

№ 7

ДЕНЬ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Второй
Осене-зимний
от 3 до 7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)		Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1 ,мг	В2 ,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
7//4	Каша молочная ассорти с маслом сливочным (рис, греча)	200/4	6,000	5,800	42,400	248,000	112,690	0,560	0,060	0,140	0,520
14//10	Какао с молоком	200	3,480	3,130	20,610	121,500	100,580	0,990	0,030	0,120	0,470
	Хлеб с сыром	40/20	8,3	5,680	18,680	128,200	200,000	0,140	0,000	0,080	0,140
	ИТОГО:		17,780	14,610	81,690	497,700	413,270	1,690	0,090	0,340	1,130
	Второй завтрак										
	ИТОГО:										
	Обед										
15//2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200/5	5,100	12,300	13,800	188,000	49,340	1,610	0,110	0,110	12,000
18//3	Рагу из овощей	150	2,300	3,700	13,500	97,000	47,100	1,110	0,080	0,070	11,690
	Биточки из мяса говядины	80	11,400	11,100	5,200	166,000	8,190	1,440	0,030	0,080	0,000
1//11	Соус молочный	50	0,990	2,910	3,300	43,250	31,270	0,070	0,010	0,040	0,130
11//10	Чай с лимоном	200/5	0,100	0,000	9,200	36,000	2,020	0,050	0,000	0,000	0,800
	Хлеб ржаной	38	2,640	0,480	13,360	69,500	14,000	1,560	0,070	0,000	0,000
	ИТОГО:		22,530	30,490	58,360	599,750	151,920	5,840	0,300	0,300	24,620
	Полдник										
	Молоко кипяченое	200	5,500	6,200	8,600	110,000	211,200	0,170	0,060	0,240	1,040
236	Оладьи с молоком сгущенным	150/30	15,200	15,500	90,600	561,000	261,660	1,380	0,210	0,380	1,550
	ИТОГО:		20,700	21,700	99,200	671,000	472,860	1,550	0,270	9,000	0,090
	ВСЕГО:		61,010	66,800	239,250	1768,450	#####	9,080	0,660	9,640	25,840

№ 3

ДЕНЬ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Третий
Осене-зимний
от 3 до 7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)		Витмины		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1 ,мг	В2 ,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
11//4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/4	6,500	6,000	31,200	206,000	97,530	1,050	0,140	0,110	0,420
10//10	Чай с сахаром	200	0,040	0,010	9,090	35,000	0,260	0,030	0,000	0,000	0,000
	Хлеб с маслом сливочным и повидлом	35/5/15	2,79	4,420	27,040	124,000	17,720	1,920	0,090	0,008	0,080
	ИТОГО:		9,330	10,430	67,330	365,000	115,510	3,000	0,230	0,118	0,500
	Второй завтрак										
	ИТОГО:										
	Обед										
20//1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,690	4,130	3,400	53,000	16,050	0,610	0,010	0,020	1,160
66	Суп с домашней лапшой	200	2,300	3,500	10,500	83,000	10,110	0,360	0,030	0,030	0,480
3//3	Картофельное пюре	150	3,100	4,200	20,600	135,000	37,120	1,090	0,120	0,100	10,740
9//7	Котлета рыбная	80	11,200	5,200	4,800	112,000	39,770	1,130	0,150	0,120	0,300
	Соус томатный	30	0,300	1,400	1,800	21,000	1,500	0,090	0,010	0,010	0,600
4//10	Компот из кураги и изюма	200	0,500	0,000	18,300	72,000	14,480	0,320	0,010	0,020	50,160
	Хлеб ржаной	38	2,640	0,480	13,360	69,500	14,000	1,560	0,070	0,000	0,000
	ИТОГО:		20,040	14,780	69,360	492,500	116,980	4,550	0,390	0,280	62,280
	Полдник										
11//10	Чай с лимоном	200/5	0,100	0,000	9,200	36,000	2,020	0,050	0,000	0,000	0,800
9//5	Ватрушка с творогом	80	7,880	7,450	24,180	195,700	55,790	0,618	0,035	0,100	
	ИТОГО:		7,980	7,450	33,380	231,700	57,810	0,668	0,035	0,100	0,800
	ВСЕГО:		37,350	32,660	170,070	1089,200	290,300	8,218	0,655	0,498	63,580

Повтор

№ 5

ДЕНЬ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Пятый
Осене-зимний
от 3 до 7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)		Витмины		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1,мг	В2,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
22//2	Суп молочный с крупой	200	3,500	4,200	14,200	108,000	108,540	0,210	0,040	0,130	0,520
10//10	Чай с сахаром	200	0,040	0,010	9,090	35,000	0,260	0,030	0,000	0,000	0,000
	Хлеб с сыром	40/20	8,3	5,680	18,680	128,200	200,000	0,140	0,000	0,080	0,140
	ИТОГО:		11,840	9,890	41,970	271,200	308,800	0,380	0,040	0,210	0,660
	Второй завтрак										
	ИТОГО:										
	Обед										
20//1	Салат из б/к капусты с растительным маслом	50	0,810	3,310	5,370	54,170	23,160	0,290	0,010	0,020	20,210
54-12	Суп с рыбными консервами	200	7,900	4,100	12,420	118,000	66,600	0,900	0,060	0,080	5,840
36/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	200	15,370	14,050	28,010	303,200	29,230	3,200	0,190	0,200	14,400
2//10	Компот из яблок и чернослива	200	0,300	0,000	18,500	71,000	6,030	0,150	0,000	0,010	50,060
	Хлеб ржаной	38	2,640	0,480	13,360	69,500	14,000	1,560	0,070	0,000	0,000
	ИТОГО:		27,020	21,940	77,660	615,870	139,020	6,100	0,330	0,310	90,510
	Полдник										
11//10	Чай с лимоном	200/5	0,100	0,000	9,200	36,000	2,020	0,050	0,000	0,000	0,800
	Кондитерские изделия	100	8,000	10,000	74,000	420,000	44,000	16,300	23,000	0,900	0,080
4/337	Фрукты/яблоки/	200	0,800	0,800	19,600	94,000	32,000	4,400	0,060	0,040	20,000
	ИТОГО:		8,900	10,800	102,800	550,000	78,020	20,750	23,060	0,940	20,880
	ВСЕГО:		20,740	20,690	144,770	821,200	386,820	21,130	23,100	1,150	21,540
54-12	Суп с рыбными консервами	200	7,900	4,100	12,420	118,000	66,600	0,900	0,060	0,080	5,840
36/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	200	15,370	14,050	28,010	303,200	29,230	3,200	0,190	0,200	14,400

№1

ДЕНЬ:

Седьмой

СЕЗОН:

Осене-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

от 3 до 7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)		Витамины(мг)		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1 ,мг	В2 ,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
5//4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/4	5,300	5,100	27,500	178,000	93,650	0,390	0,060	0,110	0,420
10//10	Чай с сахаром	200	0,040	0,010	9,090	35,000	0,260	0,030	0,000	0,000	0,000
	Хлеб с сыром	40/20	8,3	5,680	18,680	128,200	200,000	0,140	0,000	0,080	0,140
	ИТОГО:		13,640	10,790	55,270	341,200	293,910	0,560	0,060	0,190	0,560
	Второй завтрак										
	ИТОГО:										
	Обед										
15//2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200/5	5,100	12,300	13,800	188,000	49,340	1,610	0,110	0,110	12,000
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,300	3,800	32,400	188,000	12,820	0,740	0,060	0,020	0,000
	Тефтели из мяса говядины	80	11,400	11,100	5,200	166,000	8,190	1,440	0,030	0,080	0,000
1//11	Соус молочный	50	0,990	2,910	3,300	43,250	31,270	0,070	0,010	0,040	0,130
291	Кисель	200	0,000	0,000	20,000	76,000	0,480	0,000	0,060	0,000	0,000
	Хлеб ржаной	38	2,640	0,480	13,360	69,500	14,000	1,560	0,070	0,000	0,000
	ИТОГО:		25,430	30,590	88,060	730,750	116,100	5,420	0,340	0,250	12,130
	Полдник										
	Кондитерские изделия	100	8,000	10,000	74,000	420,000	44,000	16,300	23,000	0,900	0,080
	Йогурт	150									
	ИТОГО:		8,000	10,000	74,000	420,000	44,000	16,300	23,000	0,900	12,210
	ВСЕГО:		47,070	51,380	217,330	1491,950	454,010	22,280	23,400	1,340	24,900

№ 9

ДЕНЬ:9
 СЕЗОН:
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Девятый
 Осене-зимний
 от 3 до 7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)		Витмины		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1 ,мг	В2 ,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
175	Каша гречневая молочная вязкая	200/5,6	9,040	8,960	37,040	266,000	122,540	109,220	11	0,216	0,224
13//10	Кофейный напиток с молоком	200	3,000	2,900	13,400	105,860	0,110	0,030	0,120	0,582	89,000
1	Хлеб с маслом сливочным	50//10	3,88	7,700	23,480	181,000	2,400	0,020	0,000	0,010	0,000
	ИТОГО:		15,920	19,560	73,920	552,860	125,050	109,270	11,120	0,808	89,224
	Второй завтрак										
	ИТОГО:										
	Обед										
11//2	Рассольник с крупой и сметаной	200/5	1,800	4,500	12,500	99,000	71,230	14,560	0,100	0,080	14,37
131	Картофельное пюре	200	4,100	7,040	26,000	187,000	48,550	39,200	0,160	0,130	6,92
29//8	Рулет из мяса говядины с яйцом	80/5	9,9	11,74	3,23	168	13,97	1,37	0,03	0,11	0
1//10	Компот из яблок и кураги	200	0,300	0,000	18,400	71,000	7,440	0,180	0,000	0,010	50,08
	Хлеб ржаной	38	2,640	0,480	13,360	69,500	14,000	1,560	0,070	0,000	0,000
	ИТОГО:		18,740	23,760	73,490	594,500	155,190	56,870	0,360	0,330	71,370
	Полдник										
	Сок	200	1,000	0,200	20,200	92,000	14,000	2,800	0,020	0,020	4,000
9//5	Ватрушка со сметаной	80	7,880	7,450	24,180	195,700	55,790	0,618	0,035	0,100	0,130
	ИТОГО:		8,880	7,650	44,380	287,700	69,790	3,418	0,055	0,120	4,130
	ВСЕГО:		43,540	50,970	191,790	1435,060	350,030	169,558	11,535	1,258	164,724

№ 10

ДЕНЬ:10
 СЕЗОН:
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Десятый
 Осене-зимний
 от 3 до 7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)		Витмины		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1 ,мг	В2 ,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
22//2	Суп молочный с лапшой	200	3,500	4,200	14,200	108,000	108,540	0,210	0,040	0,130	0,520
10//10	Чай с сахаром	200	0,040	0,010	9,090	35,000	0,260	0,030	0,000	0,000	0,000
	Хлеб с сыром	40/20	8,3	5,680	18,680	128,200	200,000	0,140	0,000	0,080	0,140
	ИТОГО:		11,840	9,890	41,970	271,200	308,800	0,380	0,040	0,210	0,660
	Второй завтрак										
	ИТОГО:										
	Обед										
20//1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,690	4,130	3,400	53,000	16,050	0,610	0,010	0,020	1,160
17//2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,250	4,000	15,850	118,000	28,390	1,480	0,140	0,050	4,520
96-54	Плов с мясом говядины	200	18,500	7,400	33,100	273,000	17,000	79,000	0,060	0,060	2,07
2//10	Компот из чернослива и изюма	200	0,300	0,000	18,500	71,000	6,030	0,150	0,000	0,010	50,060
	Хлеб ржаной	38	2,640	0,480	13,360	69,500	14,000	1,560	0,070	0,000	0,000
	ИТОГО:		25,690	11,880	80,810	531,500	65,420	82,190	0,270	0,120	56,650
	Полдник										
14//10	Какао с молоком	200	3,480	3,130	20,610	121,500	100,580	0,990	0,030	0,120	0,470
	Кондитерские изделия	100	8,000	10,000	74,000	420,000	44,000	16,300	23,000	0,900	0,080
4/337	Фрукты/яблоки/	200	0,800	0,800	19,600	94,000	32,000	4,400	0,060	0,040	20,000
	ИТОГО:		12,280	13,930	114,210	635,500	176,580	21,690	23,090	1,060	20,550
	ВСЕГО:		49,810	35,700	236,990	1438,200	550,800	#####	23,400	1,390	77,860