

**День понедельник, неделя - первая**  
**Сезон весенне - летний,**  
**Возрастная категория с 3-7 лет**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минер-е вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
<b>Д/В 1990</b>	<b>Каша рисовая</b> Молоко 145 Рис 20 Масло сливочное 3 Сахар 6	200	7,6	5,5	38,9	270,3	0,184	0,064	0,15	40,1	1,52
<b>3/97</b>	<b>Бутерброд с сыром, маслом</b> Батон Сыр Масло сливочное	15/5/15	1,3	6,3	8,3	97,8	0,01	0,02		23,2	0,35
<b>628/94</b>	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,3		15,1	62				0,45	0,045
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9,2</b>	<b>11,8</b>	<b>62,3</b>	<b>430,1</b>	<b>0,194</b>	<b>0,084</b>	<b>0,15</b>	<b>63,75</b>	<b>1,915</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	<b>Сок яблочный</b>	200	0,4	0,4	9,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
<b>ОБЕД</b>											
<b>135/94</b>	<b>Суп картоф с мясными фрикад</b> Говядина 31 Яйца Картофель 166 Лук 14 Морковь 13	250/20	6	5,2	19,5	148,62	0,15	0,1	22,1	24,1	1,5
<b>423/94</b>	<b>Тефтель мясной</b> Говядина 60,7 Лук 28 Масло растительное 3,5 Мука пшеничная 5 Хлеб пшеничный 9,3	70	11,5	10,2	10,1	230	0,01	0,01	6	30	2
<b>469/94</b>	<b>Макаронь отварные</b>	150	5,4	4,8	38,4	208,5	0,05	0,06	-	28,5	0,9
<b>585/94</b>	<b>Компот из св плодов</b>	200	0,1		17,9	68	0,005	0,003	7,92	5,21	0,11
	<b>Хлеб ржаной/пшеничный</b>	40/20	4,18	1,08	15,86	182,8	0,69	0,039	-	6,6	0,6
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,18</b>	<b>21,28</b>	<b>101,76</b>	<b>837,2</b>	<b>0,91</b>	<b>0,220</b>	<b>36,02</b>	<b>94,41</b>	<b>5,11</b>
<b>Полдник</b>											
<b>33/97</b>	<b>Салат «Зимний»</b> Картофель 40 Морковь 10 Лук 12 Огурцы солёные 12,4 Зеленый горошек 11 Масло растительное 3	60	1,6	3,6	6,9	65,2	0,03	0,03	11	40	1,1
	<b>Хлеб ржаной</b>	40/20	4,18	1,08	15,86	182,8	0,69	0,039	-	6,6	0,6
<b>628/94</b>	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,3		15,1	62				0,45	0,045
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>34,28</b>	<b>28,78</b>	<b>181,76</b>	<b>1376</b>	<b>1,009</b>	<b>0,256</b>	<b>51,27</b>	<b>245,51</b>	<b>9,67</b>



День вторник, неделя - первая  
Сезон весенне - летний,  
Возрастная категория с 3-7 лет

№ рецепт уры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины ( мг)			Минераль ные Вещества ( мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
<b>Д/В/89 -90</b>	<b>Каша кукурузная</b> Молоко 145 Крупа кукурузная 20 Сахар 6 Масло сливочное 3	200	7,6	5,5	38,9	270,3	0,18 4	0,064	0,1 5	40,1	1,52
<b>642/94</b>	<b>Какао с молоком</b>	200	3,8	3,9	24,8	147,7	0,02	0,03	2,6	240	0,1
<b>22/97</b>	<b>Масло сливочное</b>	10	0,03	4,15	0,04 5	37,4	0,00 1	0,012	-	2,4	-
	<b>Батон</b>	25	1,93	0,75	12,5	56,1	0,01 5	0,014	-	5,5	0,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>13,36</b>	<b>14,3</b>	<b>76,2 45</b>	<b>511,5</b>	<b>0,22</b>	<b>0,12</b>	<b>2,7 5</b>	<b>288</b>	<b>2,12</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	Яблоко	100	0,4	-	9,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
<b>ОБЕД</b>											
<b>60/199 4</b>	<b>Винегрет овощной</b> Картофель 42 Морковь 13 Лук 12 Капуста 21 Свёкла 21 Масло растит. 5	60	0,6	3,3	7,2	71,4	0,01	0,2	18, 9	44,16	-
<b>129/94</b>	<b>Рассольник Ленинградский</b> Картофель 125 Морковь 13 Лук 12 Крупа перловая 5 Огурцы солёные 16 Масло сливочное 3 Сметана 10	250/10	2,5	7,9	26,3	153,3	-	-	11, 8	45	1,0
<b>460/94</b>	<b>Котлета рубленая из курица</b> Курица потрошёная 2-й категории 83 Масло растит. 3 Хлеб пшеничный 12	70	7,329	11,57 4	7,87	165,963	-	-	1,0 32	11,92	0,82 4
<b>465/94</b>	<b>Рис отварной</b>	150	3,8	4,3	40,3	195	0,04 3	0,027	-	5,21	0,11
<b>588/94</b>	<b>Компот из сух/фр</b>	200	0,6	-	35,4	140	0,02	0,1	2	1,2	0,9
	<b>Хлеб ржаной / пшеничный</b>	30/30	5,34	1,53	23,3 6	137,1	0,69 9	0,047		9,9	0,9
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,17</b>	<b>28,61</b>	<b>140, 43</b>	<b>862,77</b>	<b>0,78 0</b>	<b>0,38</b>	<b>33, 74</b>	<b>117,3 9</b>	<b>3,74</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
<b>294/94</b>	<b>Сырники творожн.</b> Творог 90,7 сахар 10 Мука пшеничная 13 Масло растит 2,8	100/20	18,2	9,4	22,3	460	0,5	0,34	0,6	153	1
<b>1994</b>	<b>Молоко кипячённое</b>	200	5,9	6,8	9,9	123	0,04	0,1	0,5	141	0,54
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>58,03</b>	<b>59,11</b>	<b>258, 68</b>	<b>2000,27</b>	<b>1,57</b>	<b>0,97</b>	<b>47, 59</b>	<b>715,3 9</b>	<b>9,60</b>



Утверждаю  
Заведующий \_\_\_\_\_ Тулакина.Е.Н

День среда, неделя - первая  
Сезон весенне - летний,  
Возрастная категория с 3-7 лет

№ рецепту ры	Приём пищи, наименование блюда	Масс а порц ий	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины ( мг)			Минераль ные вещества ( мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
257/94	<b>Каша геркулесовая</b> Молоко 145 Сахар 6 Масло сливочное 3 Геркулес 20	200	5,8	11,0	26,4	232	0,18 4	0,064	0,15	40,1	1,5 2
628/94	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,1	-	14,9	57				4,9	
22/97	<b>Масло сливочное</b>	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0,00 1	0,012	-	2,4	0,0 2
	<b>Батон</b>	15	2,5	1,8	16,0	84,7	0,02	0,015	-	7,2	0,6 6
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8,46</b>	<b>21,1</b>	<b>57,39</b>	<b>448,5</b>	<b>0,20 5</b>	<b>0,091</b>	<b>0,15</b>	<b>54,6</b>	<b>2,2</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	Груша	100	-	-	11,7	47	0,02	0,01	51	6	2,2
<b>ОБЕД</b>											
29/1994	<b>Салат из свёклы варёной</b> Свёкла отварная 66 Масло растительное 3	60	0,8	4,4	5,1	63,6	0,02	0,03	4	93,5	0,7
120/94	<b>Щи из свеж. капусты</b> Капуста 62 лук 12 Морковь 13 картофель 50 Масло сливочное 2,5 Сметана 10	250/1 0	3,1	3,3	8,4	74	-	-	10,8	58	1,3
324/94	<b>Котлета рыбная</b> Минтай 89,6 Масло растит 4,5 Хлеб пшеничный 12,6	70/30	10,4	5,3	11,6	140	1,0	0,08	-	46	0,8
472/94	<b>Картофельное пюре</b> Молоко 24 Картофель 213 Масло сливочное 5	150	2,69	4,4	21,1	135,14	0,16	0,1	25,7	22,94	1,2
591/94	<b>Кисель из концентрата</b>	200			9,98	39,9	0,1		2	8	0,0 3
	<b>Хлеб ржаной/пшеничный</b>	30/20	4,18	1,08	15,86	182,8	0,69	0,039	-	6,6	0,6
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,17</b>	<b>14,08</b>	<b>92,66</b>	<b>714,54</b>	<b>1,88</b>	<b>0,219</b>	<b>63,7</b>	<b>235,0 4</b>	<b>4,6 3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
284/94	<b>Омлет натуральный</b> Яйца, молоко 30 Масло сливочное 3	110	5,2	49	0,2	68	0,5	0,6	0,05	51	2
	<b>Хлеб пшеничный</b>	15	4,18	1,08	15,86	182,8	0,69	0,039	-	6,6	0,6
642/94	<b>Какао с молоком</b>	200	3,8	3,9	24,8	147,7	0,02	0,03	2,6	240	0,1
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>42,81</b>	<b>89,16</b>	<b>202,6 1</b>	<b>1608,54</b>	<b>3,32</b>	<b>0,99</b>	<b>117, 50</b>	<b>593,6 0</b>	<b>11, 73</b>



Утверждаю  
Заведующий \_\_\_\_\_ Тулакина.Е.Н

День четверг, неделя - первая  
Сезон весенне - летний,  
Возрастная категория с 3-7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины ( мг)			Минеральные вещества ( мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
162/94	<b>Каша ячневая</b> Молоко 145 Сахар 6 Масло сливочное 6 Крупа ячневая 20	200	3,6	4,6	12,03	152	0,04	0,1	0,2	27,9	0,4
762/97	<b>Кофейный напиток</b>	200	0,348	0,384	15,53	67,05	0,004	0,018	0,156	14,85	1,68
1/97	<b>Бутерброд с сыром, маслом</b>	15/5/15	1,2	5,8	7,6	89	0,009	0,017		21,6	0,32
	<b>ИТОГО:</b>		<b>5,148</b>	<b>10,784</b>	<b>35,16</b>	<b>308,05</b>	<b>0,053</b>	<b>0,135</b>	<b>0,356</b>	<b>64,35</b>	<b>2,4</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	Фрукты	100	0,4	-	9,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
<b>ОБЕД</b>											
2008	<b>Салат из зелёного горошка</b> Зелёный горошек 40 Масло растительное 2 Лук 10	32	3	1,7	7	45	0,1	0,02		2,5	0,16
139/94	<b>Суп картоф.с макар.изделиям</b> Картофель 125 Морковь 13 лук 12 Вермишель 10	250	3,3	3	21	130	-	-	-	17	0,5
141/02	<b>Гуляш из отварн. говяд.</b> Говядина 149,8 Масло растительное 6 Лук 25 Мука пшеничная 6 Томатная паста 5	70/60	15,6	8,9	5,5	260,8	0,12	0,1	0,6	28	1,5
469/94	<b>Макаронны отварные</b>	150	5,4	4,8	38,4	208,5	0,05	0,06	-	28,5	0,9
588/94	<b>Компот из сухофруктов</b>	200	0,6	-	35,4	96	0,02		2	0,6	0,06
	<b>Хлеб ржаной/пшеничный</b>	30/30	4,29	1,26	26,92	137,1	0,069	0,039	-	17,4	1,76
	<b>ИТОГО:</b>		<b>32,19</b>	<b>19,66</b>	<b>134,22</b>	<b>874,4</b>	<b>0,360</b>	<b>0,22</b>	<b>2,6</b>	<b>94,0</b>	<b>4,88</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
	<b>Пудинг творожный</b> Творог 114 Крупа манная 11 сахар 11 Изюм 15,3 яйца, сметана 4 Масло сливочное 4	150/20	25,8	12,3	36,1	417	-	-	0,5	113	0,5
628/94	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,3	-	15,1	62	-	-	-	0,45	0,045
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>63,84</b>	<b>42,75</b>	<b>230,36</b>	<b>1704,45</b>	<b>0,443</b>	<b>0,385</b>	<b>26,44</b>	<b>287,80</b>	<b>10,03</b>



День пятница, неделя - первая  
Сезон весенне - летний,  
Возрастная категория 3-7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины ( мг)			Минеральные Вещества ( мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
257/94	<b>Каша гречневая</b> Молоко 145 сахар 6 Масло сливочное 3 Гречка 20	200	4,8	8,1	30,4	216	0,08 3	0,17	1,2 27	132, 64	0,44 4
22/97	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0,00 1	0,012		2,4	0,02
628/94	<b>Чай с сахаром</b>	200/ 15	0,1	-	14,9	57	-	-	-	4,9	-
	<b>Батон</b>	15	1,45	1,0	9,6	50,51	0,01 2	0,01		4,3	0,39
	<b>ИТОГО:</b>		<b>6,41</b>	<b>17,4</b>	<b>54,99</b>	<b>398,31</b>	<b>0,09 6</b>	<b>0,192</b>	<b>1,2 27</b>	<b>144, 24</b>	<b>0,85 4</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	<b>Банан</b>	100	-	-	16	64	0,03	0,03	10	16	-
<b>ОБЕД</b>											
6/2002	<b>Суп картофельный с клёцками</b> Картофель 66 Морковь 13 лук 12 Яйца, масло сливочное 4 Мука пшеничная 10	250	1,7	0,8	6,3	92,5	0,1	0,09	10, 01	36,0 6	0,71
43/97	<b>Салат «Степной»</b> Картофель 27 морковь 15 Лук 12 огурцы солёные 12 Горошек зелёный 10 Масло растительное 6	60	1,4	3	5,7	54,3	-	-	10	77	1,8
430/94	<b>Запеканка картоф с мясом</b> Говядина 66 Масло растительное 4,5 Картофель 238 лук 13 Масло сливочное 2 Соус красный основной 30	180/ 30	21,8	13,7	32,2	339	0,2	0,17	30	24,4 2	2,5
591/94	<b>Кисель</b>	200	0,009	-	24,8	87			19, 4	7,4	0,8
	<b>Хлеб ржаной/пшеничный</b>	30/2 5	4,2	1,1	15,9	183,8	0,7	0,04		6,8	0,7
	<b>ИТОГО:</b>		<b>29,11</b>	<b>18,6</b>	<b>84,9</b>	<b>756,60</b>	<b>1,00 0</b>	<b>0,3</b>	<b>69, 41</b>	<b>151, 68</b>	<b>6,51</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
	<b>Яйцо варёное</b>	1/40	5,2	4,9	0,2	68	0,03	0,2		22	1
	<b>Кондитерское изделие</b>	40	3	0,9	26,84	172	0,16	0,06			1,2
628/94	<b>Чай с сахаром</b>	200/ 15	0,1	-	14,9	57	-	-	-	4,9	-
	<b>ИТОГО :</b>		<b>8,3</b>	<b>5,9</b>	<b>41,94</b>	<b>297</b>	<b>0,19</b>	<b>0,26</b>		<b>26,9</b>	<b>2,2</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>43,82</b>	<b>41,9</b>	<b>197,8 3</b>	<b>1515,91</b>	<b>1,32</b>	<b>0,79</b>	<b>80,6 37</b>	<b>338, 82</b>	<b>9,57</b>

День понедельник, неделя - вторая  
Сезон весенне - летний,  
Возрастная категория с 3-7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины ( мг)			Минеральные Вещества ( мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
Д/В1990	<b>Каша манная</b> Молоко 145 Сахар 6 Крупа манная 15 Масло сливочное 3	200	7,6	5,5	38,9	270,3	0,184	0,064	0,15	40,1	1,52
22/97	<b>Масло сливочное</b>	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	0,012		2,4	0,02
628/94	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,4	-	15,05	62,03	0,45	-	-	-	0,045
	<b>Батон</b>	15	2,9	2,0	19,2	100,02	0,024	0,02		8,6	0,78
	<b>ИТОГО:</b>		<b>11,86</b>	<b>17,2</b>	<b>76,59</b>	<b>538,32</b>	<b>0,209</b>	<b>0,096</b>	<b>0,15</b>	<b>54,1</b>	<b>2,62</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	<b>Свежие фрукты</b>	100	0,4	-	8,6	33					
<b>ОБЕД</b>											
27/1 2011	<b>Салат с кукурузой</b>	60	1,1	4,1	7,3	72	0,03	0,02	1,96	6,71	0,34
132/94	<b>Суп из овощей</b> Картофель 83,5 Морковь 13 лук 12 Капуста 25 Горошек зелёный 12	250	2	4,4	9,8	85,5	0,078	0,067	21	28,42	0,8
460/94	<b>Котлета курин.</b> Курица 83 хлеб 12 Масло растит. 3,5	70	10	6,1	9,7	140,4	0,045	0,66	0,88	11,92	0,7
472/94	<b>Картофельное пюре</b> Картофель 213 Молоко 24 Масло сливочное 5	150	2,7	4,5	20	112	0,16	0,1	25,7	22,94	1,2
585/94	<b>Компот из св./фр</b>	200	0,1	-	17,9	68	0,005	0,003	7,92	5,21	0,11
	<b>Хлеб ржаной/пшеничный</b>	30/30	4,29	1,26	26,92	137,1	0,069	0,039		17,4	1,76
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,19</b>	<b>20,36</b>	<b>91,62</b>	<b>615</b>	<b>0,432</b>	<b>0,889</b>	<b>57,46</b>	<b>97,29</b>	<b>5,7</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
60/1994	<b>Винегрет овощной</b> Картофель 42 Морковь 13 Лук 12 Капуста 21 Свёкла 21 Масло растит. 5	60	0,6	3,3	7,2	71,4	0,01	0,2	18,9	44,16	-
	<b>Хлеб пшен.</b>	15	4,29	1,26	26,92	137,1	0,069	0,039		17,4	1,76
628/94	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,4	-	15,05	62,03	0,45	-	-	-	0,045
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>37,74</b>	<b>42,12</b>	<b>225,98</b>	<b>1456,85</b>	<b>1,17</b>	<b>1,23</b>	<b>76,59</b>	<b>219,95</b>	<b>10,18</b>



Утверждаю  
Заведующий \_\_\_\_\_ Тулакина.Е.Н

День вторник, неделя - вторая  
Сезон весенне - летний,  
Возрастная категория с 3-7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины ( мг)			Минеральные вещества ( мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
Д/в 1990	Каша пшённая Молоко 145 сахар 6 Масло сливочное 3 Пшено 20	200	7,6	5,5	38,9	270,3	0,09	0,2	1,3	132,6 4	0,45
22/97	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	0,012	-	2,4	0,02
629/94	Чай с сахаром	200	0,4		15,05	62,03	0,45				0,045
	Батон	15	3,86	1,5	25	112,2	0,03	0,028		11	1
	<b>ИТОГО:</b>		<b>11,92</b>	<b>15,3</b>	<b>79,04</b>	<b>519,33</b>	<b>0,571</b>	<b>0,24</b>	<b>1,3</b>	<b>146,04</b>	<b>1,515</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	Сок яблочный	200	0,4	0,4	9,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
<b>ОБЕД</b>											
29/1994	Салат из свёклы варёной Свёкла отварная 66 Масло растительное 3	60	0,8	4,4	5,1	63,6	0,02	0,03	4	93,5	0,7
131/94	Суп картоф. рыбн. Свеж. Рыба 62 Картофель 187 морковь 13 лук 12	250	2,75	1,375	10,5	153	0,124	0,091	16,78	45,08	1,19
469/94	Макарон. отварные	150	5,4	4,8	38,4	208,5	0,03	0,04	-	28,5	0,9
423/94	Тефтели мясные с соусом Говядина 60,7 лук 28 Масло растит. 6,2 Мука пшен. 5 хлеб 9 Соус красный основ.30	70/30	11,5	10,2	10,1	230	0,01	0,01	6	30	2
591/94	Кисель из концентрата	200			9,98	39,9	0,1		2	8	0,03
	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	4,29	1,26	26,92	137,1	0,069	0,039		17,4	1,76
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24,74</b>	<b>22,04</b>	<b>101</b>	<b>832,1</b>	<b>0,36</b>	<b>0,210</b>	<b>28,78</b>	<b>222,48</b>	<b>6,58</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
284/94	Омлет натуральный Яйца, молоко 30 Масло сливоч. 3	110	5,2	4,9	0,2	68	0,5	0,6	0,05	51	2
642/94	Какао с молоком	200	3,8	3,9	24,8	147,7	0,02	0,03	2,6	240	0,1
	Хлеб пшеничный	15	3,8	0,4	22,8	113	0,12	-	-	20	0,6
	<b>ИТОГО:</b>		<b>12,8</b>	<b>9,2</b>	<b>47,8</b>	<b>328,7</b>	<b>0,64</b>	<b>0,63</b>	<b>2,65</b>	<b>311</b>	<b>2,7</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>49,86</b>	<b>46,94</b>	<b>237,64</b>	<b>1723,13</b>	<b>1,61</b>	<b>1,11</b>	<b>42,73</b>	<b>695,52</b>	<b>13</b>



День среда, неделя - вторая  
Сезон весенне - летний,  
Возрастная категория с 3-7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины ( мг)			Минеральные Вещества ( мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
2/4 2001	Каша пшеничная Крупа пшеничная 20 Молоко 145 сахар 6 Масло сливочное 3	200	7,2	6,6	29,3	206	-	-	0,42	104,78	2,72
22/97	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	0,012	-	2,4	0,02
628/94	Чай с сахаром	200	1,6	1,6	17,4	87	0,004	0,018	0,16	14,85	0,06
	Батон	25	1,93	0,75	12,5	56,1	0,015	0,014	-	5,5	0,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>10,79</b>	<b>17,25</b>	<b>59,29</b>	<b>423,9</b>	<b>0,020</b>	<b>0,044</b>	<b>0,58</b>	<b>127,53</b>	<b>3,3</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	Свежие фрукты	100	0,4	-	8,6	35					
<b>ОБЕД</b>											
138/94	Суп гороховый Масло растит. 2,5 Картофель 83 лук 12 Морковь 13 горох 20	250	10	5,5	24	201	-	-	1	95	2,2
394/94	Жаркое домашнему Говядина 149 лук 12 Картофель 174 Масло растит. 5	200	11,9	12	26	248,5			7	34	2,4
27/97	Салат из зелёного горошка	32	0,7	3,7	4,3	33,2	-	-	9	30	0,5
591/94	Кисель из концентрата	200			9,98	39,9	0,1		2	8	0,03
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/25	4,2	1,1	15,9	183,8	0,7	0,04		6,8	0,7
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,8</b>	<b>22,3</b>	<b>80,18</b>	<b>706,4</b>	<b>0,8</b>	<b>0,04</b>	<b>19,0</b>	<b>173,8</b>	<b>5,83</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
297/94	Запеканка творожная со сгущ. молоком Творог 118 Крупа манная 8 сахар 13 Яйца, сметана 4 Масло растит.3	130/20	15,8	10,8	23,5	271,1	0,42	0,27	0,555	164,5	1,06
628/94	Чай с сахаром	200	1,6	1,6	17,4	87	0,004	0,018	0,16	14,85	0,06
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>55,39</b>	<b>51,95</b>	<b>188,97</b>	<b>1523,40</b>	<b>1,25</b>	<b>0,38</b>	<b>20,30</b>	<b>480,68</b>	<b>10,25</b>



День четверг, неделя - вторая  
Сезон весенне - летний,  
Возрастная категория с 3-7лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины ( мг)			Минеральные Вещества ( мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
161/94	Суп мол. с вермиш. Молоко 100 сахар 5 Масло сливочное 3 Вермишель 16	200	3,4	3,4	7,6	95	0,04	0,104	0,195	27,86	0,39
22/97	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	0,012		2,4	0,02
642/94	Какао	200	4,6	4,6	27	160	0,02	0,15	2,6	240	0,1
	Батон	15	2,9	2,0	19,2	100,02	0,024	0,02		8,6	0,78
	<b>ИТОГО:</b>		<b>10,96</b>	<b>18,3</b>	<b>53,89</b>	<b>429,82</b>	<b>0,085</b>	<b>0,286</b>	<b>2,795</b>	<b>278,86</b>	<b>1,29</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	Яблоко	100	0,4	-	9,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
<b>ОБЕД</b>											
120/94	Щи из капусты Картофель 50 лук 12 Морковь 13 капуста 62 Сметана 10	250/10	3,1	3,3	8,4	74	-	-	10,8	58	1,3
324/94	Котлета рыбная Минтай свеж-й 89 Масло растит 5 Хлеб 12 Соус красный основ. 30	70/30	17,1	14,25	18,8	235,5	-	-	-	48	0,9
465/94	Рис отварной	150	3,822	4,346	40,298	214,5	0,043	0,027		5,21	0,11
59/97	Салат картоф-й Картофель 50 Лук 7 морковь 10 Огурцы солёные 17	60	1,4	3,3	8,8	68,9	0,02	0,02	1,9	22,07	0,3
585/94	Компот из свежих фруктов	200	0,1		17,9	68	0,005	0,003	7,92	5,21	0,11
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	4,29	1,26	26,92	137,1	0,069	0,039		17,4	1,76
	<b>ИТОГО:</b>		<b>29,82</b>	<b>26,46</b>	<b>121,10</b>	<b>798,0</b>	<b>0,14</b>	<b>0,089</b>	<b>20,62</b>	<b>155,89</b>	<b>4,48</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
Д/В1990	Каша рисовая Молоко 145 Сахар 6 Крупа манная 15 Масло сливочное 3	200	7,6	5,5	38,9	270,3	0,184	0,064	0,15	40,1	1,52
	Хлеб пшеничный	20	4,29	1,26	26,92	137,1	0,069	0,039		17,4	1,76
628/94	Чай с сахаром	200	0,4	-	15,05	62,03	0,45	-	-	-	0,045
	<b>ИТОГО:</b>		<b>12,29</b>	<b>6,76</b>	<b>80,85</b>	<b>469,43</b>	<b>0,71</b>	<b>0,10</b>	<b>0,15</b>	<b>57,50</b>	<b>3,33</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>53,47</b>	<b>51,52</b>	<b>265,64</b>	<b>1740,25</b>	<b>0,97</b>	<b>0,510</b>	<b>33,57</b>	<b>508,10</b>	<b>11,30</b>



День пятница, неделя - вторая  
Сезон весенне - летний,  
Возрастная категория с 3-7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины ( мг)			Минеральные Вещества ( мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
257/94	<b>Каша Дружба</b> Молоко 145 сахар 6 Масло сливочное 3 Пшено 15 рис 15	200/10	4,8	7	51,6	214	-	-	1	20	0,8
22/97	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	5	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	0,012		2,4	0,02
628/94	<b>Чай с/с</b>	200	0,4		15,05	62,03	0,45				0,045
	<b>Батон</b>	15	2,9	2,0	19,2	100,02	0,024	0,02		8,6	0,78
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8,16</b>	<b>17,3</b>	<b>85,94</b>	<b>450,85</b>	<b>0,475</b>	<b>0,032</b>	<b>1</b>	<b>31</b>	<b>1,645</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	<b>Фрукты</b>	100	0,4	-	9,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
<b>ОБЕД</b>											
33/97	<b>Салат «Зимний»</b> Картофель 40 Морковь 10 Лук 12 Огурцы солёные 12,4 Зеленый горошек 11 Масло растительное3	60	1,6	3,6	6,9	65,2	0,03	0,03	11	40	1,1
110/94	<b>Борщ со сметан.</b> Картофель 33 лук 12 Морковь 13 капуста 25 Свёкла 53 сахар 2 Томатная паста 2	250/10	1,4	3,2	10,2	78	0,046	0,069	19,97	30,06	1,2
Ладо дош. восп	<b>Запеканка вермиш с мясом</b> Говядина 70 яйца Молоко 20 вермишель 40 Масло сливочное 7	200	14,5	13,9	46,5	448	-	-	-	74	0,11
588/94	<b>Компот из сухофруктов</b>	200	0,6		35,4	96	0,02		2	0,6	0,06
	<b>Хлеб ржаной/пшеничный</b>	30/30	4,59	1,26	2,692	137,1	0,069	0,039		17,4	1,76
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,69</b>	<b>21,96</b>	<b>101,692</b>	<b>824,3</b>	<b>0,17</b>	<b>0,14</b>	<b>32,97</b>	<b>162,06</b>	<b>4,23</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
	<b>Йогурт «Вятский»</b>	200	5,6	6,4	34,4	204	-	-	-	-	-
109/99	<b>Булочка домашняя</b> Мука пшенич. 50 Сахар 10,7 яйца Масло растит 12 Дрожжи 1,3	75	5,6	9,9	45,7	295,4	0,06	0,03		13	1
	<b>ИТОГО:</b>		<b>11,2</b>	<b>15,8</b>	<b>80,1</b>	<b>499,4</b>	<b>0,006</b>	<b>0,003</b>		<b>13</b>	<b>1</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>42,45</b>	<b>55,06</b>	<b>277,54</b>	<b>1817,55</b>	<b>0,690</b>	<b>0,210</b>	<b>43,97</b>	<b>222,06</b>	<b>9,08</b>



Утверждаю  
Заведующий \_\_\_\_\_ Тулакина.Е.Н

День понедельник, неделя - третья  
Сезон весенне - летний  
Возрастная категория с 3-7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины ( мг)			Минеральные вещества ( мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
274/94	Макароны с сыром Рожки 61 Масло сливочное 3	200	7,5	6,1	30,6	235,5	0,08	0,08	0,11	142,7	0,83
628/94	Чай с сахаром	200	0,3		15,1	62				0,45	0,045
1/97	Бутерброд с маслом	15/10	2,76	8,2	18,89	165	0,009	0,017	-	21,6	0,32
	<b>ИТОГО:</b>		<b>11,56</b>	<b>15,7</b>	<b>67,89</b>	<b>493,5</b>	<b>0,089</b>	<b>0,097</b>	<b>0,11</b>	<b>167,3</b>	<b>1,45</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	Яблоко	100	0,4	-	9,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
<b>ОБЕД</b>											
29/94	Салат из свёклы варёной	60	0,8	4,4	5,1	63,6	0,02	0,03	4	93,5	0,7
138/94	Суп картоф. с фасолью Масло растит. 2,5 Картофель 104 лук 12 Морковь 13 фасоль 20,3	250	10	5,5	24	201	-	-	1	95	2,2
403/94	Плов из курицы Курица 113,2 лук 12 Морковь 13 рис 45 Масло сливочное 7 Томат. Паста 2	200	24,3	15,5	28,4	376	-	-	-	122	1,2
585/94	Компот из свежих плодов	200	0,1		17,9	68	0,005	0,003	7,92	5,21	0,11
	Хлеб ржаной	40	2,67	0,77	16,57	68,6	0,348	0,024		5	0,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>37,87</b>	<b>26,17</b>	<b>91,97</b>	<b>772,20</b>	<b>0,373</b>	<b>0,057</b>	<b>12,92</b>	<b>320,71</b>	<b>4,71</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
674/94	Блинчики с повидлом Мук пшенич. 50 Сахар 2 масло растит 3 Дрожжи 2 повидло 20	100/20	7,2	12,3	53,4	362,5	0,08	0,08		53	3,87
642/94	Какао с молоком	200	3,8	3,9	24,8	147,7	0,02	0,03	2,6	240	0,1
	<b>ИТОГО:</b>		<b>11,0</b>	<b>16,2</b>	<b>78,20</b>	<b>510,2</b>	<b>0,10</b>	<b>0,11</b>	<b>2,6</b>	<b>293</b>	<b>10,9</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>60,83</b>	<b>58,07</b>	<b>247,86</b>	<b>1818,9</b>	<b>0,592</b>	<b>0,30</b>	<b>25,63</b>	<b>797,01</b>	<b>19,26</b>

День вторник, неделя - третья  
Сезон весенне - летний,  
Возрастная категория 3-7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины ( мг)			Минеральные Вещества ( мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
257/94	<b>Каша гречневая</b> Крупа гречневая 20 Молоко 145 сахар 6 Масло сливочное 3	200	4,8	8,1	30,4	216	0,083	0,17	1,227	132,64	0,444
628/94	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,3	-	15,1	62				0,45	0,045
1/97	<b>Бутерброд с маслом</b>	15/5	2,76	8,2	18,89	165	0,009	0,017	-	21,6	0,32
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8,86</b>	<b>19,2</b>	<b>60,39</b>	<b>459</b>	<b>0,193</b>	<b>0,081</b>	<b>0,15</b>	<b>62,15</b>	<b>1,885</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	<b>Сок яблочный</b>	200	0,4	0,4	9,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
<b>ОБЕД</b>											
27/1 2011	<b>Салат с кукурузой</b>	60	1,1	4,1	7,3	72	0,03	0,02	1,96	6,71	0,34
174/94	<b>Суп крестьянский</b> Картофель 41 морковь 13 Лук 12 капуста 40 пшено 5 Сметана 10 масло раст 2,5	250	2,012	6,32	10,51	107,68	0,072	0,045	20	29,33	0,71
423/94	<b>Тефтели мясные с соусом</b> Говядина 60,7 масло раст 3 Мука пшен 5 лук 28 хлеб 9	75/30	8,6	7,7	7,6	177	0,008	0,009	4,5	19	0,6
465/94	<b>Рис отварной</b>	150	3,822	4,346	40,29	214,5	0,043	0,027		5,21	0,11
591/94	<b>Кисель из концентрата</b>	200			9,98	39,9	0,1		2	8	0,03
	<b>Хлеб ржаной / пшеничный</b>	30/30	5,34	1,53	23,36	137,1	0,699	0,047		9,9	0,9
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,88</b>	<b>24,0</b>	<b>98,68</b>	<b>748,18</b>	<b>0,960</b>	<b>0,150</b>	<b>28,46</b>	<b>78,15</b>	<b>2,69</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
294/94	<b>Сырники из творога со сгущёнкой</b> Творог 118 сахар 13 Яйца, мука пшеничн 17 Масло растит 3	130/20	18,2	12,2	28	302,9	0,5	0,34	0,75	178,2	1,3
628/94	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,3	-	15,1	62	-	-	-	0,45	0,045
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,5</b>	<b>12,2</b>	<b>43,10</b>	<b>364,90</b>	<b>0,5</b>	<b>0,34</b>	<b>0,75</b>	<b>178,65</b>	<b>1,35</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>48,64</b>	<b>55,80</b>	<b>211,8</b>	<b>1615,08</b>	<b>1,690</b>	<b>0,610</b>	<b>39,36</b>	<b>334,95</b>	<b>8,13</b>

Утверждаю

Заведующий \_\_\_\_\_ Тулакина.Е.Н

День среда, неделя - третья  
Сезон весенне - летний,  
Возрастная категория с 3-7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины ( мг)			Минеральные вещества ( мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
162/94	Суп молоч.с геркулесом Молоко 145 сахар 6 Геркулес 20 масло слив 3	200	6	6,6	22,3	177	-	-	1,5	147,5	0,4
628/94	Чай с сахаром	200	0,1	-	14,9	57	-	-	-	4,9	-
22/97	Масло сливочное	5	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	0,012	-	2,4	0,02
	Батон	15	2,5	1,8	16,0	84,7	0,02	0,015	-	7,2	0,66
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8,66</b>	<b>16,7</b>	<b>53,29</b>	<b>393,5</b>	<b>0,021</b>	<b>0,027</b>	<b>1,5</b>	<b>162</b>	<b>1,08</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	<b>Фрукты</b>	100	0,4	-	9,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
<b>ОБЕД</b>											
129/94	Рассольник Ленинградский Картофель 125 Морковь 13 Лук 12 Крупа перловая 5 Огурцы солёные 16 Масло сливочное 3 Сметана 10	250/10	0,2	3,6	14	98,4	0,11	0,08	13,6	25,9	0,8
43/97	Салат «Степной» Картофель 27 морковь 15 Лук 12 огурцы солёные 12 Горошек зелёный 10 Масло растительное 6	60	1,4	3	5,7	54,3	-	-	10	77	1,8
141/02	Гуляш из отварн. говядины Говядина 153 лук 14 Морковь 17 мука пшен 3 Том.паста 3 масло раст 5	60/30	15,6	8,9	5,5	260,8	0,12	0,1	0,6	28	1,5
469/94	Макаронны отварные	150	5,4	4,8	38,4	208,5	0,05	0,06	-	28,5	0,9
588/94	Компот из сухофруктов	200	0,6		35,4	140	0,02	0,1	2	1,2	0,9
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/20	4,18	1,08	15,86	182,8	0,69	0,039	-	6,6	0,6
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,38</b>	<b>21,38</b>	<b>114,86</b>	<b>944,8</b>	<b>0,99</b>	<b>0,38</b>	<b>26,20</b>	<b>167,20</b>	<b>6,50</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
284/94	Омлет натуральный Яйца, молоко 30 Масло сливочное 3	110	5,2	49	0,2	68	0,5	0,6	0,05	51	2
	Хлеб пшеничный	20	4,18	1,08	15,86	182,8	0,69	0,039	-	6,6	0,6
628/94	Чай с сахаром	200	0,1	-	14,9	57	-	-	-	4,9	-
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9,48</b>	<b>50,08</b>	<b>30,96</b>	<b>307,8</b>	<b>1,19</b>	<b>1,29</b>	<b>0,05</b>	<b>62,5</b>	<b>2,6</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>45,92</b>	<b>88,16</b>	<b>208,85</b>	<b>1689,10</b>	<b>1,561</b>	<b>1,73</b>	<b>37,75</b>	<b>407,70</b>	<b>12,38</b>



Утверждаю

Заведующий \_\_\_\_\_ Тулакина.Е.Н

День четверг, неделя - третья  
Сезон весенне - летний,  
Возрастная категория с 3-7 лет

№ рецепт уры	Приём пищи, наименование блюда	Мас са порц ий	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины ( мг)			Минеральн ые Вещества ( мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
д/в 1990	<b>Каша пшённая</b> Молоко 145 сахар 6 Пшено 20 масло сливочное 3	200	7,6	5,5	38,9	270,3	0,18 4	0,064	0,15	40,1	1,52
3/97	<b>Бутерброд с сыром, маслом</b>	15/5/ 15	1,3	6,3	8,3	97,8	0,01	0,02		23,2	0,35
628/94	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,3		15,1	62				0,45	0,04 5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>11,96</b>	<b>20</b>	<b>81,1 9</b>	<b>595,1</b>	<b>0,20 3</b>	<b>0,101</b>	<b>0.15</b>	<b>84,35</b>	<b>2.23 5</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	<b>Свежие фрукты</b>	50	0,2	0,2	4,9	21,5	0,01 5	0,015	5	8	1,1
<b>ОБЕД</b>											
110/94	<b>Борщ</b> Картофель 33 морковь 13 Лук 12 свёкла 53 сахар 2,5 томат. паста 2 Капуста 25 сметана 10	250	1,4	3,2	10,2	78	0,04 6	0,069	19,9 7	30,06	1,2
324/94	<b>Котлета рыбные</b> Минтай 89,6 масло растит 4,5 хлеб 12,6	70	8,9	4	10	120	1	0,8	-	39	0,6
472/94	<b>Картофельное пюре</b> Картофель 213 молоко 24 Масло сливочное 5	150	2,7	4,5	20	112	0,16	0,1	25,7	22,94	1,2
2008	<b>Салат из зелёного горошка</b>	32	3	1,7	7	45	0,1	0,02		2,5	0,16
588/94	<b>Компот из сухофруктов</b>	200	0,6	-	35,4	96	0,02		2	0,6	0,06
	<b>Хлеб ржаной/пшеничны й</b>	40/30	4,29	1,26	2,6	137,1	0,06 9	0,039	-	17,4	1,76
	<b>ИТОГО:</b>		<b>17,89</b>	<b>12,96</b>	<b>78,2</b>	<b>543,1</b>	<b>1,29 5</b>	<b>1,008</b>	<b>47,6 7</b>	<b>110</b>	<b>4,82</b>
297/94	<b>Запеканка творожная со сгущ. молоком</b> Творог 118 Крупа манная 8 сахар 13 Яйца, сметана 4 Масло растит.3	130/ 20	15,8	10,8	23,5	271,1	0,42	0,27	0,55 5	164,5	1,06
628/94	<b>Чай с сахаром</b>	200	1,6	1,6	17,4	87	0,00 4	0,018	0,16	14,85	0,06
	<b>ИТОГО:</b>		<b>17,4</b>	<b>12,4</b>	<b>40,9</b>	<b>358,10</b>	<b>0,43 0</b>	<b>0,290</b>	<b>0,72</b>	<b>179,3 5</b>	<b>1,12</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>47,45</b>	<b>45,56</b>	<b>205, 19</b>	<b>1517,80</b>	<b>1,95</b>	<b>1,420</b>	<b>53,5 4</b>	<b>381,7 0</b>	<b>9,28</b>



День пятница, неделя - третья  
Сезон весенне - летний,  
Возрастная категория с 3-7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины ( мг)			Минеральные Вещества ( мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
Д/В 1990	<b>Каша манная</b> Молоко 145 сахар 6 Масло сливочное 3 Крупа манная 15	200	7,6	5,5	38,9	270,3	0,18 4	0,064	0,1 5	40,1	1,52
22/97	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	5	0,06	8,3	0,09	74,8	0,00 1	0,012		2,4	0,02
628/94	<b>Чай с сахаром</b>	200/ 15	0,4	-	15,05	62,03	-	-		0,45	0,04
	<b>Батон</b>	15	1,45	1,0	9,6	50,51	0,01 2	0,01		4,3	0,39
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9.51</b>	<b>14.8</b>	<b>63.64</b>	<b>457,64</b>	<b>0,19 7</b>	<b>0.086</b>	<b>0,1 5</b>	<b>47.25</b>	<b>1,97</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	<b>Свежие фрукты</b>	100	-	-	6	64	0,03	0,03	10	16	-
<b>ОБЕД</b>											
139/94	<b>Суп картоф.с макарон.изд.</b> Картофель 125 морковь 13 лук 12 Макаронные изделия 10 масло растит 2,5	250	3,3	3	21	130	-	-	-	17	0,5
60/94	<b>Винегрет</b> Картофель 25 морковь 10 лук 10 свёкла 13 Огурцы солёные 10 Масло растит 3	50	1	5	4,2	65			15, 2	51	1,2
460/94	<b>Котлета мясная</b> Говядина 70,7 лук 8,3 Масло растит 3,5 Хлеб 12,6	70	10	6,1	9,7	140,4	0,04 5	0,66	0,8 8	11,92	0,7
463/94	<b>Каша гречневая</b>	130	3,8	3,5	19,8	128	0,3	0,14	-	18,22	4,7
591/94	<b>Кисель из концентрата</b>	200			9,98	39,9	0,1		2	8	0,03
	<b>Хлеб ржаной/пшеничный</b>	30/2 5	4,2	1,1	15,9	183,8	0,7	0,04		6,8	0,7
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,3</b>	<b>18,7</b>	<b>145,2 6</b>	<b>687,1</b>	<b>1,14 5</b>	<b>0,84</b>	<b>18, 08</b>	<b>112,9 4</b>	<b>7,83</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
Д/В 1990	<b>Каша рисовая</b> Молоко 145 сахар 6 Рис 20 масло сливочное 3	200	7,6	5,5	38,9	270,3	0,18 4	0,064	0,1 5	40,1	1,52
628/94	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,4	-	15,05	62,03	0,45	-	-	-	0,04 5
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	4,2	1,1	15,9	183,8	0,7	0,04		6,8	0,7
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>44,01</b>	<b>40,10</b>	<b>284,75</b>	<b>1660,87</b>	<b>2,71</b>	<b>1,06</b>	<b>28, 38</b>	<b>223,0 9</b>	<b>12,0 7</b>



День понедельник, неделя - четвёртая  
Сезон весенне - летний,  
Возрастная категория с 3-7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины ( мг)			Минеральные вещества ( мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
д/в 1990	<b>Каша кукурузная</b> Молоко 145 сахар 6 Крупа кукурузная 20 Масло сливочное 3	200	4,8	5,28	17,8	141,5	-	-	1,2	118	0,3
22/97	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	5	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	0,012	-	2,4	0,02
629/94	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,4		15,05	62,03	0,45				0,045
	<b>Батон</b>	15	3,86	1,5	25	112,2	0,03	0,028		11	1
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9,12</b>	<b>15,08</b>	<b>57,94</b>	<b>390,53</b>	<b>0,481</b>	<b>0,04</b>	<b>1,2</b>	<b>131,4</b>	<b>1,365</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	<b>Свежие фрукты</b>	100	-	-	11,7	47	0,02	0,01	51	6	2,2
<b>ОБЕД</b>											
59/97	<b>Салат картофель-й</b> Картофель 50 Лук 7 морковь 10 Огурцы солёные 17	60	1,4	3,3	8,8	68,9	0,02	0,02	1,9	22,07	0,3
138/94	<b>Суп картоф с бобовыми</b> Картофель 104 лук 12 Морковь 13 горох 20,3 Масло растит 2,5	250	6	4,75	21,75	153,5	0,235	0,2	11,65	37,65	2,005
423/94	<b>Тефель мясной</b> Говядина 60,7 масло растит 6 лук 28 мука пшеничная 4,7	70	0,4	13	0,7	140	-	-	7,2	140	1,2
469/94	<b>Макаронь отварные</b>	150	5,4	4,8	38,4	208,5	0,05	0,06		28,5	0,9
591/94	<b>Кисель из концентрата</b>	200			9,98	39,9	0,1		2	8	0,03
	<b>Хлеб ржаной / пшеничный</b>	30/25	4,29	1,26	2,69	137,1	0,069	0,039		17,4	1,76
	<b>ИТОГО:</b>		<b>17,49</b>	<b>27,11</b>	<b>82,32</b>	<b>747,9</b>	<b>0,474</b>	<b>0,32</b>	<b>22,75</b>	<b>253,62</b>	<b>6,20</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
687/94	<b>Пирожок с повидлом</b> Мука пшеничная 38 Сахар 2,6 масло растит 2 дрожжи 1,1 повидло 25	75	4,8	3,4	45,3	214,8	0,08	0,04	-	26	1,5
629/94	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,4		15,05	62,03	0,45				0,045
	<b>ИТОГО:</b>		<b>5,2</b>	<b>3,4</b>	<b>60,35</b>	<b>276,8</b>	<b>0,053</b>	<b>0,04</b>		<b>26</b>	<b>1,545</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>31,81</b>	<b>45,59</b>	<b>212,31</b>	<b>1462,23</b>	<b>1,03</b>	<b>0,41</b>	<b>74,95</b>	<b>417,02</b>	<b>11,310</b>

День вторник, неделя - четвёртая  
Сезон весенне - летний,  
Возрастная категория с 3-7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины ( мг)			Минеральные вещества ( мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
д/в 1990	<b>Каша «Геркулесовая»</b> Молоко 145 сахар 6 Геркулес 20 масло сливочное 3	200	5,8	9,2	31,8	236	0,21	0,044	0,14	32,6	1,3
1/97	<b>Бутерброд с маслом</b>	15/5	2,76	8,2	18,89	165					
628/94	<b>Чай с сахаром</b>	200/15	0,1	-	14,9	57	-	-	-	4,9	-
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8,66</b>	<b>17,4</b>	<b>65,59</b>	<b>458</b>	<b>0,21</b>	<b>0,044</b>	<b>0,14</b>	<b>37,5</b>	<b>1,3</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	<b>Свежие фрукты</b>	100	0,4	-	0,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
<b>ОБЕД</b>											
132/94	<b>Суп из овощей</b> Картофель 83 морковь 13 Капуста 25 лук 12 Горошек зелёный 12 Масло растит 2,5	250	2,0	4,2	9,8	85,5	0,087	0,067	21	28,42	0,8
29/94	<b>Салат из свёклы варёной</b>	60	0,8	4,4	5,1	63,6	0,02	0,03	4	93,5	0,7
303/94	<b>Рыба припущенная</b> Минтай или горбуша 172 Лук 5,6	75	15,2	2,8		80,9	0,03	0,1	4,6	116	0,9
472/94	<b>Картофельное пюре</b> Картофель 213 молоко 24 Масло сливочное 5	150	2,7	4,5	20	112	0,16	0,1	25,7	22,94	1,2
585/94	<b>Компот из свежих фруктов</b>	200	0,1		17,9	68	0,005	0,003	7,92	5,21	0,11
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	11,8	59,4	0,051	0,024	-	8,7	1,2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,78</b>	<b>16,26</b>	<b>64,6</b>	<b>469,40</b>	<b>1,36</b>	<b>1,33</b>	<b>63,22</b>	<b>274,77</b>	<b>4,91</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
284/94	<b>Омлет натуральный</b> Молоко 30 яйца Масло сливочное 3	110	5,2	49	0,2	68	0,5	0,6	0,05	51	2
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,93	0,75	12,5	56,1	0,015	0,014	-	5,5	0,5
642/94	<b>Какао с молоком</b>	200	3,8	3,9	24,8	147,7	0,02	0,03	2,6	240	0,1
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>42,77</b>	<b>87,31</b>	<b>168,49</b>	<b>1242,2</b>	<b>2,14</b>	<b>2,05</b>	<b>76,01</b>	<b>624,77</b>	<b>11,01</b>

День среда, неделя - четвёртая  
Сезон весенне - летний,  
Возрастная категория с 3-7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
162/94	<b>Каша Дружба</b> Молоко 145 сахар 6 Пшено 15 рис 15 Масло сливочное 3	200	4,8	5,28	17,8	141,5	-	-	1,2	118	1,2
3/97	<b>Бутерброд с маслом</b>	15/5	2,76	8,2	18,89	165	0,009	0,017	-	21,6	0,32
628/94	<b>Чай с сахаром</b>	200/15	0,1	-	14,9	57	-	-	-	4,9	-
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9,59</b>	<b>14,23</b>	<b>64,09</b>	<b>419,6</b>	<b>0,024</b>	<b>0,031</b>	<b>1,2</b>	<b>150</b>	<b>2,02</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	<b>Фрукты</b>	100	0,4	-	9,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
<b>ОБЕД</b>											
174/94	<b>Суп лапша домашняя</b> Кура 35 морковь 13 Лук 12 мука пшеничная 18 яйца масло растит 2,5	250	5	4,6	15,3	135,5	0,065	0,128	2,28	19,4	0,82
27/1 2011	<b>Салат из кукурузы</b>	60	1,1	4,1	7,3	72	0,03	0,02	1,96	6,71	0,34
522/97	<b>Суфле куриное</b> Кура 144 мука пшеничная 3 молоко 17 яйца масло сливочное 3	70	15,9	10,4	2,8	169	0,05	0,07	1,0	12	1,2
463/94	<b>Каша гречневая</b>	150	3,9	3,6	29,3	303	0,18	-	-	18	2,4
591/94	<b>Кисель из концентрата</b>	200			9,98	39,9	0,1		2	8	0,03
	<b>Хлеб ржаной/пшеничный</b>	30/25	4,2	1,1	15,9	183,8	0,7	0,04		6,8	0,7
	<b>ИТОГО:</b>		<b>30,1</b>	<b>19,7</b>	<b>80,58</b>	<b>903,2</b>	<b>1,13</b>	<b>0,260</b>	<b>7,24</b>	<b>70,91</b>	<b>5,49</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
297/94	<b>Запеканка творог со сгущенным молоком</b> Творог 118 Крупа манная 8 сахар 13 Яйца, сметана 4 Масло растит.3	100/25	15,8	10,8	23,5	271,1	0,42	0,27	0,555	164,5	1,06
762/97	<b>Кофейный напиток</b>	200	1,3	1,4	18,4	93	-	-	-	3	0,3
	<b>ИТОГО:</b>		<b>17,1</b>	<b>12,2</b>	<b>41,9</b>	<b>364,1</b>	<b>0,42</b>	<b>0,27</b>	<b>0,555</b>	<b>167,5</b>	<b>1,36</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>57,19</b>	<b>46,13</b>	<b>196,37</b>	<b>1729,9</b>	<b>1,610</b>	<b>0,67</b>	<b>19,0</b>	<b>404,41</b>	<b>11,07</b>

День четверг, неделя - четвёртая  
Сезон весенне - летний,  
Возрастная категория с 3-7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины ( мг)			Минеральные Вещества ( мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
628/94	Чай с сахаром	200	0,1	-	14,9	57	-	-	-	4,9	-
161/94	Суп молоч с вермиш. Молоко 100 сахар 5 Вермишель 16 Масло сливочное 3	200	3,4	3,4	7,6	95	0,04	0,104	0,195	27,86	0,39
1/97	Бутерброд с маслом	15/5	2,76	8,2	18,89	165	0,009	0,017	-	21,6	0,32
	<b>ИТОГО:</b>		<b>6,26</b>	<b>11,6</b>	<b>41,39</b>	<b>317</b>	<b>0,049</b>	<b>0,121</b>	<b>0,195</b>	<b>54,36</b>	<b>0,71</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	<b>Фрукты</b>	100	0,4	-	9,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
<b>ОБЕД</b>											
2008	Салат из зелёного горошка	32	3	1,7	7	45	0,1	0,02		2,5	0,16
135/94	Суп картофель с мясными фрикад Говядина 31 картофель 166 лук 14 морковь 13 яйца	250/20	6	5,2	19,5	148,62	0,15	0,1	22,1	24,1	1,5
387/94	Печень по-строгановски Печень говяжья 89 Масло сливочное 8 Сметана 12 Мука пшенич 4 томат паста 2	50/50	12,7	14,8	2,3	193,8	-	-	3	130	5
465/94	Рис отварной	150	3,3	3,5	34,8	195	0,043	0,027	-	5,21	0,11
585/94	Компот из св /фр	200	0,1	-	17,9	68	0,005	0,003	7,92	5,21	0,11
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/25	4,29	1,26	26,92	137,1	0,069	0,039		17,4	1,76
	<b>ИТОГО:</b>		<b>29,39</b>	<b>26,46</b>	<b>108,42</b>	<b>787,52</b>	<b>0,367</b>	<b>0,19</b>	<b>33,02</b>	<b>184,42</b>	<b>8,64</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
679/94	Оладьи с варенье Молоко 56,5 сахар 3 Мука пшенич 56,5 Яйца дрожжи 1,7 Масло растит 10 Варенье 20	100/20	12,5	8,3	47	320	0,23	0,020	0,5	35	2
628/94	Чай с сахаром	200	0,1	-	14,9	57	-	-	-	4,9	-
	<b>ИТОГО:</b>		<b>12,6</b>	<b>8,3</b>	<b>61,9</b>	<b>377</b>	<b>0,23</b>	<b>0,020</b>	<b>0,5</b>	<b>39,9</b>	<b>2</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>48,65</b>	<b>46,36</b>	<b>221,51</b>	<b>1524,52</b>	<b>0,68</b>	<b>0,37</b>	<b>43,72</b>	<b>294,68</b>	<b>13,55</b>

День пятница, неделя - четвёртая  
Сезон весенне - летний,  
Возрастная категория с 3-7 лет

№ рецепт уры	Приём пищи, наименование блюда	Мас са порц ий	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины ( мг)			Минеральн ые Вещества ( мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
<b>Д/В199 0</b>	<b>Каша ячневая</b> Молоко 145 сахар 6 Крупа ячневая 20 Масло сливочное 3	200	7,6	5,5	38,9	270,3	0,18 4	0,064	0,1 3	28	1
<b>22/97</b>	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	5	0,06	8,3	0,09	74,8	0,00 1	0,012		2,4	0,02
<b>628/94</b>	<b>Чай с/с</b>	200	0,4		15,0 5	62,03	0,45				0,04 5
	<b>Батон</b>	15	2,9	1,0	9,6	50,01	0,01 2	0,01		4,3	0,39
	<b>ИТОГО:</b>		<b>10,96</b>	<b>14,8</b>	<b>63,6 4</b>	<b>457,14</b>	<b>0,64 7</b>	<b>0,86</b>	<b>0,1 3</b>	<b>34,7</b>	<b>1,45 5</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	<b>Фрукты</b>	100	0,4	-	9,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
<b>ОБЕД</b>											
<b>129/94</b>	<b>Рассольник Ленинградский</b> Картофель 125 Морковь 13 Лук 12 Крупа перловая 5 Огурцы солёные 16 Масло сливочное 3 Сметана 10	250	0,25	4,5	17,5	122,9	0,11	0,08	16, 78	32,4 2	1,04
<b>416/94</b>	<b>Котлета мясная</b> Говядина 70,7 лук 8,3 Масло растит 3,5 Хлеб 12,6	70	10	6,1	9,7	140,4	0,04 5	0,66	0,8 8	11,9 2	0,7
<b>469/94</b>	<b>Вермишель отварная</b>	150	5,4	4,8	38,4	208,5	0,05	0,06	-	28,5	0,9
<b>33/97</b>	<b>Салат «Зимний»</b> Картофель 40 Морковь 10 Лук 12 Огурцы солёные 12,4 Зеленый горошек 11 Масло растительное3	40	1,4	3	5,7	54,3	-	-	11	39	1
<b>588/94</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	200	0,6		35,4	96	0,02		2	0,6	0,06
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,6	0,63	13,4 6	68,5	0,03 5	0,02		9	0,88
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19,25</b>	<b>19,03</b>	<b>120, 16</b>	<b>690,6</b>	<b>0,26 0</b>	<b>0,82</b>	<b>30, 66</b>	<b>121, 44</b>	<b>4,58</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
	<b>Йогурт «Вятский»</b>	200	5,6	6,4	34,4	204	-	-	-	-	-
	<b>Яйцо варёное</b>	1/40	5,2	4,9	0,2	68	0,03	-	-	22	1
	<b>Батон</b>	15	2,9	2,0	19,2	100,02	0,02 4	0,02	-	8,6	0,78
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>44,31</b>	<b>47,13</b>	<b>247, 40</b>	<b>1562,76</b>	<b>1,0</b>	<b>1,73</b>	<b>40, 79</b>	<b>202, 74</b>	<b>10,0 2</b>