

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
40/1	Салат из моркови и яблок*	60	0,52	3,13	4,72	49,14	0,03	0,03	4,17	12,71	0,79
97/2	Плов с овощами	200	4,182	10,406	37,807	252,16	0,785	0,117	26,28	42	1,141
396/1	Кофейный напиток с молоком гущённым	180	2,65	1,79	18,83	102	0,02	0,07	0,34	115,9	0,07
1/2	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,61	12,79	119	0,04	0,03		8,14	0,54
Всего за завтрак			9,492	21,936	74,147	522,3	0,875	0,247	30,79	178,75	2,541
2-й ЗАВТРАК											
	Свежий фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
Всего за 2-й завтрак			0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
ОБЕД											
25/1	Салат из картофеля с зелёным горошком	60	1,18	3,15	5,87	56,52	0,05	0,04	9,4	15,81	0,5
57/1	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,91	12,74	102,5	0,04	0,05	10,29	44,38	1,19
	Сметана	5	0,125	1	0,17	10,3	0,002	0,006	0,015	4,3	0,01
282/1	Шницель рубленый из говядины	85	11,92	8,8	11,64	173	0,07	0,11		14	1,18
333	Овощи в молочном соусе	120	1,89	1,64	8,892	57,84	0,055	0,083	2,56	45,936	0,74
156/2	Компот из чернослива	180	0,21	0,07	22,46	85,74	0,002	0,01	0,36	10,07	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
Всего за обед			20,8	17,83	83,9	575,26	0,302	0,27	20,05	108,66	5,82
ПОЛДНИК											
401/1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,23	0,54	223,2	25,2
	Вафля	20	1,78		14,6	67,2					
Всего за полдник			7	4,5	22,16	159,2	0,04	0,23	0,54	223,2	25,2
УЖИН											
231/1	Сырники из творога	150	27,99	19	16,78	350	0,1	0,3	0,38	233,6	1,14
177/2	Сметанная подлива	30	0,406	2,58	10,7	64,967	0,006	0,02	0,08	17,9	0,07
	Чай без сахара	200		0,000	0,069	0,259	0,007	0,010	0,100	4,950	0,820
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
Всего за ужин			30,766	21,88	41,97	485,467	0,156	0,34	0,46	258,4	1,81
Всего за день			68,458	66,546	231,977	1786,227	1,403	1,107	61,84	785,01	37,571

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											

14/1	Салат из помидор с луком	60	0,65	3,69	2,08	44,22	0,02	0,03	14,94	19,84	0,52
66/1	Щи из свежей капусты	250	0,25	32,77	6,68	77	0,03	0,03	20,03	50,22	0,66
	Сметана	5	0,125	1	0,17	10,3	0,002	0,006	0,015	4,3	0,01
308/1	Фрикадельки из курицы	80	11,82	10,55	7,7	173	0,05	0,09	0,39	32,4	0,99
324/1	Пюре свекольное	150	2,25	5,05	13,11	106,95	0,02	0,06	11,44	54,7	1,75
	Чай без сахара	200	0,156	0,000	0,069	0,883	0,007	0,010	0,100	4,950	0,820
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Всего за обед		20,921	53,96	60,999	569,85275	0,269	0,286	46,915	190,81	7,3
	ПОЛДНИК										
401/1	Кефир	180	5,22	4,05	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Сушки	12	1,002	0,124	8,544	37,161	0,018	0,005	0,000	2,880	0,192
	Всего за полдник		6,222	4,174	15,744	127,161	0,088	0,315	1,26	218,88	0,372
	УЖИН										
199/1	Биточки рисовые	200	6,79	6,23	51,89	291	0,06	0,1	0,65	76,2	1,07
174/2	Соус молочный сладкий	30	0,668	0,567	4,984	26,465	0,012	0,04	0,338	31,47	0,047
378/1	Кисель из черной смородины	180	0,16	0,07	24,15	97,92	0	0	21,96	12,42	0,24
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	Всего за ужин		9,988	7,167	95,514	485,885	0,122	0,16	22,948	126,99	1,957
	Всего за день		53,782	92,006	222,257	1684,22675	0,687	1,773	83,643	918,47	14,408

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	Витамины, мг			Минеральные в-ва,	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
238/1	Запеканка из творога с морковью	120	13,99	12,34	28,53	280,8	0,07	0,24	0,85	136,32	0,82
174/2	Соус молочный сладкий	30	0,668	0,567	4,984	26,465	0,012	0,04	0,338	31,47	0,047
153/2	Чай с молоком	200	2,418	2,15	18,84	99,672	0,047	0,16	1,4	125	0,962
1/2	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,61	12,79	119	0,04	0,03		8,14	0,54
	Всего за завтрак		19,216	21,667	65,144	525,937	0,169	0,47	2,588	300,93	2,369
	2-й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	Всего за 2-й завтрак		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	ОБЕД										
	Витаминный стол: лук+чеснок	5/2	0,000	0,000	0,410	1,538	0,003	0,001	0,500	1,550	0,040
			0,000	0,000	0,000	0,025	0,000	0,000	0,002	0,000	0,000
33/1	Салат из свеклы с маслом	60	0,85	3,65	5,01	56,34	0,01	0,02	5,7	21,09	0,79
84/1	Суп картофельный с рыбными	250	5,6	3,02	15,66	112,25	0,13	0,08	11,18	31,5	1,27
82/2	Печень тушённая в сметане	55/40	12,285	7,074	8,569	144,935	0,264	1,839	28,35	22,02	5,879
165/1	Каша перловая рассыпчатая	180	5,52	5,01	39,24	224,4	0,06	0,06		24,6	1,1
170/2	Кисель из свежих яблок	180	0,12	0,13	28,41	108,3	0,01	0	3,96	10,23	0,92
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Всего за обед		30,045	19,784	128,495	805,285	0,617	2,060	49,692	135,426	12,549

ПОЛДНИК											
401/1	Снежок	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,23	0,54	223,2	25,2
	Печенье промышленного производства	24	2,301	2,838	16,770	97,634	0,360	0,810	1,750	25,250	1,040
	Всего за полдник		7,521	7,338	24,33	189,6335	0,4	1,04	2,29	248,45	26,24
УЖИН											
126/2	Овощная запеканка по-украински	200	5,513	6,925	23,03	170,737	0,104	0,253	35,63	171,4	1,913
	Сок	200	0,98		13,28	84,48	0,02	0,02	3,96	13,86	2,76
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	Всего за ужин		8,863	7,225	50,8	325,717	0,174	0,293	39,59	192,16	5,273
	Всего за день		65,945	56,314	276,119	1879,573	1,380	3,873	101,660	888,966	48,081

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	Витамины, мг			Минеральные в-ва,	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
98/1	Суп молочный с клёцками	200/20	4,73	5,38	10,79	110,6	0,05	0,19	0,91	160,24	0,18
151/2	Кофейный напиток на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59	0,054	0,233	1,76	165	0,354
1/2	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,61	12,79	119	0,04	0,03		8,14	0,54
	Всего за завтрак		10,275	14,985	42,25	340,19	0,144	0,453	2,67	333,38	1,074
2-й ЗАВТРАК											
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	Всего за 2-й завтрак		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
ОБЕД											
20/1	Салат из белокочанной капусты с морковью*	60	0,88	3,04	5,41	52,44	0,01	0,02	19,47	22,42	0,3
76/1	Рассольник ленинградский с крупой	200	1,74	4,09	13,32	97,2	0,08	0,05	6,03	21,24	0,89
	Сметана	5	0,125	1	0,17	10,3	0,002	0,006	0,015	4,3	0,01
74/2	Рулет из картофеля с отварным мясом	190/12	14,04	16,762	30,53	321,508	0,27	0,28	36,86	44,51	3,82
157/2	Компот из кураги	200	0,8	0,05	26,1	101,59	0,01	0,03	0,79	32,45	0,68
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Всего за обед		23,255	25,842	106,72	740,538	0,512	0,446	63,165	149,32	8,25
ПОЛДНИК											
401/1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,23	0,54	223,2	25,2
146/2	Ватрушка с повидлом	60	2,961	4,838	36,64	192,781	0,061	0,067	0,23	22,5	0,74
	Всего за полдник		8,181	9,338	44,2	284,781	0,101	0,297	0,77	245,7	25,94
УЖИН											
123/2	Овощи тушённые	200	3,12	5,562	23,38	150,21	0,142	0,118	50,65	66,79	2,136
152/2	Чай с сахаром	200	0,156	0	14,04	53,274	0,007	0,01	0,1	5,37	0,862
	Печенье промышленного производства	24	2,301	2,838	16,770	97,634	0,360	0,810	1,750	25,250	1,040
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	Всего за ужин		7,947	8,7	68,68	371,6175	0,559	0,958	52,5	104,31	4,638
	Всего за день		49,958	59,165	269,2	1770,1265	1,336	2,164	126,605	844,71	41,552

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	Витамины, мг			Минеральные в-ва,	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
225/1	Омлет с морковью	85	8,14	11,05	14,67	191	0,16	0,38	10,4	112,8	2,55
150/2	Какао на молоке	180	4,231	3,935	19,86	126,808	0,068	0,252	2,11	195	0,549
1/2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
	Всего за завтрак		17,101	21,865	49,09	456,808	0,278	0,682	12,58	403,9	3,809
2-й ЗАВТРАК											
	Свежий фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Всего за 2-й завтрак		0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
ОБЕД											
28/2	Салат овощной	60	0,75	4,27	7,25	68,69	2,45	0,03	8,64	11,06	0,55
81/1	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,22	0,07	5,81	38,07	2,02
292/1	Макаронник с мясом	165	17,93	11,73	33,34	311	0,14	0,17	0,39	27,5	2,2
381/1	Кисель из шиповника	180	0,21	0,1	24,76	100,8	0	0,02	43,92	10,93	0,24
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Всего за обед		30,05	22,27	112,86	772,74	2,95	0,35	58,76	111,96	7,56
ПОЛДНИК											
401/1	Йогурт	180	5,22	4,05	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Печенье промышленного производства	24	2,301	2,838	16,770	97,634	0,360	0,810	1,750	25,250	1,040
	Всего за полдник		7,521	6,888	23,97	187,6335	0,43	1,12	3,01	241,25	1,22
УЖИН											
190	Запеканка рисовая с яблоками	200	5,61	5,ю71	44,48	252	0,12	0,89	0,59	71,6	0,95
	Повидло	30	0,12	0	19,5	75	0,004	0,006	0,15	4,2	0,39
	Чай без сахара	200	0,156	0	0,069	0,883	0,007	0,01	0,1	4,95	0,82
	Конфета шоколадная	20	0,624	4,524	11,84	87,68	0,006	0,012		5,6	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	Всего за ужин		8,88	4,824	90,379	486,063	0,187	0,938	0,84	93,25	3,36
	Всего за день		63,952	56,247	286,099	1947,2445	3,875	3,11	85,19	866,36	18,149

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

/1-используется технологическая карта из сборника рецептур М.П. Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осене-зимнего периода.

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	Витамины, мг			Минеральные в-ва,	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
38/1	Салат из моркови с черносливом*	60	0,89	0,13	11,36	50,28	0,02	0,04	2,64	22,82	0,71
240/1	Пудинг из творога с яблоком	150	20,43	16,7	22	320	0,07	0,34	2,02	175	1,8

173/2	Соус из кураги	40	0,26	0,015	10,53	43,52	0,005	0,01	0,2	8,24	0,184
151/2	Кофейный напиток на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59	0,054	0,233	1,76	165	0,354
1/2	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,61	12,79	119	0,04	0,03		8,14	0,54
	Всего за завтрак		27,125	26,45	75,35	643,39	0,189	0,653	6,62	379,2	3,588
	2-й ЗАВТРАК										
	Сок	200	0,98		13,28	84,48	0,02	0,02	3,96	13,86	2,76
	Всего за 2-й завтрак		0,98	0	13,28	84,48	0,02	0,02	3,96	13,86	2,76
	ОБЕД										
	Витаминный стол: лук+чеснок	5/2	0,000	0,000	0,410	1,538	0,003	0,001	0,500	1,550	0,040
			0,000	0,000	0,006	0,023	0,000	0,000	0,002	0,036	0,000
12/2	Салат из сладкого перца	60	0,62	3,88	2,78	47,83	0,04	0,05	100,97	17,86	0,36
63/1	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,54	5,1	14,53	118,25	0,09	0,05	6,28	50,25	1,7
	Сметана	5	0,125	1	0,17	10,3	0,002	0,006	0,015	4,3	0,01
78/2	Запеканка из капусты и отварного мяса	200	16,809	16,551	23,95	306,005	0,152	0,321	90,47	157,4	3,717
152/2	Чай с сахаром	200	0,156	0	14,04	53,274	0,007	0,01	0,1	5,37	0,862
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Всего за обед		26,920	27,431	87,076	694,719	0,434	0,498	198,337	261,166	9,239
	ПОЛДНИК										
401/1	Кефир	180	5,22	4,05	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
136/2	Печенье сдобное пресное	60	4,084	4,333	33,336	180,346	0,077	0,060	0,01	11,0	0,74
	Всего за полдник		9,304	8,383	40,536	270,346	0,147	0,376	1,27	227,6	0,92
	УЖИН										
314/1	Каша пшеничная вязкая	200	5,33	5,65	32,74	203,2	0,1	0,04		20,86	2,27
66/2	Котлеты рыбные паровые	90	9,28	3,07	10,06	102,55	0,09	0,1	0,55	20,52	0,74
155/2	Компот из свежих яблок и сухофруктов	200	0,200	0,080	26,780	102,010	0,000	0,000	1,800	12,260	0,460
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	Всего за ужин		17,48	9,4	91,42	511,26	0,26	0,17	9,85	72,54	5,72
	Всего за день		81,809	71,664	307,662	2204,195	1,050	1,717	220,037	954,366	22,227

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	Витамины, мг			Минеральные в-ва,	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
93/2	Каша Дружба	250	6,95	8,227	32,922	225,298	0,152	0,359	2,998	280,8	0,697
153/2	Чай с молоком	200	2,418	2,15	18,84	99,672	0,047	0,16	1,4	125	0,962
1/1	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
	Всего за завтрак		14,098	17,257	66,322	463,97	0,249	0,569	4,468	501,9	2,369
	2-й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	Всего за 2-й завтрак		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	ОБЕД										
20/1	Салат из белокочанной капусты с луком*	60	0,84	3,04	5,18	51,54	0,01	0,02	20,97	26,8	0,32
82/1	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	0,05	6,6	19,58	0,86
302/1	Курица, тушённая в соусе с овощами	230	12,08	8,64	21,29	211	0,24	0,14	9,44	51,9	1,93

372/1	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0	1,72	14,48	0,94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Всего за обед		20,9	15,01	95,25	601,44	0,49	0,27	38,73	137,16	6,6
	ПОЛДНИК										
401/1	Снежок	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,23	0,54	223,2	25,2
	Сушки	12	1,002	0,124	8,544	37,161	0,018	0,005	0,000	2,880	0,192
	Всего за полдник		6,222	4,624	16,104	129,161	0,058	0,235	0,54	226,08	25,392
	УЖИН										
230/1	Вареники ленивые	120	17,82	15,78	18,42	288	0,06	0,26	0,24	103,5	0,7
362/1	Соус из яблок	30	0,02	0,02	5,1	20,79	0	0	0,27	2,63	0,15
	Сок	200	0,98		13,28	84,48	0,02	0,02	3,96	13,86	2,76
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	Всего за ужин		21,19	16,1	51,29	463,77	0,13	0,3	4,47	126,89	4,21
	Всего за день		62,71	53,291	236,316	1691,341	0,947	1,384	55,708	1004,03	40,221

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

/1-используется технологическая карта из сборника рецептур М.П. Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осени-зимнего периода.

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
41/1	Салат из моркови*	60	0,74	0,05	6,96	31,38	0,03	0,04	2,88	15,64	0,41
99/2	Суфле из яиц	95	5,538	10,036	6,466	136,725	0,059	0,27	0,66	83,7	1,12
151/2	Кофейный напиток на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59	0,054	0,233	1,76	165	0,354
1/2	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,61	12,79	119	0,04	0,03		8,14	0,54
	Всего за завтрак		11,823	19,691	44,886	397,695	0,183	0,573	5,3	272,48	2,424
	2-й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	Всего за 2-й завтрак		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	ОБЕД										
31/1	Салат из свеклы с сыром	60	2,81	5,7	4,27	79,68	0,01	0,04	4,92	97,18	0,77
72/1	Щи по-уральски	250	1,91	4,82	7,35	80,5	0,03	0,02	11,85	44,67	0,79
	Сметана	5	0,125	1	0,17	10,3	0,002	0,006	0,015	4,3	0,01
275/1	Сосиска отварная	70	7,7	16,73	0,28	182	0,14	0,11		24,5	1,26
109/2	Пюре картофельное	170	2,991	5,655	22,58	147,531	0,168	0,161	25,6	67,22	1,182
161/2	Компот из изюма, чернослива и свежих яблок	200	0,28	0,12	29,67	113,53	0,01	0,01	1,79	13,83	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Всего за обед		21,486	34,925	95,51	771,041	0,5	0,407	44,175	276,1	7,362
	ПОЛДНИК										
401/1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,23	0,54	223,2	25,2
140/2	Булочка с крошкой	60	4,674	10,678	38,68	259,845	0,092	0,116	0,21	31,9	0,82

	<i>Всего за полдник</i>		9,894	15,178	46,24	351,845	0,132	0,346	0,75	255,1	26,02
	УЖИН										
304	Плов из кур	200	16,3	13,59	35,69	330,27	0,26	0,11	1,1	40,3	2,03
	Чай без сахара	200	0,156	0,000	0,069	0,883	0,007	0,010	0,100	4,950	0,820
	Вафля	20	0,523	0,679	18,600	77,953	0,008	0,010	0,000	3,840	0,360
	<i>Всего за ужин</i>		16,979	14,269	54,359	409,10575	0,275	0,13	1,2	49,09	3,21
	<i>Всего за день</i>		60,482	84,363	248,345	1962,68675	1,11	1,466	58,925	864,77	40,666

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	Витамины, мг			Минеральные в-ва,	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
91/2	Каша пшённая молочная	250	7,346	8,113	32,445	224,065	0,197	0,359	2,998	283,4	0,928
150/2	Какао на молоке	180	4,231	3,935	19,86	126,808	0,068	0,252	2,11	195	0,549
1/2	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,61	12,79	119	0,04	0,03		8,14	0,54
	<i>Всего за завтрак</i>		13,717	18,658	65,095	469,873	0,305	0,641	5,108	486,54	2,017
	2-й ЗАВТРАК										
	Сок	200	0,98		13,28	84,48	0,02	0,02	3,96	13,86	2,76
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,98	0	13,28	84,48	0,02	0,02	3,96	13,86	2,76
	ОБЕД										
36/1	Салат из свеклы с огурцом солёным	60	0,86	3,66	4	52,44	0,01	0,02	5,1	18,21	0,64
83/1	Суп картофельный с мясными	250	6,63	5,18	15,44	135	0,13	0,11	11,2	29	1,46
124/2	Рагу овощное	180	3,108	3,75	24,07	136,45	0,174	0,127	57,11	55,25	1,684
3/1	Биточек "Морской"	70	9,28	3,07	10,06	102,55	0,09	0,1	0,55	20,52	0,74
166/2	Компот из лимона	200	0,78	0,07	19,55	77,09	0,04	0,04	11,63	25,8	0,6
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03		14	1,56
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	<i>Всего за обед</i>		26,598	16,81	103,18	660,13	0,604	0,467	85,59	180,28	8,634
	ПОЛДНИК										
401/1	Йогурт	180	5,22	4,05	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
137/2	Печенье хрустящее	60	3,49	3,42	37	183,99	0,06	0,08	0,04	22,14	0,68
	<i>Всего за полдник</i>		8,71	7,47	44,2	273,99	0,13	0,39	1,3	238,14	0,86
	УЖИН										
276/1	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	0,21	0,34	8,97	31,1	4,03
152/2	Чай с сахаром	200	0,156	0	14,04	53,274	0,007	0,01	0,1	5,37	0,862
	Печенье промышленного производства	24	2,301	2,838	16,770	97,634	0,360	0,810	1,750	25,250	1,040
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	<i>Всего за ужин</i>		95,783	50,628	349,92	2200,2075	1,975	2,774	175,8	870,25	25,07
	<i>Всего за день</i>		145,788	93,566	575,675	3688,6805	3,034	4,292	271,758	1789,07	39,341
	<i>Итого за 10 дней</i>		710,264	688,557	2916,129	20375,131	15,784	22,505	1228,844	9996,752	318,420
	<i>Среднее за 10 дней</i>		71,0264	68,8557	291,6129	2037,513125	1,5784	2,2505	122,8844	999,6752	31,84196

День: понедельник

Неделя: третья

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
179/1	Каша манная с изюмом и яблоками (на цельном или сухом молоке)	205	4,45	5,92	29,63	194	0,07	0,14	1,99	142,7	1,05
1/1	Бутерброд с маслом	30/5	2,07	6,61	12,79	119	0,04	0,03		8,14	0,54
	Чай с лимоном	200/7/9	0,2	0,005	13,73	52,336	0,01	0,011	2,62	7,88	0,898
	<i>Всего за завтрак</i>		6,72	12,535	56,15	365,336	0,12	0,181	4,61	158,72	2,488
2-й ЗАВТРАК											
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
ОБЕД											
22/1	Салат из картофеля с солёным огурцом(или свежим)**	60	0,819	3,126	5,142	51,96	0,04	0,03	7,2	12,78	0,44
56/1	Борщ со свежей капустой и сметаной	250/5	1,57	4,84	10,93	93,75	0,03	0,035	10,54	47,175	1,07
290/1	Пудинг из говядины	75	17,3	6,19	0,88	134	0,05	0,17	0,16	30,5	1,89
322/1	Пюре картофельное с морковью	150	2,02	1,007	12,06	67,05	0,066	0,123	5,03	67,82	0,753
	Сок	200	0,98		19,7	83,2	0,03	0,03	3,9	13,65	2,73
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	<i>Всего за обед</i>		27,719	16,063	79,902	587,46	0,356	0,448	26,83	196,325	9,433
ПОЛДНИК											
	Кефир	200	5,02	4,99	7,98	100	0,08	0,35	1,4	239,4	0,2
	Батон	30	2,13	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	<i>Всего за полдник</i>		7,15	5,29	22,47	170,5	0,13	0,37	1,4	246,3	0,8

УЖИН											
239/1	Оладья из творога	150	19,78	15,01	33,94	355	0,12	0,34	0,45	185,9	1,37
	Повидло	30	0,12	0	19,5	75	0,004	0,006	0,15	4,2	0,39
	Кисель из плодов шиповника	200	0,23	0,11	27,48	111,89	0	0,02	48,75	12,13	0,27
	<i>Всего за ужин</i>		20,13	15,12	80,92	541,89	0,124	0,366	49,35	202,23	2,03
	<i>Всего за день</i>		62,019	49,308	246,792	1698,186	0,75	1,375	89,69	815,575	16,401

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

**-в зависимости от наличия продукта.

/1-используется технологическая карта из сборника рецептов М.П. Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осенне-зимнего периода.

День: вторник
Неделя: третья
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
94/1	Суп молочный с крупой(геркулес)	200	5,07	5,93	17,9	148,8	0,116	0,206	0,91	165,6	0,656
341/1	Кабачки, тушеные в сметане (или 334 Морковь, тушенная в сметанном соусе 130)**	100	0,945	4,487	6,093	68,5	0,031	0,045	10,811	24,76	0,448
	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,61	12,79	119	0,04	0,03		8,14	0,54
	Сыр порционно	11	2,51	3,2		40,04	0,004	0,033	0,077	96,8	0,11
	Кофейный напиток на молоке	180	3,26	2,995	18,67	110,59	0,054	0,233	1,76	165	0,354
	<i>Всего за завтрак</i>		13,925	23,222	55,453	486,93	0,245	0,547	13,558	460,3	2,108
2-й ЗАВТРАК											
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
ОБЕД											

34/1	Салат из свеклы с зелёным горошком	60	1	2,5	4,9	46,26	0,027	0,022	5,88	16,758	0,79
	Суп картофельный с зелёным горошком	250	2,3	2,83	16,64	101,25	0,13	0,08	12	25,85	1,17
277/1	Гуляш из отварного мяса	160/80	19,48	16,3	5,24	250	0,05	0,14	1,11	37,2	1,58
314/1	Каша вязкая гречневая	150	3,43	5,007	20,52	145,5	0,116	0,063		8,445	2,42
	Чай	200/9	0,151	0	13,71	51,68	0,007	0,01	0,1	5,2	0,836
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	<i>Всего за обед</i>		31,391	27,537	92,2	752,19	0,47	0,375	19,09	117,853	9,346
	ПОЛДНИК										
	Снежок	200	5,02	4,99	8,4	101	0,04	0,266	0,6	247,4	0,2
	Печенье промышленного производства	24	2,001	2,838	16,770	96,434	0,360	0,810	1,750	25,250	1,040
	<i>Всего за полдник</i>		7,021	7,828	25,17	197,4335	0,4	1,076	2,35	272,65	1,24
	УЖИН										
143/1	Котлеты капустные с соусом молочным №350	200/30	8,67	9,88	35,66	270	0,12	0,16	37,64	145,4	2,7
	Компот из чернослива и сухофруктов	200	0,440	0,020	27,770	113,000	0,002	0,006	0,400	31,820	1,248
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	<i>Всего за ужин</i>		11,24	10,2	77,92	453,5	0,172	0,186	38,04	184,12	4,548
	<i>Всего за день</i>		63,877	69,087	258,093	1923,0535	1,307	2,194	80,538	1046,923	18,892

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

** -в зависимости от наличия продукта.

/1-используется технологическая карта из сборника рецептов М.П. Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осене-зимнего периода.

День: среда

Неделя: третья

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные в-	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe

ЗАВТРАК											
220/1	Омлет с овощами	85	4,43	11,23	2,83	135	0,05	0,24	3,51	63,2	1,25
10/1	Салат из зелёного горошка	60	1,75	3,11	3,75	50,16	0,063	0,029	6,6	12,87	0,41
	Какао на молоке	180	3,83	3,935	19,86	126,808	0,068	0,252	2,11	195	0,549
	Батон	30	2,13	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	<i>Всего за завтрак</i>		12,14	18,575	40,93	382,468	0,231	0,541	12,22	277,97	2,809
2-й ЗАВТРАК											
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
ОБЕД											
	Витаминный стол:лук+чеснок	5/2	0,000	0,000	0,410	1,538	0,003	0,001	0,500	1,550	0,040
			0,000	0,000	0,006	0,023	0,000	0,000	0,002	0,036	0,000
13/1	Салат из свежих огурцов	60	0,456	3,65	1,425	40,38	0,017	0,023	5,7	13,11	0,34
67/1	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	2,035	5,82	7,52	90,8	0,032	0,026	11,87	48,97	0,8
294/1	Запеканка из печени с рисом(с маслом)	185	20,320	9,140	24,730	271,000	0,320	2,300	10,450	31,100	7,070
	Чай с молоком	200/9	2,34	2,1	18,27	96,68	0,046	0,16	1,4	121	0,93
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	<i>Всего за обед</i>		30,181	21,61	83,551	657,92	0,5575	2,57	29,922	240,166	11,7303
ПОЛДНИК											
	Ряженка	200	5,02	4,99	8,4	101	0,04	0,266	0,6	247,4	0,2
473/1	Булочка "Веснушка"	80	4,700	4,590	40,400	226,000	0,100	0,060		17,000	1,090
	<i>Всего за полдник</i>		9,72	9,58	48,8	327	0,14	0,326	0,6	264,4	1,29
УЖИН											
	Картофель, запеченный в молочном соусе	200	3,19	6,78	23,79	166,39	0,17	0,19	27,34	118,73	1,25
	Сок	200	0,98		19,7	83,2	0,03	0,03	3,9	13,65	2,73
	Печенье промышленного производства	24	2,001	2,838	16,770	96,434	0,360	0,810	1,750	25,250	1,040
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	<i>Всего за ужин</i>		8,301	9,918	74,75	416,5235	0,61	1,05	32,99	164,53	5,62

	<i>Всего за день</i>		60,642	59,983	255,381	1816,9115	1,5585	4,497	83,232	959,066	23,0993
--	----------------------	--	--------	--------	---------	-----------	--------	-------	--------	---------	---------

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

/1-используется технологическая карта из сборника рецептур М.П. Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осене-зимнего периода.

День: четверг

Неделя: третья

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные в-	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
	Каша ячневая молочная	250	6,018	8,063	32,412	222,78	2,998	296,6	0,703	0,767	0,369
44/1	Салат из моркови, яблокам с черносливом	60	0,83	3,117	10,44	73,14	0,029	0,042	2,57	20,73	0,64
	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,61	12,79	119	0,04	0,03		8,14	0,54
	Кофейный напиток на молоке	180,00	3,26	2,995	18,67	110,59	0,054	0,233	1,76	165	0,354
	<i>Всего за завтрак</i>		12,248	20,785	74,312	525,51	3,121	296,905	5,033	194,637	1,903
	2-й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	ОБЕД										
14/1	Салат из свежих помидоров с зелёным луком	60	0,65	3,69	2,08	44,22	0,02	0,03	14,94	19,84	0,52
	Суп с клёцками	250	2,234	4,478	22,483	138,151	0,111	0,141	15,4	25,55	1,118
312/1	Кнели куриные с рисом	70	15,28	14,14	5,3	217	0,23	0,08	0,03	34,6	1,02
337/1	Капуста, тушенная в молоке	150	3,26	3,26	11,07	87	0,04	0,08	24,96	113,78	0,98
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0	1,72	14,48	0,94
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	<i>Всего за обед</i>		26,614	26,628	96,003	741,471	0,551	0,391	57,050	232,650	7,128
	ПОЛДНИК										
	Йогурт натуральный	200	5,02	4,99	7,98	100	0,08	0,35	1,4	239,4	0,2

	Сушки	10	0,830	0,103	7,091	31,840	0,015	0,004	0,000	2,390	0,159
	<i>Всего за полдник</i>		5,85	5,093	15,071	131,84	0,095	0,354	1,4	241,79	0,359
	УЖИН										
207/1	Макароны, запеченные с сыром	205	8,09	8,58	39,24	272	0,08	0,05	0,04	37,3	1,7
	Салат из сладкого перца	50	0,545	3,491	2,405	42,616	0,035	0,047	85,4	17,89	0,328
	Чай	200/9	0,151	0	13,71	51,68	0,007	0,01	0,1	5,2	0,836
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	<i>Всего за ужин</i>		10,916	12,371	69,845	436,796	0,172	0,127	85,54	67,29	3,464
	<i>Всего за день</i>		55,928	65,177	262,581	1868,617	3,959	297,787	156,523	748,367	14,504

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

/1-используется технологическая карта из сборника рецептов М.П. Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осене-зимнего периода.

День: пятница

Неделя: третья

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные в-	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
235/1	Пудинг из творога (запеченый)	150	20,06	16,14	36,5	382	0,09	0,34	0,29	194,9	1,45
351/1	Соус молочный	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,008	0,02	0,098	18,813	0,05
	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,61	12,79	119	0,04	0,03		8,14	0,54
	Сыр порционно	11	2,51	3,2		40,04	0,004	0,033	0,077	96,8	0,11
	Чай	200/9	0,151	0	13,71	51,68	0,007	0,01	0,1	5,2	0,836
	<i>Всего за завтрак</i>		25,441	27,31	66,98	623,17	0,149	0,433	0,565	323,853	2,986
	2-й ЗАВТРАК										
	Сок	200	0,98		19,7	83,2	0,03	0,03	3,9	13,65	2,73
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,98	0	19,7	83,2	0,03	0,03	3,9	13,65	2,73
	ОБЕД										
18/1	Салат овощной с яблоками	60	0,85	3,159	5,28	52,92	0,04	0,027	8,4	11,046	0,62
	Суп крестьянский	250	1,899	4,759	12,676	97,962	25,24	39,84	0,847	0,089	0,064

249/1	Рыба, запечённая в омлете	80	12,07	4,37	2,57	102	0,08	0,15	0,17	40,1	0,99
321/1	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,111	18,16	36,975	1,01
	Компот из черной смородины	200	0,32	0,08	24,2	98,8	0,01	0,01	2,58	23,14	0,26
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	<i>Всего за обед</i>		23,229	18,068	96,356	646,432	25,65	40,198	30,157	135,75	5,494
	ПОЛДНИК										
	Кефир	200	5,02	4,99	7,98	100	0,08	0,35	1,4	239,4	0,2
	Сушки	10	0,830	0,103	7,091	31,840	0,015	0,004	0,000	2,390	0,159
	<i>Всего за полдник</i>		5,85	5,093	15,071	131,84	0,095	0,354	1,4	241,79	0,359
	УЖИН										
153/1	Запеканка морковная с соусом молочным (№350)	200/30	7,3	17,94	43,16	368	0,16	0,26	4,62	10,83	0,16
	Кисель из сухофруктов	180	0,21	0,01	31,74	127,98	0,002	0,004	0,13	10,85	0,61
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	<i>Всего за ужин</i>		9,94	18,55	96,74	599,48	0,232	0,294	12,25	40,58	3,02
	<i>Всего за день</i>		65,44	69,02	294,85	2084,12	26,16	41,31	48,27	755,62	14,59

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

/1-используется технологическая карта из сборника рецептур М.П. Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осенне-зимнего периода.

День: понедельник

Неделя: четвёртая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные в-	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
167	Каша рассыпчатая пшённая с фруктами	205	6,03	11,92	57,47	367	0,19	0,05	1,71	47	2,85
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2,65	1,79	18,83	102	0,02	0,07	0,34	115,9	0,07

	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,61	12,79	119	0,04	0,03		8,14	0,54
	<i>Всего за завтрак</i>		10,82	20,32	89,09	588	0,25	0,15	2,05	171,04	3,46
	2-й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	ОБЕД										
28	Салат из свеклы с черносливом	60	0,94	3,108	11,8	78,9	0,01	0,03	5,18	25,332	0,96
	Суп сборный	250	1,68	1,932	12,676	71,64	0,09	0,06	20,35	22,17	0,72
275	Сосиска отварная для детского питания	70	6,7	16,73	0,28	182	0,14	0,11		24,5	1,26
333	Овощи в молочном соусе	150	2,06	2,049	11,12	72,3	0,069	0,1	3,2	57,42	0,921
	Компот морковно-лимонный	200	0,78	0,07	19,55	77,09	0,04	0,04	11,63	25,8	0,6
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	<i>Всего за обед</i>		17,19	24,789	86,616	639,43	0,489	0,4	40,36	179,622	7,011
	ПОЛДНИК										
	Снежок	200	5,02	4,99	8,4	101	0,04	0,266	0,6	247,4	0,2
	Печенье	24	2,001	2,838	16,770	96,434	0,360	0,810	1,750	25,250	1,040
	<i>Всего за полдник</i>		7,021	7,828	25,17	197,4335	0,4	1,076	2,35	272,65	1,24
	УЖИН										
	Капуста запеченная под бешамелью	200	3,087	6,666	14,72	134,74	0,085	0,176	79,97	188,5	1,224
	Чай	200/9	0,151	0	13,71	51,68	0,007	0,01	0,1	5,2	0,836
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	<i>Всего за ужин</i>		5,368	6,966	42,92	256,92	0,142	0,206	80,07	200,6	2,66
	<i>Всего за день</i>		40,699	60,203	251,146	1714,7835	1,301	1,842	132,33	835,912	16,021

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

/1-используется технологическая карта из сборника рецептов М.П. Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осенне-зимнего периода.

День: вторник

Неделя: четвертая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные в-	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
237	Запеканка из творога	150	24,06	18,15	27,56	380	0,09	0,39	0,36	222	1,2
259	Соус из кураги	30	0,14	0,016	19,35	78,12	0,004	0,008	0,618	5,4	0,16
	Чай	200/9	0,151	0	13,71	51,68	0,007	0,01	0,1	5,2	0,836
	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,61	12,79	119	0,04	0,03		8,14	0,54
	Сыр порционно	11	2,55	3,2		40,04	0,004	0,033	0,077	96,8	0,11
	<i>Всего за завтрак</i>		29,041	27,976	73,41	668,84	0,145	0,471	1,155	337,54	2,846
	2-й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	ОБЕД										
	Свекольник со сметаной и яйцом	250	1,87	5,38	10,982	98,677	0,062	0,095	12,74	40,94	1,342
	Салат зелёный с огурцом и растительным маслом	60	0,48	4,19	1,28	44,46	0,017	0,03	6,81	25,92	0,336
279	Суфле из отварного мяса с рисом	85	13,06	11,39	16,7	232	0,03	0,1		23,4	1,12
324	Пюре из моркови	150	1,962	5,06	10,58	95,7	0,069	0,1	5,7	40,32	0,88
	Компот из вишни	200	0,32	0,08	24,2	98,8	0,01	0,01	2,58	23,14	0,26
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	<i>Всего за обед</i>		22,722	27,000	94,932	727,137	0,328	0,395	27,830	178,120	6,488
	ПОЛДНИК										
	Ряженка	200	5,02	4,99	8,4	101	0,04	0,266	0,6	247,4	0,2
	Булочка домашняя	50	3,186	4,942	30,67	173,84	0,073	0,072	0,16	23,5	0,58
	<i>Всего за полдник</i>		8,206	9,932	39,07	274,84	0,113	0,338	0,76	270,9	0,78
	УЖИН										
133	Картофель, тушеный в соусе	200	3,08	11,86	31,12	248	0,18	0,12	1,092	34,4	1,64

	Сок	200	0,98		19,7	83,2	0,03	0,03	3,9	13,65	2,73
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	<i>Всего за ужин</i>		6,19	12,16	65,31	401,7	0,26	0,17	4,992	54,95	4,97
	<i>Всего за день</i>		66,459	77,368	280,072	2105,517	0,866	1,384	42,237	853,510	16,734

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

/1-используется технологическая карта из сборника рецептов М.П. Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осенне-зимнего периода.

День: среда

Неделя: четвертая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные в-	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
	Овощная поляна	20/20/20	0,53	3,12	3,86	46,5	0,036	0,03	11,22	14,22	0,47
185	Каша жидкая манная	210	2,18	3,89	21,44	134	0,04	0,02		8	0,32
	Кофейный напиток на молоке	180	3,26	2,995	18,67	110,59	0,054	0,233	1,76	165	0,354
	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,61	12,79	119	0,04	0,03		8,14	0,54
	<i>Всего за завтрак</i>		8,11	16,615	56,76	410,09	0,17	0,313	12,98	195,36	1,684
	2-й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	ОБЕД										
	Витаминный стол: лук+чеснок	5/2	0,000	0,000	0,410	1,538	0,003	0,001	0,500	1,550	0,040
			0,000	0,000	0,006	0,023	0,000	0,000	0,002	0,036	0,000
	Салат из свеклы с маслом	30	0,351	2,088	2,64	30,15	0,006	0,012	3	0,42	11,1
	Суп рисовый с помидорами и сметаной	250	2,04	3,241	19,923	113,243	0,108	0,08	33,84	52,12	1,212
274	Мясо тушенное с овощами в соусе	220	19,01	16,55	15,02	296	0,13	0,19	5,2	42,3	2,09
	Компот из сухофруктов и свежих яблок	200	0,2	0,08	26,78	102,01	0	0	1,8	12,26	0,46
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95

	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	<i>Всего за обед</i>		26,631	22,859	95,969	700,463	0,387	0,343	44,342	133,086	17,452
	ПОЛДНИК										
	Йогурт натуральный	200	5,02	4,99	7,98	100	0,08	0,35	1,4	239,4	0,2
	Сушки	10	0,830	0,103	7,091	31,840	0,015	0,004	0,000	2,390	0,159
	<i>Всего за полдник</i>		5,85	5,093	15,071	131,84	0,095	0,354	1,4	241,79	0,359
	УЖИН										
139	Котлеты картофельные с соусом сметанным (№354)	200/30	6,6	14,12	13,37	100,2	0,08	0,2	21,4	38	2,48
	Чай	200/9	0,151	0	13,71	51,68	0,007	0,01	0,1	5,2	0,836
	Пряник	25	0,624	4,524	11,84	87,68	0,006	0,012		5,6	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	<i>Всего за ужин</i>		9,505	18,944	53,41	310,06	0,143	0,242	21,5	55,7	4,516
	<i>Всего за день</i>		50,396	63,811	228,56	1585,453	0,8145	1,262	87,722	637,936	25,6613

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

/1-используется технологическая карта из сборника рецептов М.П. Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осене-зимнего периода.

День: четверг

Неделя: четвертая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория:сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные в-	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
174	Каша вязкая из смеси круп с морковью(1)	200	5,38	11,69	37,8	288	0,16	0,2	2,08	121,5	2,56
	Чай с молоком	200/9	2,34	2,1	18,27	96,68	0,046	0,16	1,4	121	0,93
	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,61	12,79	119	0,04	0,03		8,14	0,54
	Сыр порционно	11	2,55	3,2		40,04	0,004	0,033	0,077	96,8	0,11
	<i>Всего за завтрак</i>		12,41	23,6	68,86	543,72	0,25	0,423	3,557	347,44	4,14
	2-й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65

	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
26	Салат из редиса с яблоком и огурцами	60	0,5	3,108	2,88	41,52	0,01	0,02	10,59	20,18	0,71
58	Борщ с картофелем и сметаной	250/5	2	5,005	14,1	109,75	0,075	0,055	8,79	36,6	1,34
	Кнели рыбные	90	9,7	4,79	4,45	110	0,07	0,11	0,36	84,4	0,67
125	Картофель отварной	155	2,65	4,17	24,08	146	0,16	0,1	21,98	16,2	1,36
	Сок	200	0,98		19,7	83,2	0,03	0,03	3,9	13,65	2,73
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	<i>Всего за обед</i>		20,86	17,973	96,4	647,97	0,485	0,375	45,62	195,43	9,36
	ПОЛДНИК										
	Кефир	200	5,02	4,99	7,98	100	0,08	0,35	1,4	239,4	0,2
480	Булочка "К завтраку"	70	5,04	2,18	28,02	153	0,08	0,06	0,72	21,1	0,8
	<i>Всего за полдник</i>		10,06	7,17	36	253	0,16	0,41	2,12	260,5	1
	УЖИН										
212	Лапшевник с творогом	205	15,6	14,77	42,13	373	0,13	0,22	0,17	133,6	1,73
	Кисель молочный	180	3,18	3,87	26,24	149,55	0,07	0,27	2,34	219,3	0,216
	Печенье промышленного производства	24	2,001	2,838	16,770	96,434	0,360	0,810	1,750	25,250	1,040
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	<i>Всего за ужин</i>		22,911	21,778	99,63	689,4835	0,61	1,32	4,26	385,05	3,586
	<i>Всего за день</i>		66,541	70,821	308,24	2167,1735	1,525	2,538	63,057	1200,42	19,736

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

/1-используется технологическая карта из сборника рецептов М.П. Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осене-зимнего периода.

День: пятница

Неделя: четвертая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: сад

№ рецепта	Приём пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетика	Витамины, мг	Минеральные в-
-----------	--------------------------	-------	----------------------	------------	--------------	----------------

№ рсц.	блюда	порции	Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
228	Драчена	85	6,62	11,69	5,05	160	0,07	0,33	0,28	68,2	1,75
42	Салат из моркови с курагой	60	0,88	0,06	8,6	38,52	0,035	0,04	2,74	20,45	0,5
	Какао на молоке	180	3,13	3,935	19,86	126,808	0,068	0,252	2,11	195	0,549
	Батон	30	2,33	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	<i>Всего за завтрак</i>		12,96	15,985	48	395,828	0,223	0,642	5,13	290,55	3,399
	2-й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	ОБЕД										
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,68	1,85	42,84	0,03	0,03	11,46	16,06	0,46
	Суп гороховый с гренками	250	5,01	2,35	29,258	159,31	0,32	0,07	5,052	56,66	2,831
305	Котлеты рубленые из птицы	110	14,36	19,3	19,96	328	0,12	0,2	1	52,8	2,18
313	Каша рассыпчатая пшеничная	150	5,9	4,5	38,85	221,25	0,123	0,051		24,045	2,691
	Чай	200/9	0,151	0	13,71	51,68	0,007	0,01	0,1	5,2	0,836
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	<i>Всего за обед</i>		30,481	30,63	129,988	937,08	0,722	0,413	17,612	176,865	11,348
	ПОЛДНИК										
	Снежок	200	5,02	4,99	8,4	101	0,04	0,266	0,6	247,4	0,2
	Вафля	27	0,975	7,650	15,630	135,500	0,010	0,005		2,000	0,150
	<i>Всего за полдник</i>		5,995	12,64	24,03	236,5	0,05	0,271	0,6	249,4	0,35
	УЖИН										
260	Тефтели рыбные паровые	85	7,64	0,98	7,83	82	0,06	0,08	1,35	42,9	0,61
340/1	Свекла, тушенная в сметанном соусе	180	1,900	2,320	18,720	107,460	0,038	0,074	2,054	68,832	2,372
378	Кисель из черной смородины	180	0,160	0,072	24,150	97,920	0,004	0,007	21,960	12,456	0,250
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	<i>Всего за ужин</i>		11,830	3,672	65,190	357,880	0,152	0,181	25,364	131,088	3,832
	<i>Всего за день</i>		61,566	63,227	274,558	1960,288	1,167	1,517	56,206	859,903	20,579
	<i>Итого за 10 дней</i>		593,567	648,006	2660,270	18924,105	39,404	355,705	839,807	8713,235	186,217

<i>Среднее за 10 дней</i>		59,36	64,80	266,03	1892,41	3,94	35,57	83,98	871,32	18,62
---------------------------	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	-------	--------	-------

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

/1-используется технологическая карта из сборника рецептов М.П. Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осене-зимнего периода.

	Кефир	180	4,7	4,05	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Батон	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	<i>Всего за полдник</i>		6,28	4,25	16,86	137	0,102	0,322	1,26	220,6	0,58
	УЖИН										
239/1	Оладья из творога	120	15,8	11,7	26,9	279,6	0,096	0,3	0,36	149,3	1,09
	Повидло	15	0,06	0	9,75	37,5	0,002	0,003	0,075	2,1	0,195
381	Кисель из плодов шиповника	180	0,22	0,1	24,77	100,8	0,005	0,02	43,92	12,19	0,24
	<i>Всего за ужин</i>		16,08	11,8	61,42	417,9	0,103	0,323	44,355	163,59	1,525
	<i>Всего за день</i>		49,177	42,2348	207,6	1411,11	0,67	1,154	87,378	646,5	13,527

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

**-в зависимости от наличия продукта.

/1-используется технологическая карта из сборника рецептов М.П. Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осенне-зимнего периода.

День: вторник

Неделя: третья

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
94/1	Суп молочный с крупой(геркулес)	150	3,04	4,45	13,45	111,6	0,09	0,15	0,68	124,2	0,49
341/1	Кабачки, тушеные в сметане (или 334/1 Морковь, тушенная в сметанном соусе 100)**	60	0,57	2,69	3,66	41,1	0,02	0,03	6,49	14,9	0,27
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02		5,81	0,39
	Сыр порционно	9	2,088	2,655	0	32,76	0,004	0,027	0,063	79,2	0,09
	Кофейный напиток на молоке	150	2,13	2,474	15,57	92,004	0,045	0,194	1,47	138	0,289

	<i>Всего за завтрак</i>		9,358	16,989	41,82	362,464	0,189	0,421	8,703	362,11	1,529
	2-й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	ОБЕД										
34/1	Салат из свеклы с зелёным горошком	40	0,67	1,67	3,28	30,84	0,018	0,01	3,92	11,17	0,52
	Суп картофельный с зелёным горошком	150	1,04	1,698	9,98	60,75	0,045	0,048	7,2	15,51	0,702
277/1	Гуляш из отварного мяса	120/60	14,42	12,41	3,96	189	0,04	0,11	0,6	29,2	1,15
314/1	Каша вязкая гречневая	120	3,66	4,01	16,42	116,4	0,09	0,05		6,756	1,938
	Чай	180/6	0,133	0	11,9	45,28	0,006	0,009	0,085	4,56	0,733
	Хлеб ржаной	40	2,04	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03		14	1,56
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	<i>Всего за обед</i>		24,333	20,568	73,39	582,37	0,319	0,277	11,805	88,096	7,203
	ПОЛДНИК										
	Снежок	180	4,7	4,5	7,56	92	0,04	0,23	0,54	223,2	25,2
	Сушки	10	0,830	0,103	7,091	31,840	0,015	0,004	0,000	2,390	0,159
	<i>Всего за полдник</i>		5,53	4,603	14,651	123,84	0,055	0,234	0,54	225,59	25,359
	УЖИН										
143/1	Котлеты капустные с соусом молочным (№350)	150/30	6,26	7,55	27,2	206	0,09	0,13	28,17	112,5	2
	Компот из чернослива и сухофруктов	180	0,4	0,018	24,99	101,7	0,002	0,005	0,36	28,6	1,12
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	<i>Всего за ужин</i>		8,24	7,768	61,85	354,7	0,124	0,147	28,53	145,7	3,52
	<i>Всего за день</i>		47,761	50,228	199,061	1456,374	0,707	1,089	57,078	833,496	39,261

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осене-зимнего периода.

День: среда

151/1	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3,04	6,1	19,36	147	0,11	0,09	4,29	49,8	0,82
	Сок	180	0,9		18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	<i>Всего за ужин</i>		5,52	6,3	47,2	270	0,162	0,122	7,89	67	3,74
	<i>Всего за день</i>		47,023	46,215	193,276	1395,008	0,9385	3,016	49,706	763,846	42,7283

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

/1-используется технологическая карта из сборника рецептур М.П. Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осенне-зимнего периода.

День: четверг

Неделя: третья

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные в-	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
	Каша ячневая молочная	200	4,3	6,5	25,9	178,22	0,6	0,3	2,4	237,28	0,56
44/1	Салат из моркови, яблок и чернослива	40	0,55	2,08	6,96	48,76	0,02	0,03	1,7	13,82	0,43
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02		5,81	0,39
	Кофейный напиток на молоке	150	2,13	2,474	15,57	92,004	0,045	0,194	1,47	138	0,289
	<i>Всего за завтрак</i>		8,51	15,774	57,57	403,984	0,695	0,544	5,57	394,91	1,669
	2-й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	ОБЕД										
14/1	Салат из свежих помидоров с зелёным луком	40	0,44	2,46	1,38	29,48	0,01	0,02	9,96	13,23	0,35
	Суп с клёцками	150	2,03	2,354	14,056	82,261	0,07	0,066	9,752	16,08	0,694
312/1	Кнели куриные с рисом	65	14,8	14,14	5,3	217	0,23	0,08	0,03	34,6	1,02

337/1	Капуста, тушенная в молоке	120	2,66	2,61	8,86	69,6	0,03	0,07	19,97	91,02	0,786
372/1	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	21,492	87,84	0,009	0,007	1,548	13,03	0,846
	Хлеб ржаной	40	2,04	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03		14	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	<i>Всего за обед</i>		23,694	22,388	74,108	602,781	0,451	0,285	41,260	186,560	5,656
	ПОЛДНИК										
	Йогурт натуральный	180	4,7	4,05	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Сушки	5	0,415	0,052	3,546	15,920	0,008	0,002	0,000	1,195	0,080
	<i>Всего за полдник</i>		5,115	4,102	10,746	105,92	0,078	0,312	1,26	217,195	0,26
	УЖИН										
208/1	Макароны, запеченные с яйцом	155	6,03	6,91	23,03	185	0,06	0,11	0,33	27,1	1,4
	Салат из сладкого перца	40	0,415	2,587	1,855	31,892	0,027	0,036	67,3	11,91	0,244
	Чай	180/6	0,133	0	11,9	45,28	0,006	0,009	0,085	4,56	0,733
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	<i>Всего за ужин</i>		8,158	9,697	46,445	309,172	0,125	0,167	67,715	48,17	2,777
	<i>Всего за день</i>		45,777	52,261	196,219	1454,857	1,369	1,318	123,305	858,835	12,012

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

/1-используется технологическая карта из сборника рецептур М.П. Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осенне-зимнего периода.

День: пятница

Неделя: третья

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные в-	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
235/1	Пудинг из творога (запеченый)	100	14,14	10,76	24,33	255	0,06	0,32	0,19	129,9	0,97
351/1	Соус молочный	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,008	0,02	0,098	18,813	0,05
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02		5,81	0,39

	Сыр порционно	9	2,088	2,655	0	32,76	0,004	0,027	0,063	79,2	0,09
	Чай	180/6	0,133	0	11,9	45,28	0,006	0,009	0,085	4,56	0,733
	<i>Всего за завтрак</i>		18,471	19,495	49,35	448,49	0,108	0,396	0,436	238,283	2,233
	2-й ЗАВТРАК										
	Сок	180	0,9		18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	ОБЕД										
18/1	Салат овощной с яблоками	40	0,57	2,106	3,52	35,28	0,03	0,018	5,6	7,36	0,42
	Суп крестьянский	150	1,165	2,404	7,866	55,79	0,055	0,037	14,02	23,14	0,516
249/1	Рыба, запечённая в омлете	60	8,81	3,15	1,75	75	0,06	0,12	0,13	30,3	0,74
321/1	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,111	18,16	36,98	1,01
	Компот из черной смородины	180	0,27	0,108	19,94	81,72	0,007	0,009	23,22	17,26	0,405
	Хлеб ржаной	40	2,04	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03		14	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	<i>Всего за обед</i>		17,495	13,248	76,536	501,64	0,394	0,337	61,13	133,64	5,051
	ПОЛДНИК										
	Кефир	180	4,7	4,05	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Печенье промышленного производства	15	1,108	1,359	8,050	46,851	0,180	0,390	0,840	12,120	0,500
	<i>Всего за полдник</i>		5,808	5,409	15,25	136,8505	0,25	0,7	2,1	228,12	0,68
	УЖИН										
153/1	Запеканка морковная с соусом молочным (№350)	150/30	5,24	11,66	32,96	262	0,12	0,2	3,46	111,5	1,62
	Кисель из сухофруктов	180	0,21	0,01	31,74	127,98	0,002	0,004	0,13	10,85	0,61
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	<i>Всего за ужин</i>		7,33	12,17	81,71	469,98	0,174	0,226	11,09	138,95	4,28
	<i>Всего за день</i>		50,004	50,322	241,026	1632,9605	0,946	1,679	78,356	751,593	14,764

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

/1-используется технологическая карта из сборника рецептур М.П. Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осене-зимнего периода.

День: понедельник

Неделя: четвёртая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные в-	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
167	Каша рассыпчатая пшённая с фруктами	155	4,57	9,43	43,19	280	0,14	0,04	1,25	35,2	2,12
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	2,11	1,46	15,5	84	0,02	0,06	0,28	95,5	0,06
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02		5,81	0,39
	<i>Всего за завтрак</i>		8,21	15,61	67,83	449	0,19	0,12	1,53	136,51	2,57
	2-й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	ОБЕД										
28	Салат из свеклы с черносливом	40	0,63	2,07	7,86	52,6	0,008	0,019	3,46	16,888	0,64
	Суп сборный	150	1,08	1,932	12,676	71,64	0,09	0,06	20,35	22,17	0,72
275	Сосиска отварная для детского питания	50	4,5	11,95	0,2	130	0,1	0,08		17,5	0,9
333	Овощи в молочном соусе	120	1,89	1,64	8,892	57,84	0,055	0,083	2,56	45,936	0,74
	Компот морковно-лимонный	180	0,7	0,06	17,64	69,56	0,04	0,04	10,5	23,28	0,54
	Хлеб ржаной	40	2,04	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03		14	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	<i>Всего за обед</i>		12,42	18,332	70,288	498,24	0,395	0,324	36,87	144,374	5,5
	ПОЛДНИК										
	Снежок	180	4,7	4,5	7,56	92	0,04	0,23	0,54	223,2	25,2
	Батон	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4

	Овощная поляна	15/15/15	0,38	2,08	2,58	31	0,02	0,02	7,48	9,48	0,31
185	Каша жидкая манная	160	2,4	3,82	16,1	108	0,03	0,01		6,5	0,24
	Кофейный напиток на молоке	150	2,13	2,474	15,57	92,004	0,045	0,194	1,47	138	0,289
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02		5,81	0,39
	<i>Всего за завтрак</i>		6,44	13,094	43,39	316,004	0,125	0,244	8,95	159,79	1,229
	2-й ЗАВТРАК										
	Сок	100	0,49		9,99	42,24	0,01	0,01	1,98	6,93	1,38
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,49	0	9,99	42,24	0,01	0,01	1,98	6,93	1,38
	ОБЕД										
	Витаминный стол:лук, чеснок	5/2	0,000	0,000	0,410	1,538	0,003	0,001	0,500	1,550	0,040
			0,000	0,000	0,006	0,023	0,000	0,000	0,002	0,036	0,000
	Салат из свеклы с маслом	20	0,29	1,22	1,67	18,78	0,004	0,008	1,9	7,03	0,266
	Суп рисовый с помидорами и сметаной	150	1,356	1,636	11,816	64,46	0,064	0,047	19,12	28,77	0,706
274	Мясо тушенное с овощами в соусе	170	14,2	13,28	11,03	228	0,1	0,14	3,71	31,8	1,52
	Компот из сухофруктов и свежих яблок	180	0,18	0,07	24,16	92,04	0	0	1,63	11,06	0,41
	Хлеб ржаной	40	2,04	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03		14	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	<i>Всего за обед</i>		19,646	16,886	72,112	521,440	0,273	0,238	26,862	98,846	4,902
	ПОЛДНИК										
	Йогурт натуральный	180	4,7	4,05	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Сушки	10	0,830	0,103	7,091	31,840	0,015	0,004	0,000	2,390	0,159
	<i>Всего за полдник</i>		5,53	4,153	14,291	121,84	0,085	0,314	1,26	218,39	0,339
	УЖИН										
139	Котлеты картофельные с соусом сметанным (№354)	200/30	5	14,12	44,56	334	0,28	0,2	21,4	38	2,48
	Чай	180/6	0,133	0	11,9	45,28	0,006	0,009	0,085	4,56	0,733
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4

	<i>Всего за ужин</i>		7,013	14,62	73,47	459,28	0,338	0,231	28,985	59,16	5,263
	<i>Всего за день</i>		39,119	48,753	213,253	1460,804	0,8305	1,037	68,037	543,116	13,1133

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

/1-используется технологическая карта из сборника рецептур М.П. Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осенне-зимнего периода.

День: четверг
Неделя: четвертая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные в-	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
174	Каша вязкая из смеси круп с морковью(1)	155	4,96	10,03	28,96	230	0,12	0,15	1,56	91,5	1,95
	Чай с молоком	180/16	2,12	1,91	15,13	82,45	0,04	0,14	1,224	110,7	0,565
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02		5,81	0,39
	Сыр порционно	9	2,088	2,655	0	32,76	0,004	0,027	0,063	79,2	0,09
	<i>Всего за завтрак</i>		10,698	19,315	53,23	430,21	0,194	0,337	2,847	287,21	2,995
	2-й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
26	Салат из редиса с яблоком и огурцами	40	0,34	2,072	1,92	27,68	0,008	0,015	7,06	13,46	0,48
62	Борщ с мясом	200	6,914	5,816	10,98	128	0,098	0,114	12,492	49	1,79
	Кнели рыбные	60	8,14	2,5	3,21	68	0,04	0,06	0,21	28,3	0,33
125	Картофель отварной	105	2,05	3,96	16,12	108	0,11	0,07	14,7	11,2	0,91
	Сок	180	0,9		18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	Хлеб ржаной	40	2,04	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03		14	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	<i>Всего за обед</i>		14,71	7,14	60,53	368,6	0,272	0,192	18,51	70,7	5,72

ПОЛДНИК											
	Кефир	180	4,7	4,05	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
480	Булочка "К завтраку"	70	4,44	2,18	28,02	153	0,08	0,06	0,72	21,1	0,8
	<i>Всего за полдник</i>		9,14	6,23	35,22	243	0,15	0,37	1,98	237,1	0,98
УЖИН											
212	Лапшевник с творогом	155	12,21	11,66	31,2	283	0,09	0,17	0,13	99,9	1,28
	Кисель молочный	180	4,08	3,87	26,24	149,55	0,07	0,27	2,34	219,3	0,216
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	<i>Всего за ужин</i>		17,87	15,73	67,1	479,55	0,192	0,452	2,47	323,8	1,896
	<i>Всего за день</i>		52,718	48,715	223,43	1554,36	0,828	1,361	33,307	930,81	13,241

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

/1-используется технологическая карта из сборника рецептур М.П. Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осене-зимнего периода.

День: пятница

Неделя: четвертая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные в-	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
228	Драчена	65	5,42	8,77	3,96	120	0,05	0,25	0,21	51,2	1,32
42	Салат из моркови с курагой	40	0,59	0,04	5,74	25,68	0,02	0,03	1,82	13,636	0,33
	Какао на молоке	150	2,23	3,935	19,86	126,808	0,068	0,252	2,11	195	0,549
	Батон	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	<i>Всего за завтрак</i>		9,82	12,95	39,22	319,49	0,17	0,54	4,14	264,44	2,60
	2-й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	ОБЕД										

15	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,39	2,46	1,49	29,68	0,02	0,014	6,704	7,47	0,297
	Суп гороховый с гренками	150	3,37	1,258	19,007	100,346	0,196	0,044	2,701	34,07	1,727
305	Котлеты рубленые из птицы	75	11,64	13,14	13,46	223	0,08	0,13	0,67	35,1	1,47
313	Каша рассыпчатая пшеничная	100	3,7	3,003	25,9	147,5	0,082	0,034		16,03	1,794
	Чай	180/6	0,133	0	11,9	45,28	0,006	0,009	0,085	4,56	0,733
	Хлеб ржаной	40	2,04	0,48	13,36	69,6	0,07	0,03		14	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	<i>Всего за обед</i>		22,853	20,541	94,777	662,406	0,486	0,273	10,16	115,83	7,981
	ПОЛДНИК										
	Снежок	180	4,7	4,5	7,56	92	0,04	0,23	0,54	223,2	25,2
	Вафля	18	0,7	5,5	11,25	97,56	0,009	0,004		1,44	0,108
	<i>Всего за полдник</i>		5,4	10	18,81	189,56	0,049	0,234	0,54	224,64	25,308
	УЖИН										
245	Рыба припущенная	75	13,03	1,09	0,25	74	0,07	0,06	0,28	13,5	0,57
340/1	Свекла, тушенная в сметанном соусе	150	2,027	1,940	15,600	89,550	0,032	0,062	1,710	57,360	1,977
378	Кисель из черной смородины	180	0,16	0,07	24,15	97,92	0	0	21,96	12,42	0,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0,012		4,6	0,4
	<i>Всего за ужин</i>		16,797	3,300	49,660	308,470	0,134	0,134	23,950	87,880	3,187
	<i>Всего за день</i>		55,17	47,086	209,817	1512,924	0,859	1,195	46,29	704,786	40,725
	<i>Итого за 10 дней</i>		470,548	490,787	2118,074	14912,669	8,644	13,786	706,288	7404,656	265,863
	<i>Среднее за 10 дней</i>		47,05	49,08	211,81	1491,27	0,86	1,38	70,63	740,47	26,59

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

/1-используется технологическая карта из сборника рецептур М.П. Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осене-зимнего периода.