

Примерное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд
для МБДОУ с 8-10 часовым пребыванием



Мухомов
Валерия
2014

День - понедельник
Неделя - первая
Возрастная категория - с 3 лет до 7 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C				
83.06	160	Вермишель молочная	4	4	17,6	122	104	13,6	4,4	0,3	0,03	0,04	0,3	0,8				
1	7	Масло сливочное	0,06	5,1	0,09	46	1,7	0	2,1	0,01	28	0	0,01	0				
7	7	Сыр	1,6	2,1	0	26	70	3,3	38	0,04	0,03	0	0,01	0,11				
397	180	Какао с молоком	5,04	5,64	18,40	140,00	165,00	21,00	138,00	0,35	0,03	0,05	0,17	1,40				
299.11	40	Хлеб пшеничный	3,04	0,24	20,90	93,00	8,00	5,60	26,00	0,36	0,00	0,04	0,37	0,00				
		Итого	13,74	17,08	56,99	427,00	348,70	43,50	208,50	1,06	28,09	0,13	0,86	2,31				

2-ой завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C				
399	180	Сок фруктовый	1	0	23	100	242,4	18	32,4	0,4	23,4	0,04	0,4	7,2				
		Итого	1,00	0,00	23,00	100,00	242,40	18,00	32,40	0,40	23,40	0,04	0,40	7,20				

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C				
36	60	Овощи свежие или консервированные	0,48	0,06	1,56	8	14,4	8,4	25,2	0,36	0,04	0,02	0,12	6				
67/105	200/6/30	Щи из свежей капусты со сметаной и мясными фрикадельками	2,9	2,74	7,66	68	33,52	18,8	51,32	0,69	0,74	0,044	1,03	24,5				
255	60/60	Печень по-строгановски	9,3	18	5,7	269	31	24,2	37,2	7,9	10,3	0,33	10,1	38,1				
314	120	Каша гречневая вязкая	3,84	4,2	20,4	128	21,9	29,4	90,5	2,4	14,4	0,16	1,3	0				

376	180	Компот из сухофруктов	0,3	0	22,3	90	40,2	5	13,9	1	0	0	0,14	0,3
299.17	37	Хлеб ржаной	1,74	0,26	18,43	79,00	7,80	7,03	32,19	0,74	0,00	0,03	0,23	0,00
		итого	18,56	25,26	76,05	642,00	148,82	92,83	585,11	13,09	25,48	0,58	12,92	68,90
		Полдник												
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
229	70/10	Вареники ленивые с	11,04	13,1	13,52	214	113	18,2	166,3	0,56	0,08	0,05	0,33	0,39
332.02	35	Печенье	2,66	0,28	17,01	83,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
392	180	Чай с сахаром	0,00	0,00	10,60	41,00	1,90	1,60	2,90	0,30	0,00	0,00	0,20	0,20
		Итого	13,70	13,38	41,13	338,00	114,90	19,80	169,20	0,86	0,08	0,05	0,53	0,59
		Всего	47,00	55,72	197,17	1507,00	854,82	174,13	995,21	15,41	77,05	0,80	14,71	79,00

День - вторник
Неделя - первая

Возрастная категория - с 3 лет до 7 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С		
417	150	Каша молочная "Дружба"	5,40	4,5	23,3	155	162	30,8	154	0,5	0,03	0,09	0,18	1,29		
1	7	Масло сливочное	0,06	5,1	0,09	46	1,7	0	2,1	0,01	28	0	0,01	0		
392	200	Чай с молоком и сахаром	1,40	1,60	17,40	86,00	62,80	9,20	49,60	0,50	0,00	0,00	0,06	0,54		
299.11	40	Хлеб пшеничный	3,04	0,24	20,90	93,00	8,00	5,60	26,00	0,36	0,00	0,04	0,37	0,00		
Итого			9,90	11,44	61,69	380,00	234,50	45,60	231,70	1,37	28,03	0,13	0,62	1,83		

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С		
371	120	Фрукты	1,1	0	10,1	46	41	16	28	0,4	0,1	0,04	0,24	72		
Итого			1,10	0,00	10,10	46,00	41,00	16,00	28,00	0,40	0,10	0,04	0,24	72,00		

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С		
50	60	Икра кабачковая	1,2	5,4	5,16	73	24,6	21	40,2	4,2	0,55	0,01	0	4,2		
86	200	Далша домашняя	3,2	3	12,8	88	19,4	19,84	208	0,38	0,72	0,04	0,84	0,8		
414	80	Птица отварная	12,92	9,72	8,3	150	25	1,4	117	1,2	0,03	0,03	3,2	1,05		
321	130	Картофельное пюре	2,86	1,17	19,11	101	40,8	28,7	83,4	1,07	0,04	0,14	1,46	22,4		
122	180	Кисель плодово-ягодный	0,42	0,00	34,00	133,00	0,00	1,60	0,00	0,01	11,00	5,40	1,80	0,13		
299.17	37	Хлеб ржаной	1,74	0,26	18,43	79,00	7,80	7,03	32,19	0,74	0,00	0,03	0,23	0,00		
Итого			22,34	19,55	97,80	624,00	117,60	79,57	480,79	7,60	12,34	5,65	7,53	28,58		

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С		

235	100	Пудинг манный	4,61	4,05	27,03	164,00	1,70	0,00	2,10	0,01	28,00	0,00	0,01	0,15
386	150	Молочная продукция	4,50	4,50	16,50	120,00	186,00	23,00	143,00	0,15	0,02	0,05	0,23	0,90
		Итого	9,11	8,55	43,53	284,00	187,70	23,00	145,10	0,16	28,02	0,05	0,24	1,05
		Всего	42,45	39,54	213,12	1334,00	580,80	164,17	885,59	9,53	68,49	5,87	8,63	103,46

День среды
Неделя - первая
Возрастная категория - с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С		
168	200	Каша гречневая с молоком	11,00	6,8	45	274	240,3	72,9	305	4,2	0,04	0,32	2,26	1,72		
1	7	Масло сливочное	0,06	5,1	0,09	46	1,7	0	2,1	0,01	28	0	0,01	0		
7	7	Сыр	1,6	2,1	0	26	70	3,3	38	0,04	0,03	0	0,01	0,11		
125	180	Кофейный напиток	4,70	7,50	20,20	128,00	173,00	23,30	151,00	0,17	0,04	0,04	0,04	1,20		
299.11	40	Хлеб пшеничный	3,04	0,24	20,90	93,00	8,00	5,60	26,00	0,36	0,00	0,04	0,37	0,00		
Итого			20,40	21,74	86,19	567,00	493,00	105,10	522,10	4,78	28,11	0,40	2,77	3,03		

2-ой завтрак																
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С		
389	180	Сок фруктовый	0,5	0	22,2	94	18	11	18	0,11	0	0	0,02	2,34		
Итого			0,50	0,00	22,20	94,00	18,00	11,00	18,00	0,11	0,00	0,00	0,02	2,34		

Обед																
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С		
36	60	Овощи свежие или консервированные	0,48	0,06	1,56	8	14,4	8,4	25,2	0,36	0,04	0,02	0,12	6		
99	200/4/3	Суп из овощей со сметаной и зеленью	1,6	0,4	9,2	50	27,6	19,14	45,1	0,66	3,96	0,08	0,8	19,42		
256	80	Котлета рыбная "Юбилейская"	12,2	1,4	6	83	49,3	18,8	166,4	0,62	0,03	0,06	1,51	1,1		
165	130	Рис отварной	3,3	5,2	35,9	195	12,6	9,8	45	0,86	0	0,04	0,74	0		
585	180	Компот из свежих яблок	0,28	0	32,3	101	9,1	2,6	0	0,7	0	0	0,1	1,82		
299.17	37	Хлеб ржаной	1,74	0,26	18,43	79,00	7,80	7,03	32,19	0,74	0,00	0,03	0,23	0,00		
Итого			19,60	7,32	103,39	516,00	120,80	65,77	313,89	3,94	4,03	0,23	3,50	28,34		

Подлинник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)						Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
															Ca
469	120	Омлет натуральный	12,40	15,80	2,30	201,00	131,00	0,00	0,00	4,10	0,00	0,11	0,00	0,50	
401	50	Булочка домашняя	3,90	4,90	31,70	180,00	24,60	7,44	43,70	0,43	0,00	0,05	0,40	0,15	
299,17	150	Молочная продукция	4,20	5,10	6,00	129,00	182,00	23,00	141,00	0,15	0,03	0,02	0,15	1,35	
	37	Хлеб ржаной	1,74	0,26	18,43	79,00	7,80	7,03	32,19	0,74	0,00	0,03	0,23	0,00	
		Итого	22,24	26,06	58,43	589,00	345,40	37,47	216,89	5,42	0,03	0,21	0,78	2,00	
		Всего	62,74	55,12	270,21	1766,00	977,20	219,34	1070,88	14,25	32,17	0,84	7,07	35,71	

День - четверг
Неделя - первая
Возрастная категория - с 3 до 7 лет
завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С		
185	200	Каша овсяная "Геркулесовая" жидкая	8	6,4	30,8	206	188	63,6	239	2,58	0,04	0,18	0,46	0,14		
1	7	Масло сливочное	0,06	5,1	0,09	46	1,7	0	2,1	0,01	28	0	0,01	0		
397	180	Какао с молоком	5,04	5,64	18,40	140,00	165,00	21,00	138,00	0,35	0,03	0,05	0,17	1,40		
299.11	40	Хлеб пшеничный	3,04	0,24	20,90	93,00	8,00	5,60	26,00	0,36	0,00	0,04	0,37	0,00		
209	40	Яйцо	5,08	4,6	0,28	63	22	4,8	77	1	0,1	0,03	0,08	0		
Итого			21,22	21,98	70,47	548,00	384,70	95,00	482,10	4,30	28,17	0,30	1,09	1,54		

2-ой завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С		
338	120	Фрукты	0,5	0,4	11,4	50,4	23	14,4	19,2	2,8	0,01	0,02	0,12	6		
Итого			0,50	0,40	11,40	50,40	23,00	14,40	19,20	2,80	0,01	0,02	0,12	6,00		

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С		
36	60	Овощи свежие или консервированные	0,48	0,06	1,56	8	14,4	8,4	25,2	0,36	0,04	0,02	0,12	6		
76/105	200/20/8	Рассолыник "Ленинградский" с мясными фрикадельками и сметаной	22,3	14	7,8	248	27,04	42,4	236	1,92	0,39	0,1	5,28	7,7		
259	130/40	Жаркое по-домашнему	19,04	18,36	24,31	343	34,8	53,5	257	3,7	0,14	0,22	4,22	30,4		
348	180	Компот из сухофруктов	0,42	0,00	22,30	90,00	40,20	5,40	14,00	1,00	0,00	0,00	0,20	0,20		

299.17	37	Хлеб ржаной	1,74	0,26	18,43	79,00	7,80	7,03	32,19	0,74	0,00	0,03	0,23	0,00		
299.11	40	Хлеб пшеничный	3,04	0,24	20,90	93,00	8,00	5,60	26,00	0,36	0,00	0,04	0,37	0,00		
		Итого	47,02	32,92	95,30	861,00	132,24	122,33	590,39	8,08	0,57	0,41	10,42	44,30		
Полдник																
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)							Витамины		
212	100	Лапшевник из творога	11	6,8	25	207	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
401	150	Молочная продукция	4,50	9,00	6,20	128,00	129	21	155	0,72	24,8	0,07	0,52	0,76		
							186,00	21,00	138,00	0,15	0,02	0,03	0,21	0,50		
		Итого	15,50	15,80	31,20	335,00	315,00	42,00	293,00	0,87	24,82	0,10	0,73	1,26		
		Всего	84,24	71,10	208,37	1794,40	854,94	273,73	1384,69	16,05	53,57	0,83	12,36	53,10		

День - пятница

Неделя - первая

Возрастная категория - с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)						Витамины		
							Са	Мg	P	Fe	A	B1	PP	C	
182	200	Каша молочная рисовая (жидкая)	5,00	5,00	35,00	196,00	128,00	21,00	121,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,11
7	7	Сыр	1,6	2,1	0	26	70	3,3	38	0,04	0,03	0	0,04	0,12	1,20
125	180	Кофейный напиток	4,70	7,50	20,20	128,00	173,00	23,30	151,00	0,17	0,04	0,04	0,04	0,37	0,00
299.11	40	Хлеб пшеничный	3,04	0,24	20,90	93,00	8,00	5,60	26,00	0,36	0,00	0,00	0,04	0,37	0,00
Итого			14,34	14,84	76,10	443,00	379,00	53,20	336,00	1,57	0,07	0,08	0,50	1,31	

2-ой завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины		
							Са	Мg	P	Fe	A	B1	PP	C	
190	180	Напиток витаминизированный	0,54	0	22,2	93	18	10,8	18	1,1	0	0	0,02	0	
Итого			0,54	0,00	22,20	93,00	18,00	10,80	18,00	1,10	0,00	0,00	0,02	0,00	

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины		
							Са	Мg	P	Fe	A	B1	PP	C	
36	60	Овощи свежие или консервированные	0,48	0,06	1,56	8	14,4	8,4	25,2	0,36	0,04	0,02	0,12	6	
176	200/8	Борщ со сметаной	10,3	12,7	12,9	238	2,5	4,7	29,1	0,21	0,03	0,01	0,7	0,13	
668	50/50	Тефтели из говядины с картофелем отварной	15,5	19,4	22,5	320	64,32	30,3	190	2,42	0,08	0,1	2,26	5,5	
125	100/5	Картофель отварной	2,10	4,00	16,80	115,00	11,50	23,69	61,24	0,94	0,02	0,12	1,34	20,60	
382	180	Кисель из сока	0,20	0,00	32,00	126,00	9,40	3,24	12,30	0,42	0,00	0,00	0,00	4,42	
299.17	37	Хлеб ржаной	1,74	0,26	18,43	79,00	7,80	7,03	32,19	0,74	0,00	0,03	0,23	0,00	
Итого			30,32	36,42	104,19	886,00	109,92	77,36	350,03	5,09	20,17	0,28	4,65	36,65	

#####

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
240	130/20	Пудинг творожно-яблочный с молочным соусом	6,8	20,2	19,8	312	151	26,1	214	1,4	0,12	0,04	0,3	3
392	180	Чай с сахаром	0,00	0,00	10,60	41,00	1,90	1,60	2,90	0,30	0,00	0,00	0,20	0,20
		Итого	6,80	20,20	30,40	353,00	152,90	27,70	216,90	1,70	0,12	0,04	0,50	3,20
		Всего	52,00	71,46	232,89	1775,00	659,82	169,06	920,93	9,46	20,36	0,40	5,67	41,16

День - понедельник
Неделя - вторник

Возрастная категория - с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)						Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С	Са	Мг	Р	Fe
83.06	160	Вермишель молочная	4	4	17,6	122	104	13,6	4,4	0,3	0,03	0,04	0,3	0	0,01	0,11	0,8	
1	7	Масло сливочное	0,06	5,1	0,09	46	1,7	0	2,1	0,01	28	0	0,01	0,11	0,11	0,11	0,11	
7	7	Сыр	1,60	2,10	0,00	26,00	70,00	3,30	38,00	0,04	0,03	0,00	0,01	0,11	0,11	1,40	1,40	
397	180	Какао с молоком	5,04	5,64	18,40	140,00	165,00	21,00	138,00	0,35	0,03	0,05	0,17	0,00	0,17	0,00	0,00	
299.11	40	Хлеб пшеничный	3,04	0,24	20,90	93,00	8,00	5,60	26,00	0,36	0,00	0,04	0,37	0,00	0,37	0,00	0,00	
Итого			13,74	17,08	56,99	427,00	348,70	43,50	208,50	1,06	28,09	0,13	0,86	2,31	2,31	2,31	2,31	

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С	Са	Мг	Р	Fe
399	180	Сок фруктовый	1	0	16,44	68,4	13,2	7,2	13	0,6	0	0,02	0,24	0,00	0,02	0,24	3,6	
Итого			1,00	0,00	16,44	68,40	13,20	7,20	13,00	0,60	0,00	0,02	0,24	0,00	0,02	0,24	3,60	

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)						Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С	Са	Мг	Р	Fe
36	60	Овощи свежие или консервированные	0,48	0,06	1,56	8	14,4	8,4	25,2	0,36	0,04	0,02	0,12	0,00	0,02	0,12	6	
83	200/20/8	Суп картофельной с мясными фрикадельками и зеленью	6,82	6,82	16,3	156	23,2	32,6	107,3	0,87	0,84	0,11	2,33	0,00	0,11	2,33	19,6	
146	60/60	Рыба отварная под маринадом	29,4	14,6	18,6	324	140	70,2	434	2,3	10,2	0,26	5,04	0,00	0,26	5,04	14,5	
321	130	Картофельное пюре	2,86	1,17	19,11	101	40,8	28,7	83,4	1,07	0,04	0,14	1,46	0,00	0,14	1,46	22,4	
348	180	Компот из чернослива	0,54	0	27,4	108	26,9	34	27,6	1,04	0,02	0,02	0,42	0,00	0,02	0,42	0,84	
299.17	37	Хлеб ржаной	1,74	0,26	18,43	79,00	7,80	7,03	32,19	0,74	0,00	0,03	0,23	0,00	0,03	0,23	0,00	
Итого			41,84	22,91	101,40	776,00	253,10	180,93	709,69	6,38	11,14	0,58	9,60	0,00	0,58	9,60	63,34	

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетичес кая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
235	100	Запеканка творожная	13,40	10,30	15,80	208,00	130,31	20,22	170,32	0,55	40,32	0,04	0,41	0,49	
401	180	Молочная продукция	5,40	5,40	68,00	100,00	202,00	192,00	160,00	0,17	0,05	0,05	0,24	0,98	
469	50	Булочка домашняя	3,90	4,90	31,70	180,00	24,60	7,44	43,70	0,43	0,00	0,05	0,40	0,15	
		Итого	22,70	20,60	115,50	488,00	356,91	219,66	374,02	1,15	40,37	0,14	1,05	1,62	
		Всего	79,28	60,59	290,33	1759,40	971,91	451,29	1305,21	9,19	79,60	0,87	11,75	70,87	

День - вторник

Неделя - вторая

Сезон - осенне-зимний

Возрастная категория - с 3 до 7 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины						
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	Са	Mg	P	Fe
185	200	Каша овсяная "Геркулесовая" жидкая	8	6,4	30,8	206	188	63,6	239	2,58	0,04	0,18	0,46	0,14				
1	7	Масло сливочное	0,06	5,1	0,09	46	1,7	0	2,1	0,01	28	0	0,01	0				
125	180	Кофейный напиток с молоком	3,00	3,00	15,00	94,00	108,00	13,00	82,00	0,11	0,10	0,01	0,10	1				
299.11	40	Хлеб пшеничный	3,04	0,24	20,90	93,00	8,00	5,60	26,00	0,36	0,00	0,04	0,37	0,00				
		Итого	14,10	14,74	66,79	439,00	305,70	82,20	349,10	3,06	28,14	0,23	0,94	1,14				

2-ой завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины						
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	Са	Mg	P	Fe
371	120	Фрукты	2,3	0	10,1	46	41	16	28	0,4	0,06	0,04	0,24	72				
		Итого	2,30	0,00	10,10	46,00	41,00	16,00	28,00	0,40	0,06	0,04	0,24	72,00				

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетичес кая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины						
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	Са	Mg	P	Fe
81	200/8	Суп гороховый с пренками	5,20	0,42	22,70	113,00	29,60	28,50	73,30	1,50	0,96	0,19	1,10	9,70				
298	216/7/5	Голубцы ленивые	21,30	27,00	20,20	405,00	124,00	48,20	266,00	3,70	0,18	0,13	3,60	61,30				
376	180	Компот из кураги	0,90	0,00	20,00	79,00	29,04	15,80	26,40	0,60	0,64	0,02	0,50	0,60				
299.17	37	Хлеб ржаной	1,74	0,26	18,43	79,00	7,80	7,03	32,19	0,74	0,00	0,03	0,23	0,00				
		Итого	29,14	27,68	81,33	676,00	190,44	99,53	397,89	6,54	1,78	0,37	5,43	71,60				

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	Са	Mg

682	80/10	Олады с повидлом	0,70	11,40	53,30	225,00	24,40	21,50	121,00	1,30	0,05	0,15	1,40	0,40
	200	Молоко	5,90	6,80	9,80	123,00	253,00	30,70	191,00	0,12	0,04	0,08	0,21	2,80
		Итого	6,60	18,20	63,10	348,00	277,40	52,20	312,00	1,42	0,09	0,23	1,61	3,20
		Всего	52,14	60,62	221,32	1509,00	814,54	249,93	1086,99	11,42	30,07	0,87	8,22	147,94

День - среда

Неделя - вторая

Сезон - осенне-зимний

Возрастная категория - с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)						Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C			
181	200	Каша молочная манная	6	7	30	200	131	24	118	1	28	0	0,01	0,15			
1	7	Масло сливочное	0,06	5,1	0,09	46	1,7	0	2,1	0,01	28	0	0,01	0			
7	7	Сыр	1,60	2,10	0,00	26,00	70,00	3,30	38,00	0,04	0,03	0,00	0,01	0,11			
392	180	Чай с молоком	1,32	1,44	15,72	78,00	56,50	8,30	44,60	0,50	0,00	0,00	0,08	0,57			
299.11	40	Хлеб пшеничный	3,04	0,24	20,90	93,00	8,00	5,60	26,00	0,36	0,00	0,04	0,37	0,00			
		Итого	12,02	15,88	66,71	443,00	267,20	41,20	228,70	1,91	56,03	0,04	0,48	0,83			

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)						Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C			
399	180	Сок фруктовый	0,6	0	31,2	119	17	7,2	0	1,7	0,6	0,04	1,1	11			
		Итого	0,60	0,00	31,20	119,00	17,00	7,20	0,00	1,70	0,60	0,04	1,10	11,00			

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)						Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C			
36	60	Овощи свежие или консервированные	0,5	0,06	1,6	8,4	14,4	8,4	25,2	0,4	0,04	0,02	0,1	6			
67/105	200/30/8	Пи из свежей капусты с мясными фрикадельками и макаронами	7,8	4,5	7,5	102	34,5	26,4	99	1,04	0,9	0,06	2,2	24,3			
294	80	Котлета из птицы	13,8	16,5	14,8	262	41,3	25,5	181	2,3	0,08	0,08	2,5	0			
321	130	Картофельное пюре	2,86	1,17	19,11	101	40,8	28,7	83,4	1,1	0,04	0,14	1,5	22,4			
585	180	Компот из свежих яблок	0,28	0	32,3	101	9,1	2,6	0	0,7	0	0	0,1	1,82			

299.17	37	Хлеб ржаной	1,74	0,26	18,43	79,00	7,80	7,03	32,19	0,74	0,00	0,03	0,23	0,00
		Итого	26,98	22,49	93,74	653,40	147,90	98,63	420,79	6,28	1,06	0,33	6,63	54,52

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
219	100/20	Сырники с соусом сметанным	16	23,4	16	336	172	27,3	242	0,69	0,12	0,08	0,51	0,66
386	180	Молочная продукция	5,40	5,40	16,50	120,00	186,00	23,00	143,00	0,15	0,02	0,05	0,23	0,90
		Итого	16,00	23,40	16,00	336,00	172,00	27,30	242,00	0,69	0,12	0,08	0,51	0,66
		Всего	55,60	61,77	207,65	1551,40	604,10	174,33	891,49	10,58	57,81	0,49	8,72	67,01

День - четверг

Неделя - вторая

Сезон - осеннее-зимний

Возрастная категория - с 3 до 7 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)						Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C			
185	180	Каша молочная пшениая (Жидкая)	5,7	4,9	22,3	157	167	33,8	165	0,63	0,04	0,13	0,41	1,4			
1	7	Масло сливочное	0,06	5,1	0,09	46	1,7	0	2,1	0,01	28	0	0,01	0			
397	180	Какао с молоком	5,04	5,64	18,40	140,00	165,00	21,00	138,00	0,35	0,03	0,05	0,17	1,40			
299.11	40	Хлеб пшеничный	3,04	0,24	20,90	93,00	8,00	5,60	26,00	0,36	0,00	0,04	0,37	0,00			
		Итого	13,84	15,88	61,69	436,00	341,70	60,40	331,10	1,35	28,07	0,22	0,96	2,80			

2-ой завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)						Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C			
371	120	Фрукты	2,3	0	10,1	46	41	16	28	0,4	0,06	0,04	0,24	72			
		Итого	2,30	0,00	10,10	46,00	41,00	16,00	28,00	0,40	0,06	0,04	0,24	72,00			

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)						Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C			
36	60	Овощи свежие или консервированные	0,5	0,06	1,6	8,4	14,4	8,4	25,2	0,4	0,04	0,02	0,1	6			
85	200	Суп картофельный с клецками	2,20	0,14	12,40	72,00	27,30	16,10	50,00	0,62	0,72	0,06	0,70	9,30			
402	50/50	Азу из говядины	16,70	11,30	5,90	193,00	38,00	24,00	106,00	1,90	0,70	0,16	0,01	0,40			
314	130	Каша гречневая	4,20	4,60	22,10	139,00	23,70	31,90	98,00	2,60	15,60	0,17	1,40	0,00			
122	180	Кисель плодово-ягодный	0,42	0,00	34,00	133,00	0,00	1,60	0,00	0,01	11,00	5,40	1,80	0,13			
299.17	37	Хлеб ржаной	1,74	0,26	18,43	79,00	7,80	7,03	32,19	0,74	0,00	0,03	0,23	0,00			
		Итого	25,76	16,36	94,43	624,40	111,20	89,03	311,39	6,27	28,06	5,84	4,24	15,83			

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
254	120	Омлет натуральный	12,4	15,8	2,3	201	131	0	0	4,1	0	0,11	0	0,5	
386	180	Молочная продукция	5,40	5,40	16,50	120,00	186,00	23,00	143,00	0,15	0,02	0,05	0,23	0,90	
299.11	40	Хлеб пшеничный	3,04	0,24	20,90	93,00	8,00	5,60	26,00	0,36	0,00	0,04	0,37	0,00	
		Итого	20,84	21,44	39,70	414,00	325,00	28,60	169,00	4,61	0,02	0,20	0,60	1,40	
		Всего	62,74	53,68	205,92	1520,40	818,90	194,03	839,49	12,63	56,21	6,30	6,04	92,03	

День - пятница

Неделя - вторая

Сезон - осенне-зимний

Вариант меню - 3-й год

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)						Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С	Са	Мг	Р
429	120	Плов фруктовый	2,8	4,7	35,4	186	32	21,2	60	1,1	2,3	0,06	0,82	1,3			
1	7	Масло сливочное	0,06	5,1	0,09	46	1,7	0	2,1	0,01	28	0	0,01	0			
7	7	Сыр	1,60	2,10	0,00	26,00	70,00	3,30	38,00	0,04	0,03	0,00	0,01	0,11			
125	180	Кофейный напиток с молоком	3,00	3,00	15,00	94,00	108,00	13,00	82,00	0,11	0,10	0,01	0,10	1			
299.11	40	Хлеб пшеничный	3,04	0,24	20,90	93,00	8,00	5,60	26,00	0,36	0,00	0,04	0,37	0,00			
		Итого	10,50	15,14	71,39	445,00	219,70	43,10	208,10	1,62	30,43	0,11	1,31	2,41			

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)						Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С	Са	Мг	Р
399	180	Сок фруктовый	0,6	0	31,2	119	17	7,2	0	1,7	0,6	0,04	1,1	11			
		Итого	0,60	0,00	31,20	119,00	17,00	7,20	0,00	1,70	0,60	0,04	1,10	11,00			

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)						Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С	Са	Мг	Р
36	60	Овощи свежие или консервированные	0,5	0,06	1,6	8,4	14,4	8,4	25,2	0,4	0,04	0,02	0,1	6			
225	200/20/8	Суп картофельный с рыбой и фрикадельками и зеленью	5,1	2,4	16,3	110	32,7	29,6	103	1,1	0,81	0,11	1,61	19,3			
289	70	Шницель паровой	10,6	7,9	7,6	144	25,7	17,4	107	0,7	0,01	0,04	2,3	0,15			
317	130	Макароны отварные	4,90	4,10	34,20	184,00	12,00	8,00	40,30	0,60	0,03	0,08	0,54	0,00			
348	180	Компот из сухофруктов	0,42	0,00	22,30	90,00	40,20	5,40	14,00	1,00	0,00	0,00	0,20	0,20			

299.17	37	Хлеб ржаной	1,74	0,26	18,43	79,00	7,80	7,03	32,19	0,74	0,00	0,03	0,23	0,00
		Итого	23,26	14,72	100,43	615,40	132,80	75,83	321,69	4,54	0,89	0,28	4,98	25,65

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)						Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
240	120/20	Пудинг творожно-яблочный с молочным соусом	11,9	18,1	17,7	280	135,2	23,44	191,86	1,23	0,13	0,05	0,4	3,48	
393	200/6	Чай с лимоном	0,21	0,00	11,80	47,00	6,30	3,60	6,50	0,60	0,00	0,00	0,07	3,30	
		Итого	12,11	18,10	29,50	327,00	141,50	27,04	198,36	1,83	0,13	0,05	0,47	6,78	
		Всего	46,47	47,96	232,52	1506,40	511,00	153,17	728,15	9,69	32,05	0,48	7,86	45,84	