

День: понедельник											
Неделя: первая											
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										
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 сгущённым	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
	<i>Всего за завтрак</i>		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
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		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
205/1	Макароны отварные с маслом	185	6,81	4,17	32,68	195,3	0,07	0,03		5,76	1,37
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
	<i>Всего за обед</i>		27,61	22	116,58	770,56	0,372	0,3	20,05	114,42	7,19

[illegible]

День: вторник											
Неделя: первая											
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										
96/2	Каша манная с печеньем	250	7,476	8,385	32,79	228,33	0,125	0,364	2,998	284,5	0,613
	Чай без сахара	200	0,000	0,000	0,069	0,259	0,007	0,010	0,100	4,950	0,820
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>		9,616	14,995	45,649	347,58875	0,172	0,404	3,098	297,59	1,973
	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										
37/1	Салат овощной с яблоками и свеклой*	60	0,71	0,12	4,38	21,36	0,02	0,03	13,49	19,68	0,78
105/1	Суп-пюре из говядины	250	7,32	6,17	12,5	135	0,05	0,14	0,39	102,92	0,65
68/2	Суфле из рыбы	85	8,16	4,97	7,25	104,64	0,08	0,16	0,84	80,54	0,7
336/1	Капуста тушённая	150	3,09	4,85	14,14	112,65	0,04	0,04	25,74	83,17	1,21
160/2	Компот лимонно-морковный	200	0,78	0,07	19,55	77,09	0,04	0,04	11,63	25,8	0,6
	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
	<i>Всего за обед</i>		25,73	17,08	89,01	608,24	0,37	0,47	52,09	336,51	6,49
	ПОЛДНИК										
401/1	Йогурт	180	5,22	4,05	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
148/2	Сдоба	60	3,904	3,9	33,72	177,162	0,091	0,095	0,26	34,4	0,69
	<i>Всего за полдник</i>		9,124	7,95	40,92	267,162	0,161	0,405	1,52	250,4	0,87

[illegible]

[illegible]

[illegible]

День: четверг											
Неделя: первая											
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										
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
	<i>Всего за завтрак</i>		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
	<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
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 фрикадельками	250	5,6	3,02	15,66	112,25	0,13	0,08	11,18	31,5	1,27

[illegible]

День: пятница											
Неделя: первая											
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										
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
	<i>Всего за завтрак</i>		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
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		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

[illegible]

День: понедельник											
Неделя: вторая											
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										
225/1	Омлет с морковью	85	8,14	11,05	14,67	191	0,16	0,38	10,4	112,8	2,55
154/2	Чай с лимоном	200	0,2	0,005	13,73	52,336	0,01	0,011	2,62	7,88	0,898
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
	<i>Всего за завтрак</i>		13,07	17,935	42,96	382,336	0,22	0,441	13,09	216,78	4,158
	2-й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		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

[illegible]

День: вторник											
Неделя: вторая											
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										
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

[illegible]

День: среда											
Неделя: вторая											
Сезон: весенне-летний											
Возрастная категория: сад											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	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
	<i>Всего за завтрак</i>		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
	<i>Всего за 2-й завтрак</i>		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	ОБЕД										
20/1	Салат из белокачанной 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

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Используемая литература:									
Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А. - М.: ДеЛи принт, 2010.-628 с.									
Примерное 10-дневное меню разработал технолог Чмутова К.В..									

День: понедельник

Неделя: третья

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, 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 рецептур М.П. Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осене-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 в-ва, 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, тушенные 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 ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	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 рецептов 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: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			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.

Неделя: третья

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: сад

[illegible]

	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 рецептов 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: сад

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			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 сгущеном 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 осене-зимнего периода.

Возрастная категория: сад

[illegible]

	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 осене-зимнего периода.

День: среда

Неделя: четвертая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: сад

[illegible]

	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.

Возрастная категория:сад

[illegible]

	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

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

