		0,40	0,40									
	томатное пюре		2,00	2,00									
372/16	Соус сметанный			18,00									
	сметана		4,50	4,50									
	мука пшеничная		1,35	1,35									
	вода или отвар		13,50	13,50									
	соль			0,14									
331/16	***Каша вязкая гречневая***	130			3,97	4,34	17,79	126,10	7,32	2,10	0,10	0,05	0,00
	крупа гречневая		31,53	31,53									
	масло сливочное		4,55	4,55									
14/16	***Салат из свежих помидоров с луком***	50			0,57	3,09	2,36	39,55	8,79	0,42	0,03	0,02	10,21
	помидоры свежие		42,35	36,00									
	лук репчатый		14,40	12,10									

	масло растительное		3,00	3,00									
390/16	***Компот из сливы***	180			0,29	0,11	21,42	87,84	14,47	0,23	0,02	0,01	1,55
	слива		39,96	36,00									
	сахар		18,00	18,00									
	кислота лимонная		0,18	0,18									
	вода		149,40	149,40									
	Витаминизация компота	5	5	5	0,00	0,00	2,35	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,30	0,60	16,70	86,66	17,50	1,95	0,09	0,04	0,00
	Всего в обед				**25,12**	**23,07**	**82,71**	**639,91**	**99,68**	**6,76**	**0,37**	**0,33**	**21,78**
Полдник													
441/16	***Ватрушка с повидлом***	55			3,50	2,34	34,67	174,43	12,26	0,85	0,06	0,03	0,06
436/16	тесто дрожжевое			45,57									
	мука пшеничная			29,21									
	сахар			1,55									
	маргарин			1,32									
	меланж (для смазки)			1,55									
	соль			0,46									
	дрожжи			0,87									
	вода			11,76									
	мука пшеничная на подпыл			1,37									
	повидло			25,93									
	меланж для смазки ватрушек			1,18									
	масло растительное для смазки листов			0,20									
420/16	***Кефир***	195	195	195	5,66	4,88	7,80	97,50	234,00	0,20	0,08	0,34	1,37
	Всего в полдник				**9,16**	**7,22**	**42,47**	**271,93**	**246,26**	**1,04**	**0,14**	**0,37**	**1,43**
Ужин													
221/16	***Макароны запеченные с сыром***	160			7,46	6,70	30,63	212,29	29,11	1,33	0,06	0,04	0,03

218/16	масса отварных макаронных изделий			168,59									
	макаронные изделия		59,00	59,00									
	сыр твердый		5,15	4,68									
	масло сливочное		2,34	2,34									
	масса полуфабриката			173,27									
	масса запеченных макарон			156,10									
	масло сливочное		3,90	3,90									
419/16	***Молоко кипяченое***	180			5,48	4,88	9,07	102,00	226,80	0,19	0,08	0,28	2,46
	молоко		189,00	189,00									
386/16	***Яблоки свежие***	100	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,40	19,32	94,67	9,20	0,80	0,06	0,02	0,00
	Всего в ужин				**16,50**	**12,38**	**68,82**	**452,96**	**281,11**	**4,52**	**0,24**	**0,36**	**12,49**
	Всего в день				**64,54**	**56,68**	**259,86**	**1809,40**	**1015,84**	**16,26**	**0,93**	**1,47**	**41,78**

ДЕНЬ 4 - ЧЕТВЕРГ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
					Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак												
101/16	***Суп молочный с манной крупой***	170			4,43	4,32	13,96	112,37	136,12	0,21	0,06	0,17	0,77
	молоко		119,00	119,00									
	вода		51,00	51,00									
	крупа манная		10,20	10,20									
	сахар		1,36	1,36									
	масло сливочное		1,70	1,70									
3/16	***Бутерброд с сыром***	30/5/15			5,57	7,04	16,16	150,00	118,67	0,80	0,06	0,07	0,09
	сыр		15	15									
	масло сливочное		5	5									

	хлеб пшеничный		30	30									
415/16	***Кофейный напиток с молоком сгущеным***	180			2,65	1,79	18,83	102,00	115,90	0,07	0,02	0,07	0,34
	кофейный напиток		3,00	3,00									
	молоко сгущеное		34,00	34,00									
	вода		180,00	180,00									
	Всего в завтрак				**12,65**	**13,15**	**48,95**	**364,37**	**370,69**	**1,08**	**0,14**	**0,31**	**1,20**
Второй завтрак													
418/16	***Сок фруктовый***	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,44	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00
Обед													
88/16	***Суп с макаронными изделиями***	190			2,04	2,16	13,03	79,61	18,70	0,82	0,09	0,05	6,27
	картофель		76,00	57,00									
	макароны		7,60	7,60									
	морковь		9,50	7,60									
	лук репчатый		9,12	7,60									
	масло растительное		1,90	1,90									
59/16	бульон или вода			133,00									
	говядина		13,97	12,90									
	вода			149,63									
	лук репчатый		1,33	1,06									
	мрковь		1,33	1,06									
	соль		1,06	1,06									
290/16	***Мясо тушеное с овощами в соусе***	200			19,74	15,05	13,65	269,09	38,45	1,90	0,12	0,17	4,73
	говядина		160,00	118,18									
	морковь		13,64	10,91									
	картофель		80,91	60,91									
	зеленый горошек		8,18	5,45									
	томатное пюре		3,64	3,64									
	мука пшеничная		3,64	3,64									
	лук репчатый		10,00	7,27									

	масло сливочное		4,55	4,55									
	овощной отвар или вода			51,82									
21/16	***Салат из белокочанной капусты***	60			0,84	3,05	5,41	52,44	22,42	0,31	0,02	0,02	19,47
	капуста свежая белокочанная		59,16	47,34									
	морковь		7,50	6,00									
	кислота лимонная		0,18	0,18									
	вода кипяченая		5,82	5,82									
	сахар		3,00	3,00									
	масло растительное		3,00	3,00									
390/16	***Компот из яблок***	190			0,15	0,15	22,69	92,72	13,76	0,89	0,01	0,01	1,63
	яблоки		43,13	38,00									
	сахар		19,00	19,00									
	кислота лимонная		0,19	0,19									
	вода		157,70	157,70									
	Витаминизация компота	5	5	5	0,00	0,00	2,35	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00
	Хлеб йодированный	50	50	50	3,95	0,50	24,15	118,34	11,50	1,00	0,08	0,03	0,00
	Всего в обед				**26,73**	**20,90**	**81,28**	**621,70**	**104,83**	**4,92**	**0,31**	**0,28**	**35,10**
Полдник													
	Печенье	45	45	45	2,97	3,83	77,58	175,95	0,00	0,00	0,33	0,10	0,15
420/16	***Кефир***	205	205	205	5,95	5,13	8,20	102,50	246,00	0,21	0,08	0,35	1,44
	Всего в полдник				**8,92**	**8,95**	**85,78**	**278,45**	**246,00**	**0,21**	**0,41**	**0,45**	**1,58**
Ужин													
234/16	***Омлет с овощами***	180			11,82	23,78	5,99	285,88	133,84	2,65	0,11	0,51	7,43
	яйца		2,12 шт.	84,71									
	молоко		31,76	31,76									
	морковь		40,24	31,76									
	молоко		12,71	12,71									
	лук зеленый		12,71	10,59									
	капуста свежая белокачанная		29,65	23,29									

	масло сливочное		8,47	8,47									
	масло сливочное		10,59	10,59									
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,40	19,32	94,67	9,20	0,80	0,06	0,02	0,00
411/16	***Чай с сахаром***	150/7			0,04	0,01	6,99	28,00	8,00	0,19	0,00	0,00	0,02
410/16	чай-заварка (мл)		20	20									
	сахар		7	7									
	вода		130	130									
386/16	***Яблоки свежие***	100	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	Всего в ужин				**15,42**	**24,59**	**42,10**	**452,55**	**167,04**	**5,84**	**0,20**	**0,55**	**17,45**
	Всего в день				**64,70**	**67,59**	**278,31**	**1801,51**	**902,55**	**14,85**	**1,08**	**1,61**	**59,34**
ДЕНЬ 5 - ПЯТНИЦА													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
					Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак													
101/16	***Суп молочный с пшенной крупой***	180			5,22	4,93	16,71	132,12	145,73	0,48	0,10	0,18	0,82
	молоко		126,00	126,00									
	вода		54,00	54,00									
	пшено		14,40	14,40									
	сахар		1,44	1,44									
	масло сливочное		1,80	1,80									
1/16	***Бутерброд с маслом***	30/10			2,45	7,55	14,62	136,00	9,30	0,62	0,05	0,03	0,00
	хлеб		30	30									
	масло сливочное		10	10									
414/16	***Кофейный напиток с молоком***	185			2,93	2,48	14,76	93,53	116,34	0,12	0,04	0,14	1,20
	кофейный напиток		3,08	3,08									

	сахар		10,28	10,28									
	молоко		92,50	92,50									
	вода		111,00	111,00									
	Всего в завтрак				**10,60**	**14,96**	**46,09**	**361,65**	**271,37**	**1,23**	**0,19**	**0,35**	**2,02**
Второй завтрак													
418/16	***Сок фруктовый***	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,44	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00
Обед													
73/16	***Щи из свежей капусты с картофелем***	185			1,29	3,61	6,28	62,72	32,06	0,59	0,04	0,03	13,66
	капуста белокачанная		46,25	29,60									
	картофель		29,60	14,80									
	морковь		11,66	14,80									
	лук репчатый		8,88	9,25									
	томатное пюре		1,85	7,40									
60/1	масло растительное		3,70	5,55									
	бульон из птицы детский			148,0									
	курица		26,2	23,2									
	вода			166,5									
	лук репчатый		1,5	1,2									
	морковь		1,5	1,2									
	соль		1,2	1,2									
321/16	***Плов из птицы***	185			17,88	14,98	31,44	332,12	39,73	1,93	0,05	0,11	0,89
	курица		219,36	162,10									
	масло сливочное		7,05	7,05									
	морковь		14,10	11,45									
	лук репчатый		9,69	7,93									
	томатное пюре		6,17	6,17									
	крупа рисовая		40,52	40,52									
13/16	***Салат из свежих огурцов***	50			0,38	3,04	1,19	33,65	10,93	0,29	0,01	0,02	4,75
	огурцы свежие		59,40	47,50									
	масло растительное		3,00	3,00									

	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,30	0,60	16,70	86,66	17,50	1,95	0,09	0,04	0,00
394/16	***Компот из сушеных фруктов***	190			0,42	0,02	26,38	107,35	30,23	1,19	0,00	0,01	0,38
	фрукты сушеные (смесь)		19,00	47,50									
	сахар		15,20	15,20									
	кислота лимонная		0,19	0,19									
	вода		192,85	192,85									
	Витаминизация компота	4,5	4,5	4,5	0,00	0,00	2,12	8,55	0,00	0,00	0,00	0,00	2,70
	Всего за обед				**23,27**	**22,25**	**84,10**	**631,05**	**130,45**	**5,94**	**0,20**	**0,20**	**22,38**
					Полдник								
470/16	***Булочка "Творожная"***	55			7,19	3,33	27,27	168,30	41,69	0,84	0,08	0,10	0,10
	мука пшеничная			32,23									
	мука пшеничная на подпыл			1,76									
	сахар			4,62									
	масло сливочное			1,10									
	меланж (для смазки)			4,95									
	молоко			9,46									
	творог			14,60									
	дрожжи			1,38									
	соль			0,33									
	ванилин			0,03									
	меланж (для смазки)			1,10									
420/16	***Кефир***	200	200	200	5,80	5,00	8,00	100,00	240,00	0,20	0,08	0,34	1,40
	Всего в полдник				**12,99**	**8,33**	**35,27**	**268,30**	**281,69**	**1,04**	**0,15**	**0,44**	**1,50**
					Ужин								
278/16	***Тефтели рыбные с творогом***	70			10,84	4,12	7,11	109,38	65,19	0,79	0,07	0,10	2,77
	минтай		49,00	46,38									
	творог		17,68	17,50									
	хлеб пшеничный		4,38	4,38									
	молоко		8,75	8,75									

	лук репчатый		7,88	5,25									
	масло растительное		2,63	2,63									
354/16	**Капуста тушеная**	130			2,68	4,21	12,26	97,63	72,09	1,05	0,04	0,05	22,31
	капуста белокачанная свежая		186,29	148,98									
	масло растительное		4,55	4,55									
	морковь		3,25	2,60									
	лук репчатый		6,24	5,20									
	томатное пюре		7,80	7,80									
	мука пшеничная		1,56	1,56									
	сахар		3,90	3,90									
416/16	***Какао с молоком***	180			3,67	3,19	15,82	107,00	137,00	0,43	0,05	0,17	1,43
	какао-порошок		2,00	2,00									
	сахар		10,00	10,00									
	молоко		110,00	110,00									
	вода		80,00	80,00									
386/16	***Яблоки свежие***	100	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,40	19,32	94,67	9,20	0,80	0,06	0,02	0,00
	Всего в ужин				**20,76**	**12,32**	**64,31**	**452,67**	**299,47**	**5,27**	**0,25**	**0,36**	**36,51**
	Всего в день				**68,62**	**57,86**	**249,97**	**1798,11**	**996,98**	**16,27**	**0,82**	**1,38**	**66,41**
ДЕНЬ 6 - ПОНЕДЕЛЬНИК													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
					Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак													
182/16	***Каша вязкая пшенная***	185			5,00	4,65	32,98	193,81	13,74	1,20	0,13	0,02	0,00
	масса каши пшенной		46,25	176,19									
	масло сливочное		4,40	4,40									
	сахар		4,40	4,40									
1/16	***Бутерброд с маслом***	30/10			2,45	7,55	14,62	136,00	9,30	0,62	0,05	0,03	0,00

	хлеб		30	30									
	масло сливочное		10	10									
412/16	***Чай с лимоном***	170/7/3,5			0,08	0,01	7,98	32,61	10,57	0,24	0,00	0,00	1,60
410/16	чай-заварка (мл)		22,49	22,49									
	сахар		7,00	7,00									
	лимон свежий		4,00	3,50									
	вода		146,20	146,20									
	Всего в завтрак				**7,53**	**12,21**	**55,58**	**362,42**	**33,61**	**2,06**	**0,18**	**0,05**	**1,60**
Второй завтрак													
418/16	***Сок фруктовый***	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,44	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00
Обед													
87/16	***Суп картофельный с бобовыми***	200			4,39	4,22	13,06	107,80	30,46	1,62	0,18	0,06	4,65
	картофель		53,40	40,00									
	горох		16,20	16,00									
	лук репчатый		9,60	8,00									
	морковь		12,80	10,00									
	масло растительное		4,00	4,00									
60/16	бульон из птицы детский			140,00									
	курица		24,78	21,98									
	вода			157,50									
	лук репчатый		1,40	1,12									
	морковь		1,40	1,12									
	соль		1,12	1,12									
261/16	***Рыба, тушеная с овощами***	80			7,93	4,55	2,20	81,00	24,40	0,56	0,06	0,06	1,80
	рыба		55,00	49,00									
	вода		17,00	17,00									
	морковь		28,00	22,00									
	томатное пюре		2,00	2,00									

	лук репчатый		11,00	9,00									
	масло растительное		4,00	4,00									
	масса тушеной рыбы			40,00									
339/16	***Пюре картофельное***	150			3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	1,01	0,14	0,11	18,16
	картофель		171,00	128,25									
	молоко		23,70	22,50									
	масло сливочное		5,25	5,25									
11/16	**Салат из репчатого лука**	60			0,80	3,71	4,67	55,26	17,67	0,46	0,03	0,01	5,70
	лук репчатый		71,40	57,00									
	масло растительное		3,60	3,60									
394/16	***Компот из сушеных фруктов***	200			0,44	0,02	27,77	113,00	31,82	1,25	0,00	0,01	0,40
	фрукты сушеные (смесь)		20,00	50,00									
	сахар		16,00	16,00									
	кислота лимонная		0,20	0,20									
	вода		203,00	203,00									
	Витаминизация компота	5	5	5	0,00	0,00	2,35	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00
	Хлеб ржаной	50	50	50	3,30	0,60	16,70	86,66	17,50	1,95	0,09	0,04	0,00
	Всего в обед				**19,92**	**17,90**	**87,19**	**590,47**	**158,83**	**6,84**	**0,50**	**0,29**	**33,71**
Полдник													
	Пряники	45	45	45	3,06	2,61	32,49	171,00	7,70	0,54	0,05	0,05	0,00
420/16	***Кефир***	205	205	205	5,95	5,13	8,20	102,50	246,00	0,21	0,08	0,35	1,44
	Всего в полдник				**9,01**	**7,74**	**40,69**	**273,50**	**253,70**	**0,75**	**0,12**	**0,40**	**1,44**
Ужин													
254/16	***Пудинг из творога с яблоками***	130			17,69	13,87	19,02	271,70	151,45	1,55	0,07	0,30	1,73
	творог		89,57	88,40									
	яблоки свежие		49,40	29,90									
	сахар		10,40	10,40									
	яйца		0,33 шт.	13,00									

	масло сливочное		5,20	5,20									
	ванилин		0,01	0,01									
	сухари		5,20	5,20									
	сметана		5,20	5,20									
372/16	***Соус сметанный***	20			0,28	1,00	1,17	14,82	5,46	0,04	0,00	0,01	0,01
	сметана		5,00	5,00									
	мука пшеничная		1,50	1,50									
	вода или отвар		15,00	15,00									
	масса белого соуса			15,00									
	соль			0,16									
411/16	***Чай с сахаром***	180/10			0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
410/16	чай-заварка (мл)		30	30									
	сахар		10	10									
	вода		150	150									
386/16	***Яблоки свежие***	100	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,40	19,32	94,67	9,20	0,80	0,06	0,02	0,00
	Всего в ужин				**21,59**	**15,69**	**59,30**	**465,19**	**192,11**	**4,87**	**0,16**	**0,35**	**11,77**
	Всего в день				**59,05**	**53,53**	**262,96**	**1776,02**	**652,24**	**17,32**	**0,99**	**1,10**	**52,52**

ДЕНЬ 7 - ВТОРНИК

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
					Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак												
101/16	***Суп молочный с ячневой крупой***	180			5,01	4,65	16,52	127,98	152,75	0,37	0,08	0,18	0,82
	молоко		126,00	126,00									
	вода		54,00	54,00									
	крупа ячневая		14,40	14,40									
	сахар		1,44	1,44									
	масло сливочное		1,80	1,80									

3/16	***Бутерброд с сыром***	30/5/15			5,57	7,04	16,16	150,00	118,67	0,80	0,06	0,07	0,09
	сыр		15	15									
	масло сливочное		5	5									
	хлеб пшеничный		30	30									
414/16	***Кофейный напиток с молоком***	180			2,85	2,41	14,36	91,00	113,20	0,12	0,04	0,14	1,17
	кофейный напиток		3,00	3,00									
	сахар		10,00	10,00									
	молоко		90,00	90,00									
	вода		108,00	108,00									
	Всего в завтрак				**13,43**	**14,10**	**47,04**	**368,98**	**384,62**	**1,29**	**0,18**	**0,39**	**2,08**
Второй завтрак													
418/16	***Сок фруктовый***	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,44	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00
Обед													
68/16	***Борщ с мясом***	180			2,85	2,41	14,36	91,00	113,20	0,12	0,04	0,14	1,17
	говядина		39,42	28,98									
	свекла		36,00	28,80									
	капуста свежая		22,50	18,00									
	лук репчатый		6,84	5,76									
	морковь		14,58	11,70									
	картофель			36,00									
	томатное пюре		2,70	2,70									
	масло растительное		3,60	3,60									
	зелень		2,16	1,62									
	сметана		3,60	3,60									
	бульон или вода		126,00	126,00									
315/16	***Голубцы ленивые***	80			7,06	4,52	10,13	109,50	30,00	0,82	0,04	0,08	10,02
	капуста свежая белокочанная		60,50	48,00									
	говядина		40,50	30,00									
	крупа рисовая		4,00	11,50									
	лук репчатый		8,00	6,50									

	масло сливочное		2,00	2,00									
	яйца		0,06 шт.	2,50									
331/16	***Каша вязкая пшенная***	150			4,18	5,01	23,94	157,50	10,97	0,98	0,11	0,02	0,00
	масса пшенной каши		36,38	145,50									
	масло сливочное		5,25	5,25									
55/16	***Икра морковная***	50			1,10	2,30	5,44	46,85	15,32	0,61	0,03	0,03	2,56
	морковь		50,25	40,00									
	лук репчатый		9,80	8,25									
	томатное пюре		13,75	13,75									
	масло растительное		2,50	2,50									
	сахар		0,60	0,60									
394/16	***Компот из сушеных фруктов***	180			0,40	0,02	24,99	101,70	28,64	1,12	0,00	0,01	0,36
	фрукты сушеные (смесь)		18,00	45,00									
	сахар		14,40	14,40									
	кислота лимонная		0,18	0,18									
	вода		182,70	182,70									
	Витаминизация компота	5	5	5	0,00	0,00	2,35	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00
	Хлеб йодированный	50	50	50	3,95	0,50	24,15	118,34	11,50	1,00	0,08	0,03	0,00
	Всего в обед				**19,54**	**14,75**	**105,36**	**634,39**	**209,62**	**4,65**	**0,30**	**0,30**	**17,11**
Полдник													
443/16	***Крендель сахарный***	50			3,54	6,57	27,87	185,00	9,70	0,64	0,06	0,05	0,00
	мука пшеничная		28,00	28,00									
	сахар		8,00	8,00									
	маргарин сливочный		7,00	7,00									
	меланж		3,44	3,44									
	соль		0,15	0,15									
	дрожжи		2,00	2,00									
	вода		10,00	10,00									

	сахар для посыпки		3,00	3,00									
	масло растительное		0,25	0,25									
	яйца		0,36	0,36									
420/16	***Кефир***	200	200	200	5,80	5,00	8,00	100,00	240,00	0,20	0,08	0,34	1,40
	Всего в полдник				**9,34**	**11,57**	**35,87**	**285,00**	**249,70**	**0,84**	**0,14**	**0,39**	**1,40**
Ужин													
227/16	***Яйца вареные***	40	1 шт.	40	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	1,00	0,03	0,18	0,00
46/16	***Винегрет овощной***	165			2,25	10,20	13,93	156,42	0,14	1,40	0,09	0,07	16,91
	картофель		56,76	41,25									
	свекла		42,08	33,00									
	морковь		31,19	24,75									
	огурцы соленые		41,25	33,00									
	лук репчатый		29,54	24,75									
	масло растительное		9,90	9,90									
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,40	19,32	94,67	9,20	0,80	0,06	0,02	0,00
413/16	***Чай с молоком***	180			3,18	2,80	13,57	92,40	134,40	0,34	0,05	0,17	1,43
410/16	чай-заварка (мл)		24,00	24,00									
	сахар		8,40	8,40									
	молоко		110,40	108,00									
	вода		48,00	48,00									
386/16	***Яблоки свежие***	100	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	Всего в ужин				**14,07**	**18,39**	**56,90**	**450,49**	**181,74**	**5,74**	**0,26**	**0,46**	**28,34**
	Всего в день				**57,37**	**58,81**	**265,37**	**1823,30**	**1039,68**	**15,32**	**0,91**	**1,57**	**52,92**

ДЕНЬ 8 - СРЕДА

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
					Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C

Завтрак													
101/16	***Суп молочный с гречневой крупой***	160			4,78	4,38	13,67	156,16	128,70	0,90	0,09	0,18	0,73
	молоко		112,00	112,00									
	вода		48,00	48,00									
	крупа гречневая		12,80	12,80									
	сахар		1,28	1,28									
	масло сливочное		1,60	1,60									
414/16	***Кофейный напиток с молоком***	190			3,01	2,54	15,16	96,06	119,49	0,13	0,04	0,15	1,24
	кофейный напиток		3,17	3,17									
	сахар		10,56	10,56									
	молоко		95,00	95,00									
	вода		114,00	114,00									
3/16	***Бутерброд с сыром***	30/5/15			5,57	7,04	16,16	150,00	118,67	0,80	0,06	0,07	0,09
	сыр		15	15									
	масло сливочное		5	5									
	хлеб пшеничный		30	30									
	Всего в завтрак				**13,35**	**13,97**	**44,98**	**402,22**	**366,86**	**1,83**	**0,19**	**0,39**	**2,05**
Второй завтрак													
418/16	***Сок фруктовый***	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,44	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00
Обед													
86/16	***Суп картофельный пшеничный***	180			1,92	2,02	12,34	75,24	18,79	0,94	0,08	0,05	5,94
	картофель		72,00	54,00									
	крупа пшеничная		7,20	7,20									
	морковь		9,00	7,20									
	лук репчатый		8,64	7,20									
	масло растительное		1,80	1,80									
59/16	бульон мясной детский			126,00									
	говядина		13,23	12,22									
	вода			141,75									

	лук репчатый		1,26	1,01									
	морковь		1,26	1,01									
	соль		1,01	1,01									
295/16	***Суфле из отварного мяса с рисом***	80			15,6	11,4	16,7	232,0	23,4	1,1	0,0	0,1	0,0
	говядина		119,00	88,00									
	яйца		0,25 шт.	10,00									
	крупа рисовая		5,00	23,00									
	масло сливочное		3,00	3,00									
55/16	***Икра свекольная***	140			3,29	6,44	17,27	140,14	53,54	2,48	0,04	0,05	9,41
	свекла		142,94	112,00									
	лук репчатый		27,44	23,10									
	томатное пюре		38,50	38,50									
	масло растительное		7,00	7,00									
	сахар		1,68	1,68									
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,30	0,60	16,70	86,66	17,50	1,95	0,09	0,04	0,00
390/16	***Компот из яблок***	180			0,14	0,14	21,49	87,84	13,03	0,85	0,01	0,01	1,55
	яблоки		40,86	36,00									
	сахар		18,00	18,00									
	кислота лимонная		0,18	0,18									
	вода		149,40	149,40									
	Витаминизация компота	5	5	5	0,00	0,00	2,35	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00
	Всего в обед				**24,21**	**20,59**	**86,85**	**631,38**	**126,26**	**7,33**	**0,25**	**0,25**	**19,90**
				Полдник									
437/16	***Пирожки печеные из дрожжевого теста***	70			4,56	5,48	27,71	178,50	15,98	0,95	0,08	0,06	0,60
	мука на подпыл			1,51									
	масло растительное			0,23									
	меланж			1,40									
436/16	тесто дрожжевое			50,17									

	мука пшеничная			32,11									
	сахар			2,31									
	маргарин сливочный			3,46									
	меланж			3,46									
	соль			0,40									
	дрожжи			1,15									
	вода			8,53									
500/16	фарш картофельный с луком			29,17									
	картофель		35,26	25,67									
	лук репчатый		9,04	7,58									
	масло растительное		1,17	1,17									
420/16	***Кефир***	180	180	180	5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
	Всего в полдник				**9,78**	**9,98**	**34,91**	**268,50**	**231,98**	**1,13**	**0,15**	**0,37**	**1,86**
					Ужин								
233/16	***Омлет с зеленым горошком***	170			13,04	16,14	16,82	264,00	126,20	2,60	0,14	0,48	1,40
	яйца		2 шт.	80,0									
	молоко		60,0	60,0									
	мука пшеничная		8,0	8,0									
	горошек зеленый		30,0	20,0									
	масло сливочное		8,0	8,0									
411/16	***Чай с сахаром***	180/10			0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
410/16	чай-заварка (мл)		30	30									
	сахар		10	10									
	вода		150	150									
386/16	***Яблоки свежие***	100	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,56	0,45	21,74	106,50	10,35	0,90	0,07	0,03	0,00
	Всего в ужин				**17,06**	**17,01**	**58,35**	**454,50**	**162,55**	**5,98**	**0,24**	**0,53**	**11,43**
	Всего в день				**65,40**	**61,55**	**245,28**	**1841,04**	**901,66**	**19,06**	**0,86**	**1,56**	**39,23**

ДЕНЬ 9 - ЧЕТВЕРГ													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
					Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак													
182/16	***Каша вязкая геркулесовая***	175			4,43	6,22	27,62	183,75	20,78	1,28	0,12	0,03	0,00
	крупа геркулесовая		36,4	164,06									
	масло сливочное		5,47	5,47									
	сахар		5,47	5,47									
1/16	***Бутерброд с маслом***	30/10			2,45	7,55	14,62	136,00	9,30	0,62	0,05	0,03	0,00
	хлеб		30	30									
	масло сливочное		10	10									
411/16	***Чай с сахаром***	180/10			0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
410/16	чай-заварка (мл)		30	30									
	сахар		10	10									
	вода		150	150									
	Всего в завтрак				**6,94**	**13,79**	**52,23**	**359,75**	**40,08**	**2,18**	**0,17**	**0,06**	**0,03**
Второй завтрак													
418/16	***Сок фруктовый***	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,44	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00
Обед													
83/16	***Суп картофельный***	200			1,87	2,26	13,31	81,00	20,68	0,94	0,11	0,06	9,60
	картофель		120,00	90,00									
	морковь		10,00	8,00									
	лук репчатый		9,60	8,00									
	масло растительное		2,00	2,00									
59/16	бульон мясной детский			140,00									
	говядина		14,70	13,58									

	вода			157,50									
	лук репчатый		1,40	1,12									
	морковь		1,40	1,12									
	соль		1,12	1,12									
293/16	***Гуляш из отварного мяса***	80			10,32	8,15	2,62	125,00	18,60	0,79	0,03	0,07	0,56
	говядина		87,50	64,50									
	морковь		9,50	7,50									
	лук репчатый		8,50	7,00									
	томатное пюре		3,00	3,00									
	масло сливочное		2,50	2,50									
	мука пшеничная		2,00	2,00									
	овощной отвар или вода			26,50									
331/16	***Каша вязкая перловая***	150			3,02	4,16	21,36	135,00	13,40	0,59	0,03	0,02	0,00
	масса перловой каши		32,30	145,50									
	масло сливочное		5,25	5,25									
14/16	***Салат из свежих помидоров с луком***	60			0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	0,51	0,03	0,02	12,25
	помидоры свежие		50,82	43,20									
	лук репчатый		17,28	14,52									
	масло растительное		3,60	3,60									
390/16	***Компот из сливы***	200			0,32	0,12	23,80	97,60	16,08	0,26	0,02	0,01	1,72
	слива		44,40	40,00									
	сахар		20,00	20,00									
	кислота лимонная		0,20	0,20									
	вода		166,00	166,00									
	Витаминизация компота	5	5	5	0,00	0,00	2,35	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00
	Хлеб йодированный	50	50	50	3,95	0,50	24,15	118,34	11,50	1,00	0,08	0,03	0,00
	Всего в обед				**20,15**	**18,90**	**90,42**	**613,90**	**90,80**	**4,08**	**0,29**	**0,22**	**27,13**
Полдник													
	Печенье	45	45	45	2,97	3,83	77,58	175,95	0,00	0,00	0,33	0,10	0,15

420/16	***Кефир***	205	205	205	5,95	5,13	8,20	102,50	246,00	0,21	0,08	0,35	1,44
	Всего в полдник				**8,92**	**8,95**	**85,78**	**278,45**	**246,00**	**0,21**	**0,41**	**0,45**	**1,58**
					Ужин								
225/16	***Запеканка из макарон с творогом***	130			8,85	8,21	23,60	203,56	88,27	0,93	0,06	0,14	0,28
218/16	масса отварных макаронных изделий		25,75	73,56									
	молоко		33,61	33,61									
	яйца		0,13 шт.	5,07									
	творог		25,62	25,37									
	сахар		5,07	5,07									
	масло растительное (для смазки противня)		1,90	1,90									
	сухари		2,54	2,54									
	масса полуфабриката			145,22									
	масса готовой запеканки			126,83									
	масло сливочное			3,17									
372/16	***Соус сметанный***	20			0,28	1,00	1,17	14,82	5,46	0,04	0,00	0,01	0,01
	сметана		5,00	5,00									
	мука пшеничная		1,50	1,50									
	вода		15,00	15,00									
	масса белого соуса			15,00									
	соль			0,16									
416/16	***Какао с молоком***	180			3,67	3,19	15,82	107,00	137,00	0,43	0,05	0,17	1,43
	какао-порошок		2,00	2,00									
	сахар		10,00	10,00									
	молоко		110,00	110,00									
	вода		80,00	80,00									
386/16	***Яблоки***	100	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,40	19,32	94,67	9,20	0,80	0,06	0,02	0,00

	Всего в ужин				**16,36**	**13,20**	**69,72**	**464,05**	**255,93**	**4,40**	**0,21**	**0,36**	**11,72**
	Всего в день				**53,37**	**54,84**	**318,35**	**1800,59**	**646,82**	**13,67**	**1,10**	**1,12**	**44,46**
ДЕНЬ 10 - ПЯТНИЦА													
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюд**	**Масса порции**	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Минеральные вещества, мг**		**Витамины, мг**		
					Б	**Ж**	**У**		**Ca**	**Fe**	**B1**	**B2**	**C**
Завтрак													
100/16	***Суп молочный с макаронными изделиями***	180			5,18	4,69	16,95	130,68	145,46	0,46	0,08	0,18	0,82
	молоко		126,00	126,00									
	вода		54,00	54,00									
	вермишель		14,40	14,40									
	сахар		1,44	1,44									
	масло сливочное		1,80	1,80									
1/16	***Бутерброд с маслом***	30/10			2,45	7,55	14,62	136,00	9,30	0,62	0,05	0,03	0,00
	хлеб		30	30									
	масло сливочное		10	10									
415/16	***Кофейный напиток с молоком сгущеным***	180			2,65	1,79	18,83	102,00	115,90	0,07	0,02	0,07	0,34
	кофейный напиток		3,00	3,00									
	молоко сгущеное		34,00	34,00									
	вода		180,00	180,00									
	Всего в завтрак				**10,28**	**14,03**	**50,40**	**368,68**	**270,66**	**1,15**	**0,15**	**0,28**	**1,16**
Второй завтрак													
418/16	***Сок фруктовый***	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,44	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00
Обед													
82/16	***Рассольник ленинградский***	180			1,51	3,68	11,94	86,94	19,04	0,70	0,07	0,04	5,43
	картофель		72,00	54,00									
	крупа перловая		3,60	3,60									
	морковь		9,00	7,20									

	лук репчатый		4,32	3,60									
	огурцы соленые		12,06	10,80									
	масло растительное		3,60	3,60									
60/16	бульон из птицы детский			135,0									
	курица		23,9	21,2									
	вода			151,9									
	лук репчатый		1,4	1,1									
	морковь		1,4	1,1									
	соль		1,1	1,1									
327/16	***Суфле куриное***	75			11,70	11,80	2,30	162,19	40,13	0,98	0,03	0,11	0,03
	куры		147,19	47,81									
	яйца		0,31 шт.	12,19									
	масло для смазки форм		2,81	2,81									
371/16	соус молочный густой			18,75									
	молоко		14,06	14,06									
	масло сливочное		2,44	2,44									
	мука пшеничная		2,44	2,44									
	вода		2,81	2,81									
	соль			0,15									
331/16	***Каша вязкая пшеничная***	140			3,74	3,96	22,92	142,24	14,60	1,59	0,08	0,03	0,00
	масса пшеничной каши		33,95	135,80									
	масло сливочное		4,90	4,90									
17/16	***Салат из капусты белокачанной, огурцов и славдкого перца***	50			0,64	3,54	1,91	42,05	14,15	0,27	0,06	0,12	34,50
	капуста (белокачанная)		25,00	20,00									
	огурцы свежие		16,00	15,20									
	перец сладкий		16,00	12,00									
	масло растительное		3,50	3,50									
394/16	***Компот из сушеных фруктов***	180			0,40	0,02	24,99	101,70	28,64	1,12	0,00	0,01	0,36

	фрукты сушеные (смесь)		18,00	45,00									
	сахар		14,40	14,40									
	кислота лимонная		0,18	0,18									
	вода		182,70	182,70									
	Витаминизация компота	5	5	5	0,00	0,00	2,35	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,3	0,6	16,7	86,7	17,5	2,0	0,1	0,0	0,0
	Всего в обед				**21,28**	**23,61**	**83,11**	**631,28**	**134,06**	**6,61**	**0,33**	**0,36**	**43,32**
					Полдник								
437/16	***Пирожки печеные из дрожжевого теста***	70			4,03	1,74	33,52	165,20	14,28	1,15	0,07	0,04	0,24
	мука на подпыл			1,51									
	масло растительное			0,23									
	меланж			1,40									
436/16	тесто дрожжевое			50,17									
	мука пшеничная			32,11									
	сахар			2,31									
	маргарин сливочный			3,46									
	меланж			3,46									
	соль			0,40									
	дрожжи			1,15									
	вода			8,53									
503/16	фарш яблочный			29,17									
	яблоки свежие		33,54	29,52									
	сахар		8,75	8,75									
420/16	***Кефир***	190	190	190	5,51	4,75	7,60	95,00	228,00	0,19	0,07	0,33	1,33
	Всего в полдник				**9,54**	**6,49**	**41,12**	**260,20**	**242,28**	**1,34**	**0,14**	**0,37**	**1,57**
					Ужин								
272/16	***Котлеты рыбные любительские***	70			9,58	3,24	7,60	98,00	38,15	1,05	0,08	0,09	2,64
	рыба		49,88	48,13									
	морковь		21,88	14,00									

	хлеб пшеничный		5,25	5,25									
	лук репчатый		7,88	5,25									
	яйца		0,22 шт.	8,75									
	вода		7,00	7,00									
	масло сливочное		2,63	2,63									
337/16	***Картофель в молоке***	150			3,51	3,73	19,74	126,60	59,70	0,93	0,13	0,13	16,16
	картофель		150,00	112,50									
	молоко		45,00	45,00									
	масло сливочное		3,00	3,00									
	мука пшеничная		1,50	1,50									
413/16	***Чай с молоком***	180			2,67	2,34	14,31	89,00	113,90	0,37	0,04	0,14	1,20
410/16	чай-заварка (мл)		30,00	30,00									
	сахар		10,00	10,00									
	молоко		92,00	90,00									
	вода		60,00	60,00									
386/16	***Яблоки***	100	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,40	19,32	94,67	9,20	0,80	0,06	0,02	0,00
	Всего в ужин				**19,32**	**10,11**	**70,78**	**452,27**	**236,95**	**5,35**	**0,35**	**0,40**	**30,00**
	Всего в день				**61,43**	**54,23**	**265,61**	**1796,87**	**897,95**	**17,25**	**0,99**	**1,43**	**80,04**
	Среднее значение за период				**61,34**	**56,46**	**269,68**	**1803,06**	**864,18**	**15,89**	**0,94**	**1,37**	**53,26**

Разработано на основании СанПиНа 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
и сборника рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организциях:
1. "Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2016г., 640 страниц"

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с № 61

_____ А.А. Кожанова

Приказ № 89 О/д от "26" июля 2022 г.

Подписано цифровой подписью: Кожанова Алла Андреевна
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=г. Москва, ИНН=007710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=Москва, C=RU, O=Федеральное казначейство, CN=Федеральное казначейство
Причина: Я являюсь автором этого документа
Дата: 26 Июль 2022 г. 10:21:14

Среднесуточная норма пищевых веществ и энергии от 3-7 лет весенне-летнего меню.

	День 1-й	**День 2-й**	**День 3-й**	**День 4-й**	**День 5-й**	**День 6-й**	**День 7-й**	**День 8-й**	**День 9-й**	**День 10-й**	**Среднее значение**
Белки	60,81	58,13	64,54	64,70	68,62	59,05	57,37	65,40	53,37	61,43	61,34
Жиры	52,75	46,74	56,68	67,59	57,86	53,53	58,81	61,55	54,84	54,23	56,46
Углеводы	262,77	288,35	259,86	278,31	249,97	262,96	265,37	245,28	318,35	265,61	269,68
Ккал	1774,87	1808,91	1809,40	1801,51	1798,11	1776,02	1823,30	1841,04	1800,59	1796,87	1803,06
Ca	679,17	908,87	1015,84	902,55	996,98	652,24	1039,68	901,66	646,82	897,95	864,18
Fe	14,42	14,45	16,26	14,85	16,27	17,32	15,32	19,06	13,67	17,25	15,89
B_1	0,77	0,92	0,93	1,08	0,82	0,99	0,91	0,86	1,10	0,99	0,94
B_2	1,11	1,31	1,47	1,61	1,38	1,10	1,57	1,56	1,12	1,43	1,37
Витамин С	46,06	49,80	41,78	59,34	66,41	52,52	52,92	39,23	44,46	80,04	53,26

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 61
А.А. Кожанова
Приказ № 40/1 О/д от "26" июля 2022 г.

Подписано цифровой подписью: Кожанова Алла Андреевна
DN: E=dc.rt@roskazna.ru, S=г. Москва, ИНН=007710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=Москва, C=RU, O=Федеральное казначейство, CN=Федеральное казначейство
Причина: Я являюсь автором этого документа
Дата: 26 Июль 2022 г. 10:21:45

Среднесуточная норма продуктов питания для детей в возрасте от 3 до 7 лет весенне-летнего меню

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	1 день	2 день	3день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Среднее значение
молоко и кисломолочные продукты	244,15	484,00	600,00	402,47	546,71	227,50	524,00	447,00	348,61	499,06	**432,35**
творог	97,50	0,00	0,00	0,00	32,10	88,40	0,00	0,00	25,37	0,00	**24,34**
сметана	8,90	0,00	4,50	0,00	0,00	5,20	3,60	0,00	5,00	0,00	**2,72**
сыр	0,00	15	19,68	15	0,00	0,00	15	15	0,00	0,00	**7,97**
мясо (говядина)	0,00	63,85	51,63	131,08	0,00	0,00	58,98	100,22	78,08	0,00	**48,38**
куры	0,00	0,00	0,00	0,00	185,33	21,98	0,00	0,00	0,00	69,01	**27,63**
рыба	69,00	0,00	28,80	0,00	46,38	49,00	0,00	0,00	0,00	48,13	**24,13**
яйцо	17,80	0,00	0,00	84,71	0,00	13,00	2,50	90,00	5,07	20,94	**23,40**
картофель	141,50	114,80	50,40	117,91	14,80	168,25	77,25	79,67	90,00	166,50	**102,11**
овощи, зелень	131,10	156,99	70,64	154,50	284,93	108,24	284,13	159,10	90,46	89,13	**152,92**
фрукты свежие	103,50	100,00	136,00	138,00	100	133,40	100	136,00	140,00	129,52	**121,64**
соки фруктовые	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	**200,00**
хлеб-ржано-пшеничный	0,00	0,00	50,00	0,00	50,00	0,00	0,00	50,00	0,00	50,00	**20,00**
хлеб пшеничный	60,00	88,13	82,25	70,00	74,38	70,00	70,00	75,00	70,00	70,00	**72,98**
хлеб йодированный	50,00	50,00	0,00	50,00	0,00	50,00	50,00	0,00	50,00	0,00	**30,00**
крупы (злаки), бобовые	59,83	17,40	45,93	10,20	54,92	62,25	54,78	25,00	68,72	37,55	**43,66**
макаронные изделия	0,00	49,00	59,00	7,60	0,00	0,00	0,00	0,00	25,75	14,40	**15,58**
мука пшеничная	5,01	43,73	31,93	3,64	35,55	1,50	28,00	41,61	3,50	37,55	**23,20**
масло сливочное	28,91	23,01	25,07	30,30	19,95	24,85	14,05	17,60	26,39	24,76	**23,49**
масло растительное	9,30	5,40	3,20	4,90	15,73	11,60	16,25	10,20	7,50	10,15	**9,42**
маргарин сливочный	0,00	0,00	1,32	0,00	0,00	0,00	7,00	3,46	0,00	3,46	**1,52**
кондитерские изделия	45	0,00	0,00	45,00	0,00	45	0,00	0,00	45,00	0,00	**18,00**
чай	52,49	30,00	0,00	20	0,00	52,49	24,00	30	30	30,00	**26,90**
какао порошок	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	**0,40**
кофейный напиток	0,00	3,00	3,00	3,00	3,08	0,00	3,00	3,17	0,00	3,00	**2,13**
сахар	49,49	41,13	30,99	30,36	45,44	47,80	45,84	43,82	50,54	36,90	**42,23**
дрожжи	0,00	0,18	0,87	0,00	1,38	0,00	2,00	1,15	0,00	1,15	**0,67**
соль	0,38	2,28	0,60	1,06	1,51	1,28	0,15	1,41	1,28	1,63	**1,16**
ванилин	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	**0,00**
меланж	0,00	0,47	2,73	0,00	6,05	0,00	3,44	4,86	0,00	4,86	**2,24**
томатное пюре	5,70	8,55	2,00	3,64	21,37	2,00	16,45	38,50	3,00	0,00	**10,12**
кислота лимонная	0,20	0,18	0,18	0,37	0,19	0,20	0,18	0,18	0,20	0,18	**0,21**
зеленый горошек	0,00	0,00	0,00	5,45	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	**2,55**
сухофрукты	20,00	18,00	0,00	0,00	19,00	20,00	18,00	0,00	0,00	18,00	**11,30**
повидло	0,00	0,00	25,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	**2,59**
сухари	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	5,20	0,00	0,00	2,54	0,00	**1,47**

ЗАВТРАК

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Яйцо вареное 337	Сырники со сгущенным молоком	Яйцо вареное 337	Рыба запеченная под молочным соусом с сыром	Котлеты капустно-морковные со сметаной	Яйцо вареное 337	Ленивые вареники со сметаной	Котлета рыбная любительская 339	Каша молочная манная	Омлет натуральный
Макаронные изделия отварные		Пюре картофельное 520	Картофель отварной		Пюре картофельное		Картофель отварной с зеленью		
Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
		Сельдь с луком							
Икра кабачковая консервированная			Салат из зеленного горошка с луком		Капуста тушеная 214		Салат из зеленного горошка с луком		Икра кабачковая консервированная
Какао с молоком	Какао с молоком	Чай с сахаром	Какао с молоком 693	Какао с молоком	Кипяченое молоко 697	Чай с сахаром	Какао с молоком	Кипяченое молоко 697	Какао с молоком
Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с повидлом	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с повидлом	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с повидлом	Бутерброд с маслом
10-00									
Сок витаминный	Яблоко	Сок витаминный	Яблоко	Сок витаминный	Сок витаминный	Бананы	Яблоко	Сок витаминный	Апельсины

Обед									
Суп-Лапша дом-я на кур. бульоне	Борщ со сметаной	Суп с клецками на сливочном масле	Суп картофельный с бобовыми	Рассольник со сметаной	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	Свекольник со сметаной	Суп – Харчо 154	Суп картофельный с макаронами	Суп с мясными фрикадельками
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Каша гречневая рассыпчатая		Каша гречневая с подливой	Каша пшенная (вязкая)	Каша пшеничная вязкая 510	Каша гречневая с подливой	Макаронные изделия отварные		Картофель отварной
Рагу из птицы 489	Мясо тушеное	Макаронник с мясом	Котлета мясная	Биточки мясные паровые 466	Куры отварные	Сосиска отварная	Гуляш	Плов с мясом	Рыба тушеная в томате с овощами
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Салат из сол. огурцов с лук	Салат витаминный	Салат из моркови с яблоками	Салат из белокочанной капусты	Капуста тушеная	Икра свекольная	Винегрет	Икра овощная 79	Салат из моркови с яблоками	Салат из свеклы
Компот из сухофруктов 639	Кисель из ягодных концентрат	Компот из сухофруктов	Кисель из ягодных концентрат	Компот из сухофруктов	Кисель из ягодных концентратов	Компот из свежих фруктов	Кисель из ягодных концентрат	Компот из сухофруктов	Кисель из ягодных концентрат
Полдник									
Пирожок с творогом 739	Оладьи со сметаной	Печенье	Булка сдобная	Запеканка творожно - рисовая со сметаной 366	Вафли	Пирожок с повидлом 739	Пряники	Запеканка творожно - гречневая со сметаной	Блины со сгущенкой 726
Кефир 698	Бифилайф	Кефир 698	Кефир 698	Кефир 698	Чай с сахаром	Кефир 698	Йогурт	Кефир 698	Кефир 698
Ужин									
Каша молочно-пшенная 311 Печенье	Омлет натуральный с сыром	Каша молочно манная 311	Каша молочная пшеничная	Вафли	Котлеты морковные со сметанным соусом	Каша молочно рисовая 311	Каша молочная геркулесовая 311	Зраза картофельная с соусом томатным	Пудинг из творога со сметаной

Чай с сахаром	Кипяченое молоко 697	Чай с лимоном 686	Сок витаминный	Чай с лимоном 686	Ряженка	Сок витамин	Чай с лимоном	Чай с сахаром	Чай с сахаром
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный		Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	