

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 12
«Звездный»

О.Г.Берилло
Приказ от 01.04.2021 № 74

МЕНЮ
и пищевая ценность приготовляемых блюд
МБДОУ "Детский сад № 12 "Звездный"

День - понедельник
Неделя - первая
Возрастная категория - с 1 до 3 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	150	Вермишель молочная	3,34	3,8	17,6	114	97,8	12,8	89,6	0,27	0,03	0,04	0,21	2,8
1	5	Масло сливочное	0,04	3,6	0,06	32	1,21	0	1,5	0,01	20	0	0,01	0
7	5	Сыр	1,14	1,5	0	19	50	2,4	27,1	0,03	0,02	0	0,01	0,08
397	150	Какао с молоком	4,20	4,70	15,30	117,00	165,00	21,00	138,50	0,35	0,03	0,05	0,17	1,40
299.11	35	Хлеб пшеничный	2,66	0,12	18,38	82,25	7,00	4,90	22,75	0,32	0,00	0,04	0,33	0,00
		Итого	11,38	13,72	51,34	364,25	321,01	41,10	279,45	0,98	20,08	0,13	0,73	4,28

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	150	Сок фруктовый	0,8	0	19,1	83	202	15	27	0,3	19,5	0,03	0,3	6
		итого	0,80	0,00	19,10	83,00	202,00	15,00	27,00	0,30	19,50	0,03	0,30	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
	30	Овощи свежие или консервированные	0,24	0,03	0,78	4	7,2	4,2	12,6	0,18	0,02	0,01	0,6	3
67/105	180/6/20	Щи из свежей капусты со сметаной и мясными фрикадельками	2,8	2,6	7,3	65	32	18	49	0,66	0,71	0,42	0,98	23,4
321	60	Суфле из печени	13,6	6,5	5	131	51	18,3	249	4,7	18,9	0,21	5,8	22,2
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	150	Компот из сухофруктов	0,3	0	18,6	75	34	4,5	11,63	1	0	0	0,14	0,3
299.17	30	Хлеб ржаной	1,35	0,21	14,85	64,50	6,30	5,70	26,10	0,60	0,00	0,02	0,20	0,00
		итого	22,13	13,54	66,93	467,50	152,40	80,10	438,83	9,54	34,03	0,82	9,02	48,90

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	60/10	Вареники ленивые с молочным соусом	9,7	11,4	11,83	187	98,9	15,9	145,5	0,49	0,07	0,04	0,29	0,34
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
393	150	Чай с сахаром	0,00	0,00	10,20	39,20	2,19	1,85	3,35	0,35	0,00	0,00	0,23	0,23
		Итого	12,36	11,68	39,04	309,20	101,09	17,75	148,85	0,84	0,07	0,04	0,52	0,57
		Всего	46,67	38,94	176,41	1223,95	776,50	153,95	894,13	11,66	73,68	1,02	10,57	59,75

День - вторник

Неделя - первая

Возрастная категория - с 1до 3 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	130	Каша молочная "Дружба"	4,70	3,9	21	134	140,4	26,7	133,5	0,43	0,03	0,08	0,16	1,12
1	5	Масло сливочное	0,04	3,6	0,06	32	1,21	0	1,5	0,01	20	0	0,01	0
392	150	Чай с молоком и сахаром	1,10	1,20	13,10	64,50	47,10	6,90	37,20	0,38	0,00	0,00	0,05	0,41
299.11	35	Хлеб пшеничный	2,66	0,12	18,38	82,25	7,00	4,90	22,75	0,32	0,00	0,04	0,33	0,00
		Итого	8,50	8,82	52,54	312,75	195,71	38,50	194,95	1,14	20,03	0,12	0,55	1,53

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	100	Фрукты	0,9	0	8,4	38	34	13	23	0,3	0,05	0,03	0,2	60
		итого	0,90	0,00	8,40	38,00	34,00	13,00	23,00	0,30	0,05	0,03	0,20	60,00

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	30	Икра кабачковая	0,6	2,7	2,6	37	12,3	10,5	20,1	2,1	0,28	0,01	0	2,1
86	180	Лапша домашняя	2,9	2,7	19,4	79	17,5	17,9	187	0,34	0,65	0,04	0,76	0,72
414	60	Птица отварная	9,7	7,3	6,2	113	18,8	1,1	87,8	0,9	0,02	0,02	2,4	0,79
321	120	Картофельное пюре	2,64	1,1	17,6	93	7,7	26,5	77	0,99	0,04	0,13	1,3	20,7
376	150	Компот из кураги	0,80	0,00	165,00	66,00	24,20	15,80	22,00	0,50	0,50	0,02	0,50	0,60
299.17	25	Хлеб ржаной	1,13	0,18	12,38	53,75	5,25	4,75	21,75	0,50	0,00	0,01	0,16	0,00
		Итого	17,77	13,98	223,18	441,75	85,75	76,55	415,65	5,33	1,49	0,23	5,12	24,91

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	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	3,40	16,50	120,00	186,00	23,00	143,00	0,13	0,15	0,05	0,23	0,92
		Итого	26,88	21,43	266,71	284,00	273,45	23,00	145,10	0,14	28,15	0,05	0,24	1,07
		Всего	54,05	44,23	550,83	1076,50	588,91	151,05	778,70	6,91	49,72	0,43	6,11	87,51

День среда
Неделя - первая
Возрастная категория - с 1 до 3 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	150	Каша гречневая с молоком	8,30	5,1	33,8	206	180,2	54,7	228,8	3,2	0,03	0,24	16,9	1,3
1	5	Масло сливочное	0,04	3,6	0,06	32	1,21	0	1,5	0,01	20	0	0,01	0
7	5	Сыр	1,14	1,5	0	19	50	2,4	27,1	0,03	0,02	0	0,01	0,08
125	150	Кофейный напиток	3,90	5,40	14,60	107,00	144,20	16,80	109,20	0,14	0,03	0,03	0,12	1,20
299.11	35	Хлеб пшеничный	2,66	0,12	18,38	82,25	7,00	4,90	22,75	0,32	0,00	0,04	0,33	0,00
		Итого	16,04	15,72	66,84	446,25	382,61	78,80	389,35	3,70	20,08	0,31	17,37	2,58

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	150	Сок фруктовый	0,5	0	18,5	77,5	15	9	15	0,09	0	0	0,03	2
		итого	0,50	0,00	18,50	77,50	15,00	9,00	15,00	0,09	0,00	0,00	0,03	2,00

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	30	Овощи свежие или консервированные	0,24	0,03	0,78	4	7,2	4,2	12,6	0,18	0,02	0,01	0,6	3
99	180/20	Суп из овощей со сметаной и зеленью	1,44	0,36	8,28	45	24,84	17,23	40,6	0,6	3,56	0,07	0,7	17,48
256	60	Котлета рыбная	9,2	1,1	4,5	62	37	14,1	125	0,47	0,02	0,05	1,13	0,83
165	120	Рис отварной	3,04	4,8	33,1	180	11,6	9	42	0,8	0	0,04	0,68	0
585	150	Компот из свежих яблок	0,23	0	26,9	84	11	3	0	0,81	0	0	0,11	2,1
299.17	25	Хлеб ржаной	1,13	0,18	12,38	53,75	5,25	4,75	21,75	0,50	0,00	0,01	0,16	0,00
		Итого	15,28	6,47	85,94	428,75	96,89	52,28	241,95	3,36	3,60	0,18	3,38	23,41

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	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	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
401	130	Молочная продукция	3,60	4,42	5,20	112,00	158,00	20,00	122,00	0,13	0,03	0,02	0,13	0,17
299.17	25	Хлеб ржаной	1,13	0,18	12,38	53,75	5,25	4,75	21,75	0,50	0,00	0,01	0,16	0,00
		Итого	21,03	25,30	51,58	546,75	318,85	32,19	187,45	5,16	0,03	0,19	0,69	0,82
		Всего	52,85	47,49	222,86	1499,25	813,35	172,27	833,75	12,31	23,71	0,68	21,47	28,81

День - четверг
Неделя - первая
Возрастная категория - с 1 до 3 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	150	Каша овсяная	6	4,8	23,1	155	141	48	179	2	0,03	0,14	0,35	0,11
1	5	Масло сливочное	0,04	3,6	0,06	32	1,21	0	1,5	0,01	20	0	0,01	0
397	150	Какао с молоком	4,2	4,7	15,3	117	165	20,7	137	0,35	0,03	0,05	0,17	1,38
299.11	30	Хлеб пшеничный	2,28	0,18	15,75	70,50	6,00	4,20	19,50	0,27	0,00	0,03	0,29	0,00
209	40	Яйцо	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	4,80	77,00	1,00	0,10	0,03	0,08	0,00
		Итого	17,60	17,88	54,49	437,50	335,21	77,70	414,00	3,63	20,16	0,25	0,90	1,49

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	100	Фрукты	0,4	0,3	9,5	42	19	12	16	2,3	0,01	0,02	0,1	5
		итого	0,40	0,30	9,50	42,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,01	0,02	0,10	5,00

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	30	Овощи свежие или консервированные	0,24	0,03	0,78	4	7,2	4,2	12,6	0,18	0,02	0,01	0,6	3
76/105	180/20	Рассольник "Ленинградский" с мясными фрикадельками	20,3	12,7	7,1	225	24,6	38,5	21,5	1,75	0,35	0,09	4,8	7
259	120/30	Жаркое по-домашнему	16,8	16,2	21,5	303	31	47,2	227	3,3	0,12	0,19	3,7	26,8
348	150	Компот из сухофруктов	0,35	0,00	18,60	75,00	33,50	4,50	12,60	0,90	0,00	0,00	0,16	0,20
299.17	25	Хлеб ржаной	1,13	0,18	12,38	53,75	5,25	4,75	21,75	0,50	0,00	0,01	0,16	0,00
299.11	30	Хлеб пшеничный	2,28	0,18	15,75	70,50	6,00	4,20	19,50	0,27	0,00	0,03	0,29	0,00
		Итого	41,10	29,29	76,11	731,25	107,55	103,35	314,95	6,90	0,49	0,33	9,71	37,00

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	Лапшевник из творога	11	6,8	25	207	129	21	155	0,72	24,8	0,07	0,52	0,76
401	130	Молочная продукция	4,90	10,00	6,80	139,00	202,00	23,10	149,50	0,16	0,03	0,23	0,54	0,43
		Итого	15,90	16,80	31,80	346,00	331,00	44,10	304,50	0,88	24,83	0,30	1,06	1,19
		Всего	75,00	64,27	171,90	1556,75	792,76	237,15	1049,45	13,71	45,49	0,90	11,77	44,68

День - пятница
Неделя - первая
Возрастная категория - с 1 до 3 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
182	150	Каша молочная рисовая	3,80	3,80	26,30	147,00	96,00	15,80	91,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0
125	150	Кофейный напиток	3,90	5,40	14,60	107,00	144,20	16,80	109,20	0,14	0,03	0,03	0,12	1,20
299.11	35	Хлеб пшеничный	2,66	0,12	18,38	82,25	7,00	4,90	22,75	0,32	0,00	0,04	0,33	0,00
7	5	Сыр	1,14	1,5	0	19	50	2,4	27,1	0,03	0,02	0	0,01	0,08
Итого			11,50	10,82	59,28	355,25	297,20	39,90	250,05	1,29	0,05	0,07	0,46	1,28

2-ой завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
190	120	Напиток витаминизированный	0,36	0	14,8	62	12	7,2	12	0,72	0	0	0,01	0
итого			0,36	0,00	14,80	62,00	12,00	7,20	12,00	0,72	0,00	0,00	0,01	0,00

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	30	Овощи свежие или	0,24	0,03	0,78	4	7,2	4,2	12,6	0,18	0,02	0,01	0,6	3
176	180/4	Борщ со сметаной	9,1	11,5	11,4	211	2,2	4,16	25,7	0,19	0,03	0,02	0,62	0,12
668	40/40	Тефтели из говядины с красным соусом	12,4	15,5	18	256	51,3	24,2	152	1,9	0,06	0,08	1,8	4,4
125	80/4	Картофель отварной	1,76	3,36	14,11	96,60	9,66	19,89	51,44	0,78	16,82	0,10	1,13	17,30
382	150	Кисель из сока	0,15	0,00	26,50	105,00	7,80	2,34	8,90	0,30	0,00	0,00	0,00	4,42
299.17	25	Хлеб ржаной	1,13	0,18	12,38	53,75	5,25	4,75	21,75	0,50	0,00	0,01	0,16	0,00
Итого			24,78	30,57	83,17	726,35	83,41	59,54	272,39	3,85	16,93	0,22	4,31	29,24

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
240	90/10	Пудинг творожно-яблочный с молочным соусом	8,5	12,9	12,7	200	96,7	16,8	137,1	0,92	0,1	0,03	0,3	2,5
392	150	Чай с сахаром	0,00	0,00	34,90	141,00	9,30	3,13	4,90	0,80	0,00	0,01	0,23	0,23
333.02	35	Зефир	0,04	0,04	27,90	113,00	7,40	2,50	3,90	0,60	0,00	0,01	0,01	0,00
Итого			8,54	12,94	75,50	454,00	113,40	22,43	145,90	2,32	0,10	0,05	0,54	2,73
Всего			45,18	54,33	232,75	1597,60	506,01	129,07	680,34	8,18	17,08	0,34	5,32	33,25

День - понедельник

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 1 до 3 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	150	Вермишель молочная	3,3	3,8	17,6	114	97,8	12,8	79	0,27	0,03	0,04	0,21	0,8
1	5	Масло сливочное	0,04	3,6	0,06	32	1,21	0	1,5	0,01	20	0	0,01	0
7	5	Сыр	1,14	1,5	0	19	50	2,4	27,1	0,03	0,02	0	0,01	0,08
397	130	Какао с молоком	3,60	4,10	13,30	101,00	143,00	17,90	119,00	0,30	0,03	0,04	0,15	1,20
299.11	35	Хлеб пшеничный	2,66	0,12	18,38	82,25	7,00	4,90	22,75	0,32	0,00	0,04	0,33	0,00
Итого			10,74	13,12	49,34	348,25	299,01	38,00	249,35	0,93	20,08	0,12	0,71	2,08

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	150	Сок фруктовый	0,8	0	13,8	58	11	6	10,5	0,5	0	0,03	0,2	3
итого			0,80	0,00	13,80	58,00	11,00	6,00	10,50	0,50	0,00	0,03	0,20	3,00

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	30	Овощи свежие или консервированные	0,24	0,03	0,78	4	7,2	4,2	12,6	0,18	0,02	0,01	0,6	3
83	180/20	Суп картофельной с мясными фрикадельками	6,2	6,2	14,8	142	21,1	29,6	97,5	0,8	0,76	0,1	2,11	17,8
146	50/50	Рыба отварная под маринадом	24,5	12,2	15,5	270	117	58,5	362	1,9	8,5	0,22	4,2	12,1
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	150	Компот из чернослива	0,46	0	13,6	90	22,4	28,3	23	0,86	0,02	0,02	0,42	0,84
299.17	30	Хлеб ржаной	1,35	0,21	14,85	64,50	6,30	5,70	26,10	0,60	0,00	0,02	0,20	0,00
Итого			35,61	19,81	78,64	671,50	214,80	155,00	604,60	5,41	9,34	0,51	8,99	56,14

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	Запеканка творожная	4,61	4,05	27,03	164,00	1,70	0,00	2,10	0,01	28,00	0,00	0,01	0,15
401	150	Молочная продукция	4,30	4,80	60,80	89,00	180,00	326,00	143,00	0,15	0,04	0,04	0,21	1,05
Итого			8,91	8,85	87,83	253,00	181,70	326,00	145,10	0,16	28,04	0,04	0,22	1,20
Всего			56,06	41,78	229,61	1330,75	706,51	525,00	1009,55	7,00	57,46	0,70	10,12	62,42

День - вторник
Неделя - вторая
Возрастная категория - с 1 до 3 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	150	Каша овсяная "Геркулесовая" жидкая	6	4,8	23,1	155	141	47,7	179	1,9	0,03	0,14	0,35	0,11
1	5	Масло сливочное	0,04	3,6	0,06	32	1,21	0	1,5	0,01	20	0	0,01	0
125	150	Кофейный напиток с молоком	2,50	2,50	12,50	78,00	90,00	10,80	68,30	0,09	0,08	0,01	0,08	0,83
299.11	30	Хлеб пшеничный	2,28	0,18	15,75	70,50	6,00	4,20	19,50	0,27	0,00	0,03	0,29	0,00
Итого			10,82	11,08	51,41	335,50	238,21	62,70	268,30	2,27	20,11	0,18	0,73	0,94

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	100	Фрукты	0,9	0	8,4	38	34	13	23	0,3	0,05	0,03	0,2	60
итого			0,90	0,00	8,40	38,00	34,00	13,00	23,00	0,30	0,05	0,03	0,20	60,00

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
81	180/8	Суп гороховый с гречками	4,70	0,40	21,00	102,00	26,80	25,80	66,30	1,40	0,87	0,17	0,99	8,80
298	180/5/5	Голубцы ленивые	17,60	22,20	16,70	335,00	102,00	39,80	220,00	3,10	0,15	0,11	3,00	51,00
376	150	Компот из кураги	0,80	0,00	16,50	66,00	24,00	15,80	22,00	0,46	0,58	0,02	0,50	0,60
299.17	30	Хлеб ржаной	1,35	0,21	14,85	64,50	6,30	5,70	26,10	0,60	0,00	0,02	0,20	0,00
Итого			24,45	22,81	69,05	567,50	159,10	87,10	334,40	5,56	1,60	0,32	4,69	60,40

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	Оладьи с повидлом	0,7	11,4	53,3	225	24,4	21,5	121	1,3	0,05	0,15	1,4	0,4
	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			42,77	52,09	191,96	1289,00	708,71	215,00	937,70	9,55	21,85	0,76	7,23	124,54

День - среда
 Неделя - вторая
 Возрастная категория - с 1 до 3 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	150/3	Каша молочная манная с маслом	8,3	5,1	33,8	206	180	54,7	229	3,2	0,03	0,24	1,7	1,3
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	150	Чай с молоком	1,10	1,20	13,10	65,00	47,10	6,90	37,20	0,38	0,00	0,00	0,06	0,41
299.11	30	Хлеб пшеничный	2,28	0,18	15,75	70,50	6,00	4,20	19,50	0,27	0,00	0,03	0,29	0,00
Итого			13,28	8,58	62,65	367,50	303,10	69,10	323,70	3,89	0,06	0,27	2,06	1,82

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	150	Сок фруктовый	0,5	0	26	99	14	18,1	0	1,4	0,5	0	0,8	1
итого			0,50	0,00	26,00	99,00	14,00	18,10	0,00	1,40	0,50	0,00	0,80	1,00

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	30	Овощи свежие или консервированные	0,24	0,03	0,78	4	7,2	4,2	12,6	0,18	0,02	0,01	0,6	3
67/105	180/15	Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками	6,6	3,8	6,4	87	29,3	22,4	83,9	0,88	0,76	0,5	1,87	20,6
294	60	Котлета из птицы	10,32	12,3	11,1	196	30,9	19,1	135	10,7	0,06	0,06	1,9	0,16
321	120	Картофельное пюре	64	1,58	17,6	93	37,7	1,5	77	1,01	0,04	0,13	1,4	22,7
585	150	Компот из свежих яблок	0,23	0	26,9	84	11	3	0	0,8	0	0	0,1	2,1
299.17	25	Хлеб ржаной	1,13	0,18	12,38	53,75	5,25	4,75	21,75	0,50	0,00	0,01	0,16	0,00
Итого			82,52	17,89	75,16	517,75	121,35	54,95	330,25	14,07	0,88	0,71	6,03	48,56

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	80/10	Сырники с соусом сметанным сладким	12	17,6	12	252	129	20,5	182	0,52	0,09	0,06	0,38	0,5
386	150	Молочная продукция	4,50	4,50	17,00	120,00	186,00	23,00	143,00	0,15	0,03	0,05	0,23	0,90
Итого			12,00	17,60	12,00	252,00	129,00	20,50	182,00	0,52	0,09	0,06	0,38	0,50
Всего			108,30	44,07	175,81	1236,25	567,45	162,65	835,95	19,88	1,53	1,04	9,27	51,88

День - четверг
Неделя - вторая
Возрастная категория - с 1 до 3 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	150	Каша молочная пшениая (Жидкая)	4,8	4,1	18,6	131	139	28,2	138	0,53	0,03	0,11	0,34	1,17
1	5	Масло сливочное	0,04	3,6	0,06	32	1,21	0	1,5	0,01	20	0	0,01	0
397	150	Какао с молоком	4,20	4,70	15,30	117,00	165,00	21,00	156,23	0,00	0,03	0,05	0,17	2,00
299.11	30	Хлеб пшеничный	2,28	0,18	15,75	70,50	6,00	4,20	19,50	0,27	0,00	0,03	0,29	0,00
		Итого	11,32	12,58	49,71	350,50	311,21	53,40	315,23	0,81	20,06	0,19	0,81	3,17

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	100	Фрукты	0,9	0	8,4	38	34	13	23	0,3	0,05	0,03	0,2	60
		итого	0,90	0,00	8,40	38,00	34,00	13,00	23,00	0,30	0,05	0,03	0,20	60,00

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	30	Овощи свежие или консервированные	0,24	0,03	0,78	4	7,2	4,2	12,6	0,18	0,02	0,01	0,6	3
85	180	Суп картофельный с клецками	1,98	0,13	11,20	65,00	24,60	14,50	45,00	0,56	0,65	0,05	0,63	8,90
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	150	Кисель плодоваягодный	0,35	0,00	28,80	111,00	0,00	1,40	0,00	0,01	9,00	4,90	1,50	0,15
299.17	30	Хлеб ржаной	1,35	0,21	14,85	64,50	6,30	5,70	26,10	0,60	0,00	0,02	0,20	0,00
		Итого	24,82	16,27	83,63	576,50	99,80	81,70	287,70	5,85	25,97	5,31	4,34	12,45

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	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
386	150	Молочная продукция	4,50	4,50	17,00	120,00	186,00	23,00	143,00	0,15	0,03	0,05	0,23	0,90
299.11	30	Хлеб пшеничный	2,28	0,18	15,75	70,50	6,00	4,20	19,50	0,27	0,00	0,03	0,29	0,00
		Итого	19,18	20,48	35,05	391,50	323,00	27,20	162,50	4,52	0,03	0,19	0,52	1,40
		Всего	56,22	49,33	176,79	1356,50	768,01	175,30	788,43	11,48	46,11	5,72	5,87	77,02

День - пятница
Неделя - вторая
Возрастная категория - с 1 до 3 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
429	100	Плов фруктовый	2,3	3,9	29,5	155	26,6	17,7	50	0,91	1,9	0,05	0,68	1,1
1	5	Масло сливочное	0,04	3,6	0,06	32	1,21	0	1,5	0,01	20	0	0,01	0
7	5	Сыр	1,14	1,5	0	19	50	2,4	27,1	0,03	0,02	0	0,01	0,08
125	150	Кофейный напиток с молоком	2,50	2,50	13,00	78,00	90,00	10,80	68,30	0,09	0,08	0,01	0,08	0,83
299.11	30	Хлеб пшеничный	2,28	0,18	15,75	70,50	6,00	4,20	19,50	0,27	0,00	0,03	0,29	0,00
Итого			8,26	11,68	58,31	354,50	173,81	35,10	166,40	1,31	22,00	0,09	1,07	2,01

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	150	Сок фруктовый	0,8	0	13,7	57	11	6	10,5	0,5	0	0,01	0,1	3
итого			0,80	0,00	13,70	57,00	11,00	6,00	10,50	0,50	0,00	0,01	0,10	3,00

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	30	Овощи свежие или консервированные	0,24	0,03	0,78	4	7,2	4,2	12,6	0,18	0,02	0,01	0,6	3
225	180/15	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	4,5	6,13	14,4	98	28,9	26,2	91,3	0,98	0,72	0,1	1,4	17,1
289	60	Шницель паровой	9,1	6,8	6,5	123	22	17,9	92	0,1	0,01	0,03	2	0,13
317	120	Макароны отварные	4,50	3,80	32,00	170,00	11,04	73,00	72,00	0,53	0,02	0,07	0,50	0,00
348	150	Компот из сухофруктов	0,35	0,00	18,60	75,00	33,00	4,50	11,65	0,80	0,00	0,00	0,15	0,23
299.17	30	Хлеб ржаной	1,35	0,21	14,85	64,50	6,30	5,70	26,10	0,60	0,00	0,02	0,20	0,00
Итого			20,04	16,97	87,13	534,50	108,44	131,50	305,65	3,19	0,77	0,23	4,85	20,46

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	100/10	Пудинг творожно - яблочный с молочным соусом	9,4	14,2	13,9	220	106,2	18,4	150,7	0,97	0,1	0,04	0,31	2,7
393	150/6	Чай с лимоном	0,16	0,00	9,00	36,00	4,80	2,80	5,00	0,43	0,00	0,00	0,05	2,52
Итого			9,56	14,20	22,90	256,00	111,00	21,20	155,70	1,40	0,10	0,04	0,36	5,22
Всего			38,66	42,85	182,04	1202,00	404,25	193,80	638,25	6,40	22,87	0,37	6,38	30,69