

Согласовано:

Комиссией по питанию

МБДОУ детский сад «Теремок»

31.08.2023 г

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с «Теремок»

_____/И.А.Горбач/

Приказ № 74/1 от 31.08.2023

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад «Теремок»
Никифоровского района Тамбовской области
с 10,5-часовым пребыванием

1 день – понедельник Неделя: первая

Возрастная категория - с 3 лет до 7 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
1/10	200	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 блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
399	200	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 блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	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
1/98	200/6/30	Щи на м/б из свежей капусты со сметаной	2,9	2,74	7,66	68	33,52	18,8	51,32	0,69	0,74	0,044	1,03	24,5
1/41	60/60	Суфле из отварного мяса	9,3	18	5,7	269	31	24,2	372	7,9	10,3	0,33	10,1	38,1
1/27	200	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
1/39	200	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	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
229	70/10	Запеканка пшеничная с молочным соусом	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

П день – вторник Неделя: первая

Возрастная категория - с 3 лет до 7 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
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

2-ой завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
371	120	Фрукты или сок	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

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
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	Лапша домашняя	3,2	3	12,8	88	19,4	19,84	208	0,38	0,72	0,04	0,84	0,8
414	60/60	Гуляш из курицы	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	Компот из сухофруктов	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

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
235	100	Манные биточки	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	Снежок / йогурт	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

III день: среда

Неделя: первая

Возрастная категория - с 3 до 7 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
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	Чай	4,70	7,50	20,20	128,00	173,00	23,30	151,00	0,17	0,04	0,04	0,12	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 блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
389	180	Сок фруктовый или фрукты	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 блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	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
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	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 лимонов	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

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	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
469	50	Выпечка мучная	3,90	4,90	31,70	180,00	24,60	7,44	43,70	0,43	0,00	0,05	0,40	0,15
122	150	Кисель	4,20	5,10	6,00	129,00	182,00	23,00	141,00	0,15	0,03	0,02	0,15	1,35
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	22,24	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

IV день четверг: Неделя: первая

Возрастная категория - с 3 до 7 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
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
392	180	Чай 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	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 блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
338	120	Фрукты или сок	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 блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	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
76/105	200/20/8	Рассольник на м/б с сметаной	22,3	14	7,8	248	27,04	42,4	236	1,92	0,39	0,1	5,28	7,7
321	130	Солянка с мясом	2,86	1,17	19,11	101	40,8	28,7	83,4	1,07	0,04	0,14	1,46	22,4
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
294	80	Котлета	13,8	16,5	14,8	262	41,3	25,5	181	2,3	0,08	0,08	2,5	0
		Итого	41,6	31,99	84	788,00	171,54	117,43	571,79	7,39	0,55	0,37	9,79	36,3

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
212	100	Запеканка творожно-вермишелевая	11	6,8	25	207	129	21	155	0,72	24,8	0,07	0,52	0,76
122	150	Кисель	4,50	9,00	6,20	128,00	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	78,82	70,17	197,07	1721,40	894,24	268,83	1366,09	15,36	53,55	0,79	11,73	45,1,10

У день: пятница Неделя: первая

Возрастная категория - с 3 до 7 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
182	200	Каша молочная пшённая	5,00	5,00	35,00	196,00	128,00	21,00	121,00	1,00	0,00	0,00	0,00	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	0,12	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	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 блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
190	180	Сок или фрукты	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

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 с соусом	15,5	19,4	22,5	320	64,32	30,3	190	2,42	0,08	0,1	2,26	5,5
122	180	Компот из лимонов	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	28,22	34,42	87.39	771,0	108,42	53,67	288,79	4,15	0,15	0,16	3,31	16,05

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
240	130/20	Запеканка творожная 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, зефир	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	49,9	67,46	216,09	1660,00	648,32	145,91	859,69	8,52	0,34	0,28	4,33	20,56

VI день: понедельник Неделя: вторая

Возрастная категория - с 3 до 7 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
83.06	160	Каша манная	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
392	180	Чай 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 блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
399	180	Сок фруктовый или фрукты	1	0	16,44	68,4	13,2	7,2	13	0,6	0	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	3,60

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	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
83	200/20	Суп картофельной с мясными фрикадельками	6,82	6,82	16,3	156	23,2	32,6	107,3	0,87	0,84	0,11	2,33	19,6
146	60/60	Рыба с тушен. овощами	29,4	14,6	18,6	324	140	70,2	434	2,3	10,2	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	22,4
348	180	Компот из сухофруктов	0,54	0	27,4	108	26,9	34	27,6	1,04	0,02	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
		Итого	41,84	22,91	101,40	776,00	253,10	180,93	709,69	6,38	11,14	0,58	9,60	63,34

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
235	100	Плов сладкий	13,40	10,30	15,80	208,00	130,31	20,22	170,32	0,55	40,32	0,04	0,41	0,49
122	180	Кисель	5,40	5,40	68,00	100,00	202,00	192,00	160,00	0,17	0,05	0,05	0,24	0,98
		Итого	18,8	15,7	83,8	308,00	332,31	212,22	330,32	0,72	40,37	0,14	0,65	1,47
		Всего	75,38	55,69	258,63	1579,4	947,31	443,85	1261,51	8,76	79,60	0,82	11,35	70,72

VII день: вторник Неделя: вторая**Возрастная категория - с 3 до 7 лет****Завтрак**

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
185	200	Картофельное пюре, салат из капусты	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
392	180	Чай с лимоном	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 блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
371	120	Фрукты или сок	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 блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
50	60	Салат из свеклы	1,2	5,4	5,16	73	24,6	21	40,2	4,2	0,55	0,01	0	4,2
81	200/8	Суп гороховый с гречками	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 сухофруктов	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	30,34	33,08	86,49	749,00	215,04	120,53	438,09	10,74	2,33	0,38	5,43	75,80

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
682	80/10	Сырники с сгущ. молоком	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	Кисель	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	53,34	67,02	226,48	1582,00	839,14	270,93	1127,19	15,62	30,62	0,88	8,22	152,14

VIII день: среда Неделя: вторая

Возрастная категория - с 3 до 7 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
181	200/3	Каша рисовая с маслом	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
392	180	Какао	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

2-ой завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
399	180	Сок фруктовый или фрукты	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

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	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	Суп картофельный с клёцками	7,8	4,5	7,5	102	34,5	26,4	99	1,04	0,9	0,06	2,2	24,3
294	80	Рыба под омлетом	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 сухофруктов	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 блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
219	100/20	Овощное рагу	16	23,4	16	336	172	27,3	242	0,69	0,12	0,08	0,51	0,66
122	180	Чай, печенье	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

IX день: четверг Неделя: вторая

Возрастная категория - с 3 до 7 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
185	180	Макароны	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	Чай 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 блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
371	120	Фрукты, сок	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 блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	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 пшеничный	2,20	0,14	12,40	72,00	27,30	16,10	50,00	0,62	0,72	0,06	0,70	9,30
294	80	Котлета мясная	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	Компот из сухофруктов	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 блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
254	120	Оладьи, блинчики, блины	12,4	15,8	2,3	201	131	0	0	4,1	0	0,11	0	0,5
386	180	Йогурт, молоко	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	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

Х день: пятница Неделя: вторая

Возрастная категория - с 3 до 7 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
182	150	Каша пшеничная	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
125	180	Чай	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 с сыром	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

2-ой завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
399	180	Сок фруктовый, фрукты	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

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	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
225	200	Суп вермишелевый	5,1	2,4	16,3	110	32,7	29,6	103	1,1	0,81	0,11	1,61	19,3
414	60/60	Плов с мясом	10,6	7,9	7,6	144	25,7	17,4	107	0,7	0,01	0,04	2,3	0,15
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 блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
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
241	160	Картофельное пюре, салат из капусты	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	13,85	18,36	47,93	406,00	149,3	34,07	230,55	2,57	0,13	0,08	0,7	6,78
		Всего	48,21	48,22	250,95	1585,4	518,80	160,20	760,34	10,43	32,05	0,51	8,09	45,84