Сезон: осенне-зимнее
Режим работы: 12 часов
Возрастная категория: 3-7 лет

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 61
А.А. Кожанова
Приказ № 89 О/д от "26" июля 2022 г.

Подписано цифровой подписью: Кожанова Алла Андреевна
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=г. Москва, ИНН=007710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=Москва, C=RU, O=Федеральное казначейство, CN=Федеральное казначейство
Причина: Я являюсь автором этого документа
Дата: 26 Июль 2022 г. 12:26:25

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
					Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
ДЕНЬ 1- ПОНЕДЕЛЬНИК													
Завтрак													
182/16	***Каша вязкая пшеничная***	170			4,34	4,34	31,81	183,81	17,74	1,87	0,09	0,03	0,00
	крупа пшеничная		39,8	159,38									
	масло сливочное		5,31	5,31									
	сахар		5,31	5,31									
1/16	***Бутерброд с маслом***	30/10			2,45	7,55	14,62	136,00	9,30	0,62	0,05	0,03	0,00
	хлеб		30	30									
	масло сливочное		10	10									
412/16	***Чай с лимоном***	180/10/7			0,12	0,02	10,20	41,00	12,80	0,32	0,00	0,00	2,83
410/16	чай-заварка (мл)		30,00	30,00									
	сахар		10,00	10,00									
	лимон свежий		8,00	7,00									
	вода		150,00	150,00									
	Всего в завтрак				**6,91**	**11,91**	**56,63**	**360,81**	**39,84**	**2,81**	**0,14**	**0,06**	**2,83**
	Второй завтрак												
418/16	***Сок фруктовый***	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,44	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00

	Обед												
68/16	***Борщ с мясом***	190			7,52	5,53	10,43	121,60	46,55	1,67	0,09	0,11	11,87
	говядина		41,61	30,59									
	свекла		38,00	30,40									
	капуста свежая		23,75	19,00									
	лук репчатый		7,22	6,08									
	морковь		15,39	12,35									
	картофель			38,00									
	томатное пюре		2,85	2,85									
	масло растительное		3,80	3,80									
	зелень		2,28	1,71									
	сметана		3,80	3,80									
	бульон или вода		133,00	133,00									
284/16	***Суфле из рыбы***	70			11,03	6,41	2,88	112,88	35,79	0,65	0,07	0,10	0,12
	рыба		69,13	60,38									
	масса отварной рыбы			50,75									
	яйца		0,22 шт.	8,75									
	масло растительное		2,63	2,63									
371/16	соус молочный густой			23,63									
	молоко		17,72	17,72									
	масло сливочное		3,07	3,07									
	мука пшеничная		3,07	3,07									
	вода		3,54	3,54									
	соль			0,19									
340/16	***Пюре картофельное с морковью***	150			2,86	4,62	18,02	125,10	37,47	1,00	0,13	0,11	15,75
	картофель		138,00	103,50									
	морковь		39,00	31,20									
	молоко		18,90	18,00									

	масло сливочное		5,25	5,25									
20/16	***Салат из соленых огурцов с луком***	50			0,43	2,55	1,30	29,90	11,64	0,30	0,01	0,01	2,78
	огурцы соленые		55,60	44,50									
	масса припущенных соленых огурцов			40,50									
	лук репчатый		9,40	7,90									
	масса бланшированного репчатого			7,50									
	масло растительное		2,50	2,50									
394/16	***Компот из сушеных фруктов***	190			0,42	0,02	26,38	107,35	30,23	1,19	0,00	0,01	0,38
	фрукты сушеные (смесь)		19,00	47,50									
	сахар		15,20	15,20									
	кислота лимонная		0,19	0,19									
	вода		192,85	192,85									
	Витаминизация компота	5	5	5	0,00	0,00	2,35	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00
	Хлеб йодированный	45	45	45	3,56	0,45	21,74	106,50	10,35	0,90	0,07	0,03	0,00
	Всего в обед				**25,81**	**19,57**	**83,10**	**612,83**	**172,03**	**5,71**	**0,38**	**0,35**	**33,89**
	Полдник												
	Пряники	50	50	50	3,40	2,90	36,10	190,00	8,55	0,60	0,05	0,05	0,01
420/16	***Ряженка***	200	200	200	5,80	5,00	8,40	102,22	248,00	0,20	0,04	0,26	0,60
	Всего в полдник				**9,20**	**7,90**	**44,50**	**292,22**	**256,55**	**0,80**	**0,09**	**0,31**	**0,61**
	Ужин												
250/16	***Пудинг из творога с рисом***	140			20,62	13,92	26,50	313,60	168,70	0,87	0,06	0,31	0,27
	творог		106,40	105,00									
	крупа рисовая		19,60	19,60									
	сахар		9,80	9,80									
	яйца		0,2 шт.	8,40									
	масло сливочное		4,20	4,20									
	сметана		4,20	4,20									
	масса полуфабриката			165,20									

372/16	***Соус сметанный***	20			0,28	1,00	1,17	14,82	5,46	0,04	0,00	0,01	0,01
	сметана		5,00	5,00									
	мука пшеничная		1,50	1,50									
	вода		15,00	15,00									
	соль			0,16									
411/16	***Чай с сахаром***	180/10			0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
410/16	чай-заварка (мл)		30	30									
	сахар		10	10									
	вода		150	150									
386/16	***Яблоки свежие***	100	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,30	14,49	71,00	6,90	0,60	0,05	0,02	0,00
	Всего в ужин				**23,73**	**15,64**	**61,96**	**483,42**	**207,06**	**3,99**	**0,14**	**0,35**	**10,30**
	Всего в день				**66,65**	**55,01**	**266,39**	**1833,73**	**689,48**	**16,11**	**0,77**	**1,10**	**51,63**
ДЕНЬ 2 - ВТОРНИК													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
					Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак													
101/16	***Суп молочный с пшеном***	140			4,06	3,83	13,00	102,76	113,34	0,38	0,08	0,14	0,64
	молоко		98,00	98,00									
	вода		42,00	42,00									
	пшено		12,00	12,00									
	сахар		1,12	1,12									
	масло сливочное		1,40	1,40									
3/16	***Бутерброд с сыром***	40/5/15			6,68	8,45	19,39	180,00	142,40	0,96	0,07	0,08	0,11
	сыр		16	15									

	масло сливочное		5	5									
	хлеб пшеничный		40	40									
414/16	***Кофейный напиток с молоком***	180			2,85	2,41	14,36	91,00	113,20	0,12	0,04	0,14	1,17
	Кофейный напиток		3,00	3,00									
	сахар		10,00	10,00									
	молоко		90,00	90,00									
	вода		108,00	108,00									
	Всего в завтрак				**13,59**	**14,69**	**46,75**	**373,76**	**368,94**	**1,46**	**0,19**	**0,36**	**1,92**
	Второй завтрак												
418/16	***Сок фруктовый***	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,44	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00
	Обед												
82/16	***Рассольник ленинградский***	200			1,60	4,09	13,54	97,40	19,96	0,75	0,08	0,05	6,03
	картофель		80,00	60,00									
	крупа рисовая		4,00	4,00									
	морковь		10,00	8,00									
	лук репчатый		4,80	4,00									
	огурцы соленые		13,40	12,00									
	масло растительное		4,00	4,00									
59/16	бульон мясной детский			150,00									
	говядина		15,75	14,55									
	вода			168,75									
	лук репчатый		1,50	1,20									
	морковь		1,50	1,20									
	соль		1,20	1,20									
	Сметана	10	10,00	10,00	0,26	1,5	0,38	16	8,6	0,02	0,0	0,01	0,03
218/16	***Макаронные изделия отварные***	130			4,99	0,71	26,99	134,42	6,49	1,06	0,07	0,03	0,00
	макаронные изделия		45,50	45,50									

306/16	***Биточки паровые***	75			10,43	7,10	6,51	131,25	10,88	0,89	0,05	0,09	0,00
	говядина		75,00	55,31									
	хлеб пшеничный		14,06	14,06									
	вода		15,94	15,94									
	масло сливочное		2,81	2,64									
	масса полуфабриката			87,19									
10/16	***Салат из горошка зеленого консервированного***	55			1,64	2,85	3,44	45,98	11,80	0,38	0,06	0,03	6,05
	горошек зеленый консервированный		80,41	52,25									
	масло растительное		2,75	2,75									
	зелень		0,74	0,55									
394/16	***Компот из сушеных фруктов***	180			0,40	0,02	24,99	101,70	28,64	1,12	0,00	0,01	0,36
	фрукты сушеные (смесь)		18,00	45,00									
	сахар		14,40	14,40									
	кислота лимонная		0,18	0,18									
	вода		182,70	182,70									
	Витаминизация компота	5	5	5	0,00	0,00	2,35	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	45	45	45	2,97	0,54	15,03	78,00	15,75	1,76	0,08	0,04	0,00
	Всего в обед				**22,29**	**16,81**	**93,23**	**614,25**	**102,11**	**5,97**	**0,34**	**0,25**	**15,47**
	Полдник												
449/16	***Сдоба обыкновенная***	70			5,43	3,30	36,61	197,40	15,40	0,97	0,10	0,06	0,00
	мука пшеничная		49,78	42,57									
	мука пшеничная (на подпыл)		2,07	1,77									
	сахар		5,18	5,17									
	масло сливочное		1,55	1,30									
	масло сливочное (для разделки)		2,07	1,74									
	меланж (для смазки)		1,86	0,50									

	соль		0,77	0,76									
	дрожжи		0,78	0,20									
	вода		21,84										
420/16	***Кефир***	180	180	180	5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
	Всего в полдник				**10,65**	**7,80**	**43,81**	**287,40**	**231,40**	**1,15**	**0,17**	**0,37**	**1,26**
	Ужин												
362/16	***Рагу овощное***	200			3,59	8,10	21,12	171,80	59,66	1,68	0,10	0,10	17,13
	картофель		85,40	64,00									
	морковь		47,75	25,72									
	лук репчатый		23,15	10,15									
	капуста белокачанная свежая		65,85	45,85									
	масло сливочное		8,00	8,00									
366/16	соус томатный			60,00									
	вода			60,00									
	масло сливочное		2,70	2,70									
	мука пшеничная		2,70	2,70									
	морковь		4,50	3,60									
	лук репчатый		2,04	1,20									
	петрушка		0,78	0,60									
	томатное пюре		9,00	9,00									
	масло сливочное		0,90	0,90									
	сахар		0,60	0,60									
	соль			0,60									
	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,56	0,45	21,74	106,50	10,35	0,90	0,07	0,03	0,00
412/16	***Чай с лимоном***	180/10/7			0,12	0,02	10,20	41,00	12,80	0,32	0,00	0,00	2,83
410/16	чай-заварка (мл)		30,00	30,00									
	сахар		10,00	10,00									
	лимон свежий		8,00	7,00									

	вода		150,00	150,00									
386/16	***Бананы***	110	110	110	1,65	0,55	23,10	104,50	8,80	0,66	0,04	0,06	11,00
	Всего в ужин				**8,92**	**9,12**	**76,16**	**423,80**	**91,61**	**3,56**	**0,22**	**0,19**	**30,96**
	Всего в день				**56,45**	**48,43**	**280,14**	**1783,65**	**808,06**	**14,93**	**0,93**	**1,18**	**53,61**

ДЕНЬ 3 - СРЕДА

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
					Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак												
182/16	***Каша вязкая ячневая***	180			3,71	4,57	29,40	173,25	31,73	0,70	0,07	0,03	0,00
	масса каши ячневой		39,96	168,75									
	масло сливочное		5,63	5,63									
	сахар		5,63	5,63									
411/16	***Чай с сахаром***	180/10			0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
410/16	чай-заварка (мл)		30	30									
	сахар		10	10									
	вода		150	150									
3/16	***Бутерброд с сыром***	30/5/10			4,73	6,88	14,56	139,00	96,10	0,71	0,05	0,05	0,07
	сыр		10,6	10									
	масло сливочное		5	5									
	хлеб пшеничный		30	30									
	Всего в завтрак				**8,50**	**11,47**	**53,95**	**352,25**	**137,83**	**1,69**	**0,12**	**0,08**	**0,10**
	Второй завтрак												
418/16	***Сок фруктовый***	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,44	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00
	Обед												
95/16	***Суп с рыбными консервами***	180			6,19	6,05	10,32	120,42	32,62	0,91	0,07	0,10	6,56

	консервы рыбные в собственном соку		28,80	28,80									
	картофель		67,14	50,40									
	морковь		14,40	11,52									
	лук репчатый		6,84	5,76									
	пшено		3,60	3,60									
	масло сливочное		2,70	2,70									
	зелень		1,30	1,26									
	вода		144,00	144,00									
315/16	***Голубцы ленивые***	70			6,18	3,96	8,86	95,81	26,25	0,71	0,04	0,07	8,76
	капуста свежая белокочанная		52,94	42,00									
	говядина		35,44	26,25									
	крупа рисовая		3,50	10,06									
	лук репчатый		7,00	5,69									
	масло сливочное		1,75	1,75									
	яйца		0,05 шт.	2,19									
375/16	***Соус сметанный с томатом и луком***	10			0,19	0,59	0,80	9,23	3,37	0,05	0,00	0,00	0,23
	лук репчатый		2,38	2,00									
	масло сливочное		0,20	0,20									
	томатное пюре		1,00	1,00									
372/16	Соус сметанный			9,00									
	сметана		2,25	2,25									
	мука пшеничная		0,68	0,68									
	вода или отвар		6,75	6,75									
	соль			0,07									
179/16	***Каша рассыпчатая гречневая***	130			7,43	5,02	33,39	208,00	13,34	4,03	0,21	0,10	0,00
	крупа гречневая		59,88	125,81									
	масло сливочное		4,19	4,19									

26/16	***Салат из картофеля с зеленым горошком***	50			0,98	2,62	4,89	47,10	13,18	0,41	0,04	0,03	7,83
	картофель		27,40	1,68									
	морковь		9,40	7,50									
	горошек зеленый консервированный		11,55	7,50									
	лук зеленый		6,25	5,00									
	огурец свежий		10,00	8,00									
	масло растительное		2,50	2,50									
390/16	***Компот из яблок***	180			0,14	0,14	21,49	87,84	13,03	0,85	0,01	0,01	1,55
	яблоки		40,9	36,0									
	сахар		18,0	18,0									
	кислота лимонная		0,2	0,2									
	вода		149,4	149,4									
	Витаминизация компота	5	5	5	0,00	0,00	2,35	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,33	14,00	1,56	0,07	0,03	0,00
	Всего в обед				**23,76**	**18,85**	**95,46**	**647,23**	**115,78**	**8,52**	**0,44**	**0,35**	**27,93**
Полдник													
	Печенье	50	50	50	3,30	4,25	86,20	195,50	0,00	0,00	0,37	0,11	0,17
420/16	***Ряженка***	200	200	200	5,80	5,00	8,40	102,22	248,00	0,20	0,04	0,26	0,60
	Всего в полдник				**9,10**	**9,25**	**94,60**	**297,72**	**248,00**	**0,20**	**0,41**	**0,37**	**0,77**
Ужин													
234/16	***Омлет с овощами***	150			9,39	21,39	3,72	240,00	106,62	2,08	0,07	0,42	4,50
	яйца		2,31 шт.	69,23									
	молоко		25,38	25,38									
	морковь		32,31	25,38									
	молоко		11,54	11,54									
	лук зеленый		11,54	9,23									
	капуста свежая белокачанная		25,38	18,46									
	масло сливочное		6,92	6,92									
	масло сливочное		11,54	11,54									

414/16	***Кофейный напиток с молоком***	160			2,50	2,13	11,05	74,67	100,59	0,11	0,03	0,12	1,05
	кофейный напиток		2,13	2,13									
	сахар		7,47	7,47									
	молоко		80,00	80,00									
	вода		96,00	96,00									
386/16	***Яблоки свежие***	95	95	95	0,38	0,38	9,31	41,80	15,20	2,09	0,03	0,02	9,50
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,40	19,32	94,67	9,20	0,80	0,06	0,02	0,00
	Всего в ужин				**15,43**	**24,31**	**43,40**	**451,13**	**231,60**	**5,07**	**0,19**	**0,58**	**15,05**
	Всего в день				**57,79**	**63,88**	**307,60**	**1832,78**	**747,20**	**18,28**	**1,19**	**1,39**	**47,84**

ДЕНЬ 4 - ЧЕТВЕРГ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
					Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак												
100/16	***Суп молочный с макаронными изделиями***	180			5,18	4,69	16,95	130,68	145,46	0,46	0,08	0,18	0,82
	молоко		126,00	126,00									
	вода		54,00	54,00									
	вермишель		14,40	14,40									
	сахар		1,44	1,44									
	масло сливочное		1,80	1,80									
3/16	***Бутерброд с сыром***	30/5/10			4,73	6,88	14,56	139,00	96,10	0,71	0,05	0,05	0,07
	сыр		10,6	10									
	масло сливочное		5	5									
	хлеб пшеничный		30	30									
413/16	***Чай с молоком***	180			3,18	2,80	13,57	92,40	134,40	0,34	0,05	0,17	1,43
410/16	чай-заварка (мл)		24,00	24,00									

	сахар		8,40	8,40									
	молоко		110,40	108,00									
	вода		48,00	48,00									
	Всего в завтрак				**13,09**	**14,37**	**45,09**	**362,08**	**375,96**	**1,50**	**0,18**	**0,40**	**2,32**
Второй завтрак													
418/16	***Сок фруктовый***	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,44	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00
Обед													
91/16	***Суп картофельный с клёцками***	200			1,68	2,69	9,71	69,80	18,78	0,65	0,06	0,04	4,60
	картофель		53,40	40,00									
	морковь		10,00	8,00									
	лук репчатый		9,60	8,00									
	масло растительное		2,00	2,00									
59/16	бульон мясной детский			150,00									
	говядина		15,75	14,55									
	вода			168,75									
	лук репчатый		1,50	1,20									
	морковь		1,50	1,20									
	соль		1,20	1,20									
128/16	***Клецки***			20,00									
	мука пшеничная		6,16	6,16									
	масло сливочное		0,70	0,70									
	яйца		0,04 шт.	1,76									
	вода		9,66	9,66									
	соль		0,18	0,18									
290/16	***Мясо тушеное с овощами в соусе***	200			19,74	15,05	13,65	269,09	38,45	1,90	0,12	0,17	4,73
	говядина		160,00	118,18									
	морковь		13,64	10,91									
	картофель		80,91	60,91									
	зеленый горошек		8,18	5,45									

	томатное пюре		3,64	3,64									
	мука пшеничная		3,64	3,64									
	лук репчатый		10,00	7,27									
	масло сливочное		4,55	4,55									
	овощной отвар или вода			51,82									
21/16	***Салат из белокочанной капусты***	60			0,84	3,05	5,41	52,44	22,42	0,31	0,02	0,02	19,47
	капуста свежая белокочанная		59,16	47,34									
	морковь		7,50	6,00									
	кислота лимонная		0,18	0,18									
	вода кипяченая		5,82	5,82									
	сахар		3,00	3,00									
	масло растительное		3,00	3,00									
390/16	***Компот из яблок***	190			0,15	0,15	22,69	92,72	13,76	0,89	0,01	0,01	1,63
	яблоки		43,13	38,00									
	сахар		19,00	19,00									
	кислота лимонная		0,19	0,19									
	вода		157,70	157,70									
	Витаминизация компота	5	5	5	0,00	0,00	2,35	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00
	Хлеб йодированный	50	50	50	3,95	0,50	24,15	118,34	11,50	1,00	0,08	0,03	0,00
	Всего в обед				**26,36**	**21,43**	**77,96**	**611,89**	**104,91**	**4,75**	**0,29**	**0,27**	**33,43**
				Полдник									
452/16	***Булочка домашняя***	50			3,64	6,16	26,96	179,00	9,90	0,65	0,06	0,03	0,00
	мука пшеничная в/с			32,09									
	мука пшеничная в/с (на подпыл)			1,69									
	сахар			5,50									
	сахар (для отделки)			1,60									
	маргарин			7,43									
	меланж (для смазки)			0,95									
	соль			0,30									
	дрожжи (прессованные)			0,85									

420/16	***Кефир***	200	200	200	5,80	5,00	8,00	100,00	240,00	0,20	0,08	0,34	1,40
	Всего в полдник				**9,44**	**11,16**	**34,96**	**279,00**	**249,90**	**0,85**	**0,14**	**0,37**	**1,40**
					Ужин								
227/16	***Яйца вареные***	40	1 шт.	40	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	1,00	0,03	0,18	0,00
46/16	***Винегрет овощной***	160			2,18	9,89	13,50	151,68	0,13	1,36	0,09	0,07	16,40
	картофель		55,04	40,00									
	свекла		40,80	32,00									
	морковь		30,24	24,00									
	огурцы соленые		40,00	32,00									
	лук репчатый		28,64	24,00									
	масло растительное		9,60	9,60									
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,40	19,32	94,67	9,20	0,80	0,06	0,02	0,00
415/16	***Кофейный напиток с молоком сгущеным***	180			2,58	1,75	18,60	100,80	114,60	0,07	0,02	0,07	0,34
	кофейный напиток		2,40	2,40									
	молоко сгущеное		33,60	33,60									
	вода		180,00	180,00									
386/16	***Яблоки свежие***	100	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	Всего в ужин				**13,40**	**17,04**	**61,50**	**454,15**	**161,93**	**5,43**	**0,24**	**0,36**	**26,74**
	Всего в день				**63,29**	**64,00**	**239,71**	**1791,56**	**906,71**	**15,34**	**0,86**	**1,43**	**67,88**

ДЕНЬ 5 - ПЯТНИЦА

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
					Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
					Завтрак								
39/16	***Салат из моркови с яблоками***	50			0,54	0,09	4,31	20,20	12,14	0,54	0,03	0,03	3,13

	морковь		46,90	37,50									
	яблоки		14,20	12,50									
	сахар		0,50	0,50									
182/16	***Каша вязкая геркулес***	155			3,92	5,51	24,46	162,75	18,41	1,13	0,11	0,03	0,00
	геркулес		32,3	145,31									
	масло сливочное		4,84	4,84									
	сахар		4,84	4,84									
1/16	***Бутерброд с маслом***	30/10			2,45	7,55	14,62	136,00	9,30	0,62	0,05	0,03	0,00
	хлеб		30	30									
	масло сливочное		10	10									
412/16	***Чай с лимоном***	180/10/7			0,12	0,02	10,20	41,00	12,80	0,32	0,00	0,00	2,83
410/16	чай-заварка (мл)		30,00	30,00									
	сахар		10,00	10,00									
	лимон свежий		8,00	7,00									
	вода		150,00	150,00									
	Всего в завтрак				**7,03**	**13,17**	**53,59**	**359,95**	**52,65**	**2,61**	**0,18**	**0,09**	**5,96**
Второй завтрак													
418/16	***Сок фруктовый***	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,44	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00
Обед													
88/16	***Суп картофельный с макаронными изделиями***	190			2,04	2,16	13,03	79,61	18,70	0,82	0,09	0,05	6,27
	картофель		76,00	57,00									
	макароны		7,60	7,60									
	морковь		9,50	7,60									
	лук репчатый		9,12	7,60									
	масло растительное		1,90	1,90									
60/16	бульон из птицы детский			133,00									
	курица		23,54	20,88									

	вода			149,63									
	лук репчатый		1,33	1,06									
	морковь		1,33	1,06									
	соль		1,06	1,06									
321/16	***Плов из птицы***	170			16,43	13,76	28,89	305,19	36,51	1,77	0,05	0,10	0,82
	курица		201,57	148,95									
	масло сливочное		6,48	6,48									
	морковь		12,95	10,52									
	лук репчатый		8,90	7,29									
	томатное пюре		5,67	5,67									
	крупа рисовая		37,24	37,24									
34/16	***Салат из свеклы***	50			0,71	3,04	4,18	46,95	17,58	0,67	0,01	0,02	4,75
	свекла		60,80	47,50									
	масло растительное		3,00	3,00									
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,30	0,60	16,70	86,66	17,50	1,95	0,09	0,04	0,00
394/16	***Компот из сушеных фруктов***	180			0,40	0,02	24,99	101,70	28,64	1,12	0,00	0,01	0,36
	фрукты сушеные (смесь)		18,00	45,00									
	сахар		14,40	14,40									
	кислота лимонная		0,18	0,18									
	вода		182,70	182,70									
	Витаминизация компота	5	5	5	0,00	0,00	2,35	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00
	Всего за обед				**22,88**	**19,58**	**90,14**	**629,61**	**118,92**	**6,33**	**0,24**	**0,21**	**15,20**
Полдник													
	Пряники	50	50	50	3,40	2,90	36,10	190,00	8,55	0,60	0,05	0,05	0,01
420/16	***Ряженка***	200	200	200	5,80	5,00	8,40	102,22	248,00	0,20	0,04	0,26	0,60
	Всего в полдник				**9,20**	**7,90**	**44,50**	**292,22**	**256,55**	**0,80**	**0,09**	**0,31**	**0,61**
Ужин													
267/16	***Рыба, запеченная с морковью***	70			8,63	3,55	2,95	78,17	49,12	0,44	0,04	0,05	1,34

	рыба		44,33	43,17									
	морковь		16,33	11,67									
	лук репчатый		3,50	2,33									
	масло растительное		2,33	2,33									
	сыр твердый		3,73	3,50									
372/16	***Соус сметанный***			23,33									
	сметана		5,83	5,83									
	мука пшеничная		1,75	1,75									
	вода или отвар		17,50	17,50									
	соль			0,19									
354/16	**Капуста тушеная**	150			3,10	4,86	14,14	112,65	83,18	1,21	0,04	0,06	25,74
	капуста белокачанная свежая		214,95	171,90									
	масло растительное		5,25	5,25									
	морковь		3,75	3,00									
	лук репчатый		7,20	6,00									
	томатное пюре		9,00	9,00									
	мука пшеничная		1,80	1,80									
	сахар		4,50	4,50									
416/16	***Какао с молоком***	190			3,87	3,37	16,70	112,94	144,61	0,45	0,05	0,18	1,51
	какао-порошок		2,11	2,11									
	сахар		10,56	10,56									
	молоко		116,11	116,11									
	вода		84,44	84,44									
386/16	***Яблоки свежие***	100	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,40	19,32	94,67	9,20	0,80	0,06	0,02	0,00
	Всего в ужин				**19,16**	**12,57**	**62,91**	**442,43**	**302,10**	**5,11**	**0,22**	**0,33**	**38,59**
	Всего в день				**59,28**	**53,22**	**271,35**	**1808,66**	**744,22**	**17,66**	**0,76**	**0,95**	**64,35**

ДЕНЬ 6 - ПОНЕДЕЛЬНИК

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		

рец.	[illegible]	порции	[illegible]	[illegible]	Б	Ж	У	ценность (ккал)	Ca	Fe	B1	B2	C
					Завтрак								
182/16	***Каша вязкая пшенная***	190			5,13	4,78	33,87	199,05	14,11	1,23	0,14	0,02	0,00
	масса каши пшенной		47,5	180,95									
	масло сливочное		4,52	4,52									
	сахар		4,52	4,52									
1/16	***Бутерброд с маслом***	30/5			2,14	6,61	12,79	119,00	8,14	0,54	0,04	0,03	0,00
	хлеб		30	30									
	масло сливочное		5	5									
412/16	***Чай с лимоном***	170/7/3,5			0,08	0,01	7,98	32,61	10,57	0,24	0,00	0,00	1,60
410/16	чай-заварка (мл)		22,49	22,49									
	сахар		7,00	7,00									
	лимон свежий		4,00	3,50									
	вода		146,20	146,20									
	Всего в завтрак				**7,35**	**11,40**	**54,64**	**350,66**	**32,82**	**2,01**	**0,18**	**0,05**	**1,60**
					Второй завтрак								
418/16	***Сок фруктовый***	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,44	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00
					Обед								
87/16	***Суп картофельный с бобовыми***	180			3,95	3,79	11,75	97,02	27,41	1,46	0,16	0,05	4,19
	картофель		48,06	36,00									
	горох		14,58	14,40									
	лук репчатый		8,64	7,20									
	морковь		11,52	9,00									
	масло растительное		3,60	3,60									
60/16	бульон из птицы детский			126,00									
	курица		22,30	19,78									
	вода			141,75									

	лук репчатый		1,26	1,01									
	морковь		1,26	1,01									
	соль		1,01	1,01									
272/16	***Котлеты рыбные любительские***	70			9,58	3,24	7,60	98,00	38,15	1,05	0,08	0,09	2,64
	рыба		49,88	48,13									
	морковь		21,88	14,00									
	хлеб пшеничный		5,25	5,25									
	лук репчатый		7,88	5,25									
	яйца		0,22 шт.	8,75									
	вода		7,00	7,00									
	масло сливочное		2,63	2,63									
332/16	***Рис отварной***	140			3,41	5,02	34,24	195,72	1,27	0,49	0,02	0,02	0,00
	крупа рисовая		49,98	49,98									
	масло сливочное		6,30	6,30									
366/16	***Соус томатный***	10			0,12	0,42	0,80	7,45	1,59	0,05	0,00	0,00	0,24
	вода			10,00									
	масло сливочное		0,45	0,45									
	мука пшеничная		0,45	0,45									
	морковь		0,75	0,60									
	лук репчатый		0,34	0,20									
	петрушка		0,13	0,10									
	томатное пюре		1,50	1,50									
	масло сливочное		0,15	0,15									
	сахар		0,10	0,10									
	соль			0,10									
23/16	**Салат из картофеля с солеными огурцами**	50			0,68	2,61	4,29	43,30	10,65	0,37	0,03	0,03	6,00
	огурцы соленые		18,75	15,00									
	картофель		27,40	20,00									

	морковь		12,80	10,00									
	лук зеленый		3,15	2,50									
	масло растительное		2,50	2,50									
394/16	***Компот из сушеных фруктов***	180			0,40	0,02	24,99	101,70	28,64	1,12	0,00	0,01	0,36
	фрукты сушеные (смесь)		18,00	45,00									
	сахар		14,40	14,40									
	кислота лимонная		0,18	0,18									
	вода		182,70	182,70									
	Витаминизация компота	5	5	5	0,00	0,00	2,35	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00
	Хлеб ржаной	45	45	45	2,97	0,54	15,03	78,00	15,75	1,76	0,08	0,04	0,00
	Всего в обед				**21,11**	**15,63**	**101,05**	**630,69**	**123,46**	**6,29**	**0,38**	**0,23**	**16,43**
					Полдник								
	Пряники	50	50	50	3,40	2,90	36,10	190,00	8,55	0,60	0,05	0,05	0,01
420/16	***Ряженка***	200	200	200	5,80	5,00	8,40	102,22	248,00	0,20	0,04	0,26	0,60
	Всего в полдник				**9,20**	**7,90**	**44,50**	**292,22**	**256,55**	**0,80**	**0,09**	**0,31**	**0,61**
					Ужин								
252/16	***Запеканка из творога с морковью***	130			15,16	13,36	30,91	304,20	147,68	0,91	0,08	0,26	0,91
	творог		71,50	70,20									
	крупа манная		7,80	7,80									
	сахар		18,20	18,20									
	морковь		1,56	23,40									
	яйца		0,26 шт.	5,20									
	молоко		23,40	23,40									
	масло растительное		5,20	5,20									
	сухари		5,20	5,20									
	сметана		5,20	5,20									
372/16	***Соус сметанный***	20			0,28	1,00	1,17	14,82	5,46	0,04	0,00	0,01	0,01
	сметана		5,00	5,00									
	мука пшеничная		1,50	1,50									

	вода		15,00	15,00									
	соль			0,16									
411/16	***Чай с сахаром***	180/10			0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
410/16	чай-заварка (мл)		30	30									
	сахар		10	10									
	вода		150	150									
386/16	***Яблоки свежие***	100	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	Хлеб пшеничный	25	25	25	1,98	0,25	12,08	59,17	5,75	0,50	0,04	0,02	0,00
	Всего в ужин				**17,87**	**15,03**	**63,95**	**462,19**	**184,89**	**3,93**	**0,15**	**0,30**	**10,95**
	Всего в день				**56,53**	**49,96**	**284,35**	**1820,20**	**611,73**	**15,83**	**0,83**	**0,90**	**33,58**
ДЕНЬ 7 - ВТОРНИК													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
					Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак													
101/16	***Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"***	180			5,33	5,34	16,14	133,92	149,04	0,59	0,10	0,19	0,82
	молоко		126,00	126,00									
	вода		54,00	54,00									
	хлопья овсяные "Геркулес"		10,80	10,80									
	сахар		1,44	1,44									
	масло сливочное		1,80	1,80									
3/16	***Бутерброд с сыром***	30/5/10			4,73	6,88	14,56	139,00	96,10	0,71	0,05	0,05	0,07
	сыр		10,6	10									
	масло сливочное		5	5									
	хлеб пшеничный		30	30									
414/16	***Кофейный напиток с молоком***	190			2,96	2,53	13,12	88,67	119,45	0,13	0,04	0,14	1,24
	кофейный напиток		2,53	2,53									
	сахар		8,87	8,87									

	молоко		95,00	95,00									
	вода		114,00	114,00									
	Всего в завтрак				**13,03**	**14,75**	**43,82**	**361,59**	**364,59**	**1,43**	**0,19**	**0,37**	**2,13**
Второй завтрак													
418/16	***Сок фруктовый***	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,44	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00
Обед													
64/16	***Борщ с картофелем***	180			1,47	3,60	10,16	79,02	26,37	0,96	0,05	0,04	6,33
	свекла		36,90	28,80									
	картофель		48,06	36,00									
	морковь		11,34	9,00									
	лук репчатый		8,64	7,20									
	томатное пюре		5,40	5,40									
	масло растительное		3,60	3,60									
	сахар		1,08	1,08									
	бульон или вода		126,00	126,00									
299/16	***Котлеты рубленные***	70			10,87	8,25	11,25	162,17	30,45	1,05	0,07	0,12	0,11
	говядина		70,00	51,33									
	хлеб пшеничный		12,83	12,83									
	молоко		16,33	16,33									
	сухари		7,00	7,00									
	масло сливочное		4,67	4,67									
331/16	***Каша вязкая ячневая***	130			2,81	3,66	18,04	116,35	23,24	0,51	0,06	0,02	0,00
	масса ячневой каши		27,99	126,10									
	масло сливочное		4,55	4,55									
366/16	***Соус томатный***	20			0,23	0,84	1,60	14,90	3,18	0,10	0,00	0,00	0,48
	вода			20,00									
	масло сливочное		0,90	0,90									
	мука пшеничная		0,90	0,90									
	морковь		1,50	1,20									

	лук репчатый		0,68	0,40									
	петрушка		0,26	0,20									
	томатное пюре		3,00	3,00									
	масло сливочное		0,30	0,30									
	сахар		0,20	0,20									
	соль			0,20									
55/16	***Икра морковная***	50			1,10	2,30	5,44	46,85	15,32	0,61	0,03	0,03	2,56
	морковь		50,25	40,00									
	лук репчатый		9,80	8,25									
	томатное пюре		13,75	13,75									
	масло растительное		2,50	2,50									
	сахар		0,60	0,60									
394/16	***Компот из сушеных фруктов***	180			0,40	0,02	24,99	101,70	28,64	1,12	0,00	0,01	0,36
	фрукты сушеные (смесь)		18,00	45,00									
	сахар		14,40	14,40									
	кислота лимонная		0,18	0,18									
	вода		182,70	182,70									
	Витаминизация компота	5	5	5	0,00	0,00	2,35	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00
	Хлеб йодированный	45	45	45	3,56	0,45	21,74	106,50	10,35	0,90	0,07	0,03	0,00
	Всего в обед				**20,43**	**19,12**	**95,56**	**636,99**	**137,55**	**5,25**	**0,28**	**0,24**	**12,83**
Полдник													
446/16	***Слойка с повидлом***	50			3,41	6,31	27,17	178,57	10,71	0,67	0,06	0,04	0,00
	мука пшеничная		28,21	28,21									
	сахар		5,64	5,64									
	маргарин сливочный		7,00	7,00									
	меланж		3,50	3,50									
	соль		0,36	0,36									
	дрожжи		0,86	0,86									
	вода		10,00	10,00									

	повидло		6,96	6,96									
	масло растительное для смазки		0,18	0,18									
420/16	***Кефир***	200	200	200	5,80	5,00	8,00	100,00	240,00	0,20	0,08	0,34	1,40
	Всего в полдник				**9,21**	**11,31**	**35,17**	**278,57**	**250,71**	**0,87**	**0,13**	**0,39**	**1,40**
					Ужин								
8/16	***Рыба соленая (сельдь)***	60			10,20	5,11	0,00	86,40	48,00	0,67	0,02	0,07	0,00
	сельдь		124,80	60,00									
11/16	**Салат из репчатого лука**	50			0,67	3,09	3,90	46,05	14,73	0,38	0,02	0,01	4,75
	лук репчатый		59,50	47,50									
	масло растительное		3,00	3,00									
339/16	***Пюре картофельное***	130			2,66	4,16	17,71	118,95	32,05	0,87	0,12	0,10	15,74
	картофель		148,20	111,15									
	молоко		20,54	19,50									
	масло сливочное		4,55	4,55									
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,30	14,49	71,00	6,90	0,60	0,05	0,02	0,00
412/16	***Чай с лимоном***	180/10/7			0,12	0,02	10,20	41,00	12,80	0,32	0,00	0,00	2,83
410/16	чай-заварка (мл)		30,00	30,00									
	сахар		10,00	10,00									
	лимон свежий		8,00	7,00									
	вода		150,00	150,00									
386/16	***Бананы***	100	100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	8,00	0,60	0,04	0,05	10,00
	Всего в ужин				**17,51**	**13,19**	**67,30**	**458,40**	**122,47**	**3,45**	**0,26**	**0,25**	**33,32**
	Всего в день				**61,18**	**58,37**	**262,05**	**1819,99**	**889,32**	**13,80**	**0,89**	**1,27**	**53,68**
					ДЕНЬ 8 - СРЕДА								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
					Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C

Завтрак													
101/16	***Суп молочный с рисовой крупой***	160			3,85	4,06	13,47	105,92	127,06	0,20	0,05	0,16	0,73
	молоко		112,00	112,00									
	вода		48,00	48,00									
	крупа рисовая		9,60	9,60									
	сахар		1,28	1,28									
	масло сливочное		1,60	1,60									
416/16	***Какао с молоком***	180			3,78	3,26	15,55	106,80	137,64	0,49	0,05	0,17	1,44
	какао-порошок		2,40	2,40									
	сахар		9,60	9,60									
	молоко		110,40	110,40									
	вода		78,00	78,00									
3/16	***Бутерброд с сыром***	40/5/15			6,68	8,45	19,39	180,00	142,40	0,96	0,07	0,08	0,11
	сыр		16	15									
	масло сливочное		5	5									
	хлеб пшеничный		40	40									
	Всего в завтрак				**14,31**	**15,78**	**48,41**	**392,72**	**407,10**	**1,65**	**0,17**	**0,40**	**2,28**
Второй завтрак													
418/16	***Сок фруктовый***	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,44	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00
Обед													
86/16	***Суп картофельный пшеничный***	180			1,92	2,02	12,34	75,24	18,79	0,94	0,08	0,05	5,94
	картофель		72,00	54,00									
	крупа пшеничная		7,20	7,20									
	морковь		9,00	7,20									
	лук репчатый		8,64	7,20									
	масло растительное		1,80	1,80									
59/16	бульон мясной детский			126,00									
	говядина		13,23	12,22									
	вода			141,75									

	лук репчатый		1,26	1,01									
	морковь		1,26	1,01									
	соль		1,01	1,01									
295/16	***Суфле из отварного мяса с рисом***	75			14,59	10,68	15,66	217,50	21,94	1,05	0,03	0,09	0,00
	говядина		111,56	82,50									
	яйца		0,23 шт.	9,38									
	крупа рисовая		4,69	21,56									
	масло сливочное		2,81	2,81									
55/16	***Икра свекольная***	150			3,52	6,90	18,50	150,15	57,36	2,65	0,04	0,06	10,08
	свекла		153,15	120,00									
	лук репчатый		29,40	24,75									
	томатное пюре		41,25	41,25									
	масло растительное		7,50	7,50									
	сахар		1,80	1,80									
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,30	0,60	16,70	86,66	17,50	1,95	0,09	0,04	0,00
390/16	***Компот из яблок***	180			0,14	0,14	21,49	87,84	13,03	0,85	0,01	0,01	1,55
	яблоки		40,86	36,00									
	сахар		18,00	18,00									
	кислота лимонная		0,18	0,18									
	вода		149,40	149,40									
	Витаминизация компота	5	5	5	0,00	0,00	2,35	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00
	Всего в обед				**23,48**	**20,33**	**87,03**	**626,89**	**128,62**	**7,44**	**0,26**	**0,25**	**20,57**
Полдник													
437/16	***Пирожки печеные из дрожжевого теста***	70			4,56	5,48	27,71	178,50	15,98	0,95	0,08	0,06	0,60
	мука на подпыл			1,51									
	масло растительное			0,23									
	меланж			1,40									
436/16	тесто дрожжевое			50,17									

	мука пшеничная			32,11									
	сахар			2,31									
	маргарин сливочный			3,46									
	меланж			3,46									
	соль			0,40									
	дрожжи			1,15									
	вода			8,53									
500/16	фарш картофельный с луком			29,17									
	картофель		35,26	25,67									
	лук репчатый		9,04	7,58									
	масло растительное		1,17	1,17									
420/16	***Ряженка***	180	180	180	5,22	4,50	7,56	92,00	223,20	0,18	0,04	0,23	0,54
	Всего в полдник				**9,78**	**9,98**	**35,27**	**270,50**	**239,18**	**1,13**	**0,12**	**0,29**	**1,14**
					Ужин								
233/16	***Омлет с зеленым горошком***	170			13,04	16,14	16,82	264,00	126,20	2,60	0,14	0,48	1,40
	яйца		2,01 шт.	80,0									
	молоко		60,0	60,0									
	мука пшеничная		8,0	8,0									
	горошек зеленый		30,0	20,0									
	масло сливочное		8,0	8,0									
411/16	***Чай с сахаром***	170/10			0,06	0,02	9,46	37,89	9,47	0,27	0,00	0,00	0,03
410/16	чай-заварка (мл)		28	28									
	сахар		10	10									
	вода		142	142									
386/16	***Яблоки свежие***	100	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,56	0,45	21,74	106,50	10,35	0,90	0,07	0,03	0,00
	Всего в ужин				**17,06**	**17,01**	**57,82**	**452,39**	**162,02**	**5,97**	**0,24**	**0,53**	**11,43**
	Всего в день				**65,63**	**63,10**	**248,73**	**1826,95**	**950,92**	**18,98**	**0,81**	**1,49**	**39,41**

ДЕНЬ 9 - ЧЕТВЕРГ													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
					Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак													
99/16	***Суп молочный манный***	160			4,39	4,04	12,88	105,44	136,86	0,20	0,06	0,17	0,78
	молоко		120,00	120,00									
	вода		48,00	48,00									
	крупа манная		9,60	9,60									
	сахар		0,64	0,64									
	масло сливочное		1,28	1,28									
42/16	***Салат из моркови***	50			0,62	0,05	5,81	26,15	13,04	0,34	0,03	0,03	2,40
	морковь		60,00	48,00									
	сахар		2,50	2,50									
1/16	***Бутерброд с маслом***	30/10			2,45	7,55	14,62	136,00	9,30	0,62	0,05	0,03	0,00
	хлеб		30	30									
	масло сливочное		10	10									
413/16	***Чай с молоком***	180			3,18	2,80	13,57	92,40	134,40	0,34	0,05	0,17	1,43
410/16	чай-заварка (мл)		24,00	24,00									
	сахар		8,40	8,40									
	молоко		110,40	108,00									
	вода		48,00	48,00									
	Всего в завтрак				**10,64**	**14,43**	**46,88**	**359,99**	**293,60**	**1,50**	**0,18**	**0,40**	**4,61**
Второй завтрак													
418/16	***Сок фруктовый***	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,44	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00
Обед													
86/16	***Суп картофельный с пшеном***	190			1,66	2,16	10,86	69,54	18,24	0,74	0,08	0,04	6,27

	картофель		76,00	57,00									
	пшено		3,80	3,80									
	морковь		9,50	7,60									
	лук репчатый		9,12	7,60									
	масло растительное		1,90	1,90									
59/16	бульон мясной детский			133,00									
	говядина		13,97	12,90									
	вода			149,63									
	лук репчатый		1,33	1,06									
	морковь		1,33	1,06									
	соль		1,06	1,06									
293/16	***Гуляш из отварного мяса***	80			10,32	8,15	2,62	125,00	18,60	0,79	0,03	0,07	0,56
	говядина		87,50	64,50									
	морковь		9,50	7,50									
	лук репчатый		8,50	7,00									
	томатное пюре		3,00	3,00									
	масло сливочное		2,50	2,50									
	мука пшеничная		2,00	2,00									
	овощной отвар или вода			26,50									
331/16	***Каша вязкая пшеничная***	150			4,00	4,24	24,56	152,40	15,65	1,70	0,08	0,03	0,00
	масса пшеничной каши		36,38	145,50									
	масло сливочное		5,25	5,25									
35/16	***Салат из свеклы с зеленым горошком***	60			1,00	2,51	4,92	46,26	16,76	0,79	0,03	0,02	5,88
	свекла		38,40	30,00									
	зеленый горошек консервированный		23,10	15,00									
	яблоки свежие		12,24	10,80									
	лук репчатый		3,60	3,00									
	масло растительное		2,40	2,40									

390/16	***Компот из яблок***	180			0,14	0,14	21,49	87,84	13,03	0,85	0,01	0,01	1,55
	яблоки		40,86	36,00									
	сахар		18,00	18,00									
	кислота лимонная		0,18	0,18									
	вода		149,40	149,40									
	Витаминизация компота	5	5	5	0,00	0,00	2,35	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00
	Хлеб йодированный	50	50	50	3,95	0,50	24,15	118,34	11,50	1,00	0,08	0,03	0,00
	Всего в обед				**21,07**	**17,70**	**90,95**	**608,88**	**93,78**	**5,86**	**0,31**	**0,21**	**17,25**
Полдник													
	Печенье	50	50	50	3,30	4,25	86,20	195,50	0,00	0,00	0,37	0,11	0,17
420/16	***Кефир***	200	200	200	5,80	5,00	8,00	100,00	240,00	0,20	0,08	0,34	1,40
	Всего в полдник				**9,10**	**9,25**	**94,20**	**295,50**	**240,00**	**0,20**	**0,44**	**0,45**	**1,57**
Ужин													
245/16	***Сырники из творога***	130			24,30	16,47	14,82	304,20	202,54	1,00	0,09	0,35	0,33
	творог		132,60	130,00									
	мука пшеничная		16,90	16,90									
	яйца		0,13 шт.	5,20									
	масло растительное		5,20	5,20									
372/16	***Соус сметанный***	20			0,28	1,00	1,17	14,82	5,46	0,04	0,00	0,01	0,01
	сметана		5,00	5,00									
	мука пшеничная		1,50	1,50									
	вода		15,00	15,00									
	масса белого соуса			15,00									
	соль			0,16									
412/16	***Чай с лимоном***	180/10/7			0,12	0,02	10,20	41,00	12,80	0,32	0,00	0,00	2,83
410/16	чай-заварка (мл)		30,00	30,00									
	сахар		10,00	10,00									
	лимон свежий		8,00	7,00									

	вода		150,00	150,00									
386/16	***Яблоки***	100	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	Хлеб пшеничный	25	25	25	1,98	0,25	12,08	59,17	5,75	0,50	0,04	0,02	0,00
	Всего в ужин				**27,07**	**18,14**	**48,07**	**463,19**	**242,55**	**4,06**	**0,17**	**0,39**	**13,16**
	Всего в день				**68,89**	**59,53**	**300,30**	**1812,00**	**883,92**	**14,43**	**1,12**	**1,47**	**40,59**
ДЕНЬ 10 - ПЯТНИЦА													
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюд**	**Масса порции**	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Минеральные вещества, мг**		**Витамины, мг**		
					Б	**Ж**	**У**		**Ca**	**Fe**	**B1**	**B2**	**C**
Завтрак													
101/16	***Суп молочный с гречневой крупой***	190			5,67	5,20	16,23	185,44	152,84	1,07	0,11	0,21	0,86
	молоко		133,00	133,00									
	вода		57,00	57,00									
	крупа гречневая		15,20	15,20									
	сахар		1,52	1,52									
	масло сливочное		1,90	1,90									
1/16	***Бутерброд с маслом***	30/10			2,45	7,55	14,62	136,00	9,30	0,62	0,05	0,03	0,00
	хлеб		30	30									
	масло сливочное		10	10									
411/16	***Чай с сахаром***	170/10			0,06	0,02	9,46	37,89	9,47	0,27	0,00	0,00	0,03
410/16	чай-заварка (мл)		28	28									
	сахар		10	10									
	вода		142	142									
	Всего в завтрак				**8,18**	**12,77**	**40,31**	**359,33**	**171,61**	**1,96**	**0,16**	**0,24**	**0,89**
Второй завтрак													
418/16	***Сок фруктовый***	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,44	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00
Обед													

77/16	***Щи из квашеной капусты с картофелем***	180			1,17	3,50	4,85	55,62	30,76	0,53	0,03	0,02	9,57
	капуста квашеная		51,48	54,00									
	картофель		23,94	3,60									
	морковь		9,00	7,20									
	лук репчатый		8,64	3,60									
	томатное пюре		1,80	10,80									
	масло растительное		3,60	3,60									
60/16	бульон из птицы детский			144,00									
	курица		25,49	22,61									
	вода			162,00									
	лук репчатый		1,44	1,15									
	морковь		1,44	1,15									
	соль		1,15	1,15									
	Сметана	10	10,0	10,0	0,26	1,5	0,38	16,00	8,60	0,02	0,00	0,01	0,03
327/16	***Суфле куриное***	80			12,48	12,59	2,45	173,00	42,80	1,04	0,03	0,12	0,03
	куры		157,00	51,00									
	яйца		0,33 шт.	13,00									
	масло для смазки форм		3,00	3,00									
371/16	соус молочный густой			20,00									
	молоко		15,00	15,00									
	масло сливочное		2,60	2,60									
	мука пшеничная		2,60	2,60									
	вода		3,00	3,00									
	соль			0,16									
337/16	***Картофель в молоке***	140			3,28	3,48	18,43	118,16	55,72	0,87	0,12	0,12	15,08
	картофель		140,00	105,00									
	молоко		42,00	42,00									
	масло сливочное		2,80	2,80									
	мука пшеничная		1,40	1,40									

354/16	***Капуста тушеная***	60			1,24	1,94	5,66	45,06	33,27	0,48	0,02	0,02	10,30
	капуста белокочанная свежая		85,98	68,76									
	масло растительное		2,10	2,10									
	морковь		1,50	1,20									
	лук репчатый		2,88	2,40									
	томатное пюре		3,60	3,60									
	мука пшеничная		0,72	0,72									
	сахар		1,80	1,80									
394/16	***Компот из сушеных фруктов***	180			0,40	0,02	24,99	101,70	28,64	1,12	0,00	0,01	0,36
	фрукты сушеные (смесь)		18,00	45,00									
	сахар		14,40	14,40									
	кислота лимонная		0,18	0,18									
	вода		182,70	182,70									
	Витаминизация компота	5	5	5	0,00	0,00	2,35	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00
	Хлеб йодированный	50	50	50	3,95	0,50	24,15	118,34	11,50	1,00	0,08	0,03	0,00
	Всего в обед				**22,77**	**23,53**	**83,26**	**637,38**	**211,29**	**5,06**	**0,29**	**0,33**	**38,37**
					Полдник								
	Пряники	50	50	50	3,40	2,90	36,10	190,00	8,55	0,60	0,05	0,05	0,01
420/16	***Ряженка***	200	200	200	5,80	5,00	8,40	102,22	248,00	0,20	0,04	0,26	0,60
386/16	***Яблоки***	100	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	Всего в полдник				**9,60**	**8,30**	**54,30**	**336,22**	**272,55**	**3,00**	**0,12**	**0,33**	**10,61**
					Ужин								
261/16	***Рыба, тушеная с овощами***	70			6,93	3,99	1,80	71,17	21,70	0,47	0,06	0,05	1,32
	рыба		47,83	43,17									
	вода		15,17	15,17									
	морковь		24,50	19,83									
	томатное пюре		0,00	0,00									
	лук репчатый		9,33	8,17									
	масло растительное		3,50	3,50									

	масса тушеной рыбы			35,00									
331/16	***Каша вязкая пшенная***	130			3,63	4,34	20,75	136,50	9,50	0,85	0,10	0,01	0,00
	масса пшенной каши		31,53	126,10									
	масло сливочное		4,55	4,55									
37/16	***Салат из свеклы с огурцом соленым***	50			0,72	3,05	3,34	43,70	15,18	0,54	0,02	0,02	4,25
	свекла		38,40	30,00									
	огурцы соленые		12,50	10,00									
	лук репчатый		3,00	2,50									
	зеленый горошек консервированный		7,70	5,00									
	масло растительное		3,00	3,00									
416/16	***Какао с молоком***	180			3,78	3,26	15,55	106,80	137,64	0,49	0,05	0,17	1,44
	какао-порошок		2,40	2,40									
	сахар		9,60	9,60									
	молоко		110,40	110,40									
	вода		78,00	78,00									
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,40	19,32	94,67	9,20	0,80	0,06	0,02	0,00
	Всего в ужин				**18,22**	**15,05**	**60,76**	**452,83**	**193,22**	**3,15**	**0,28**	**0,27**	**7,01**
	Всего в день				**59,77**	**59,65**	**258,82**	**1870,21**	**862,66**	**15,97**	**0,88**	**1,19**	**60,88**
	Среднее значение за период				**61,55**	**57,52**	**271,94**	**1819,97**	**809,42**	**16,13**	**0,90**	**1,24**	**51,34**

Разработано на основании СанПиНа 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
и сборника рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организциях:

1. "Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2016г., 640 страниц"

Утверждаю:

Подписано цифровой подписью: Кожанова Алла Андреевна
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=г. Москва, ИНН=007710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=Москва, C=RU, O=Федеральное казначейство, CN=Федеральное казначейство
Причина: Я являюсь автором этого документа
Дата: 26 Июль 2022 г. 12:26:47

Заведующий МБДОУ д/с № 61

А.А. Кожанова

Приказ № 89 О/д от "26" июля 2022 г.

Среднесуточная норма пищевых веществ и энергии от 3-7 лет осенне-зимнего меню.

	День 1-й	День 2-й	День 3-й	День 4-й	День 5-й	День 6-й	День 7-й	День 8-й	День 9-й	День 10-й	Среднее значение
Белки	66,65	56,45	57,79	63,29	59,28	56,53	61,18	65,63	68,89	59,77	61,55
Жиры	55,01	48,43	63,88	64,00	53,22	49,96	58,37	63,10	59,53	59,65	57,52
Углеводы	266,39	280,14	307,60	239,71	271,35	284,35	262,05	248,73	300,30	258,82	271,94
Ккал	1833,73	1783,65	1832,78	1791,56	1808,66	1820,20	1819,99	1826,95	1812,00	1870,21	1819,97
Ca	689,48	808,06	747,20	906,71	744,22	611,73	889,32	950,92	883,92	862,66	809,42
Fe	16,11	14,93	18,28	15,34	17,66	15,83	13,80	18,98	14,43	15,97	16,13
B_1	0,77	0,93	1,19	0,86	0,76	0,83	0,89	0,81	1,12	0,88	0,90
B_2	1,10	1,18	1,39	1,43	0,95	0,90	1,27	1,49	1,47	1,19	1,24
Витамин С	51,63	53,61	47,84	67,88	64,35	33,58	53,68	39,41	40,59	60,88	51,34

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 61
А.А. Кожанова
Приказ № 89 О/д от "26" июля 2022 г.

Подписано цифровой подписью: Кожанова Алла Андреевна
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=г. Москва, ИНН=007710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=Москва, C=RU, O=Федеральное казначейство, CN=Федеральное казначейство
Причина: Я являюсь автором этого документа
Дата: 26 Июль 2022 г. 12:27:03

Среднесуточная норма продуктов питания для детей в возрасте от 3 до 7 лет осенне-зимнего меню

Наименование пищевого продукта или группы пищевых	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Среднее значение
молоко и кисломолочные продукты	236,62	368,00	305,38	470,00	316,11	223,40	457,87	462,40	430,40	500,40	**377,06**
творог	106,40	0,00	0,00	0,00	0,00	71,50	0,00	0,00	132,60	0,00	**31,05**
сметана	13,00	10,00	2,25	0,00	5,83	10,20	0,00	0,00	5,00	0,00	**4,63**
сыр	0,00	16	10,6	10,6	3,73	0,00	10,6	16	0,00	0,00	**6,75**
мясо (говядина)	41,61	90,75	35,44	175,75	0,00	0,00	70,00	124,79	101,47	0,00	**63,98**
куры	0,00	0,00	0,00	0,00	225,11	22,30	0,00	0,00	0,00	182,49	**42,99**
рыба	69,13	0,00	28,80	0,00	44,33	49,88	124,80	0,00	0,00	47,83	**36,48**
яйцо	17,15	0,00	71,42	41,76	0,00	13,95	0,00	89,38	5,20	13,00	**25,19**
картофель	176,00	165,40	94,54	189,35	76,00	75,46	196,26	107,26	76,00	163,94	**132,02**
овощи, зелень	190,64	176,01	179,73	252,58	396,57	89,91	178,87	211,75	141,28	250,09	**206,74**
фрукты свежие	108,00	118,00	135,86	143,13	122,20	104,00	108,00	140,86	161,10	100	**124,12**
соки фруктовые	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	**200,00**
хлеб-ржано-пшеничный	0,00	45,00	40,00	0,00	50,00	45,00	0,00	50,00	0,00	0,00	**23,00**
хлеб пшеничный	60,00	99,06	70,00	70,00	70,00	60,25	72,83	85,00	55,00	70,00	**71,21**
хлеб йодированный	45,00	0,00	0,00	50,00	0,00	0,00	45,00	0,00	50,00	50,00	**24,00**
крупы (злаки), бобовые	59,44	16,00	106,94	0,00	69,50	119,86	38,79	21,49	49,78	46,73	**52,85**
макаронные изделия	0,00	45,50	0,00	14,40	7,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	**6,75**
мука пшеничная	4,57	54,56	0,68	43,57	1,75	1,95	29,11	41,61	20,40	4,00	**20,22**
масло сливочное	27,83	24,44	37,93	12,05	21,32	19,05	21,77	17,41	19,03	21,85	**22,27**
масло растительное	8,93	6,75	2,50	14,60	12,48	11,30	9,28	10,70	9,50	13,10	**9,91**
маргарин сливочный	0,00	0,00	0,00	7,43	0,00	0,00	7,00	3,46	0,00	0,00	**1,79**
кондитерские изделия	50	0,00	50,00	0,00	50	50	0,00	0,00	50,00	50	**30,00**
чай	60,00	30,00	30	24,00	30,00	52,49	30,00	28	54,00	28	**36,65**
какао порошок	0,00	0,00	0,00	0,00	2,11	0,00	0,00	2,40	0,00	2,40	**0,69**
кофейный напиток	0,00	3,00	2,13	2,40	0,00	0,00	2,53	0,00	0,00	0,00	**1,01**
сахар	50,31	41,30	41,09	38,94	44,80	54,22	42,23	42,99	39,54	37,32	**43,27**
дрожжи	0,00	0,78	0,00	0,85	0,00	0,00	0,86	1,15	0,00	0,00	**0,36**
соль	0,35	2,57	0,07	1,68	1,25	1,27	0,56	1,41	1,22	1,31	**1,17**
ванилин	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	**0,00**
меланж	0,00	1,86	0,00	0,95	0,00	0,00	3,50	4,86	0,00	0,00	**1,12**
томатное пюре	2,85	9,00	1,00	3,64	14,67	1,50	22,15	41,25	3,00	5,40	**10,45**
кислота лимонная	0,19	0,18	0,18	0,37	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	**0,20**
зеленый горошек консервированный	0,00	80,41	11,55	8,18	0,00	0,00	0,00	30,00	23,10	7,70	**16,09**
сухофрукты	19,00	18,00	0,00	0,00	18,00	18,00	18,00	0,00	0,00	18,00	**10,90**
повидло	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,96	0,00	0,00	0,00	**0,70**
сухари	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	7,00	0,00	0,00	0,00	**1,22**

ЗАВТРАК

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Яйцо вареное 337	Сырники со сгущенным молоком	Яйцо вареное 337	Рыба запеченная под молочным соусом с сыром	Котлеты капустно-морковные со сметаной	Яйцо вареное 337	Ленивые вареники со сметаной	Котлета рыбная любительская 339	Каша молочная манная	Омлет натуральный
Макаронные изделия отварные		Пюре картофельное 520	Картофель отварной		Пюре картофельное		Картофель отварной с зеленью		
Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
		Сельдь с луком							
Икра кабачковая консервированная			Салат из зеленного горошка с луком		Капуста тушеная 214		Салат из зеленного горошка с луком		Икра кабачковая консервированная
Какао с молоком	Какао с молоком	Чай с сахаром	Какао с молоком 693	Какао с молоком	Кипяченое молоко 697	Чай с сахаром	Какао с молоком	Кипяченое молоко 697	Какао с молоком
Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с повидлом	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с повидлом	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с повидлом	Бутерброд с маслом
10-00									
Сок витаминный	Яблоко	Сок витаминный	Яблоко	Сок витаминный	Сок витаминный	Бананы	Яблоко	Сок витаминный	Апельсины

Обед									
Суп-Лапша дом-я на кур. бульоне	Борщ со сметаной	Суп с клецками на сливочном масле	Суп картофельный с бобовыми	Рассольник со сметаной	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	Свекольник со сметаной	Суп – Харчо 154	Суп картофельный с макаронами	Суп с мясными фрикадельками
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Каша гречневая рассыпчатая		Каша гречневая с подливой	Каша пшенная (вязкая)	Каша пшеничная вязкая 510	Каша гречневая с подливой	Макаронные изделия отварные		Картофель отварной
Рагу из птицы 489	Мясо тушеное	Макаронник с мясом	Котлета мясная	Биточки мясные паровые 466	Куры отварные	Сосиска отварная	Гуляш	Плов с мясом	Рыба тушеная в томате с овощами
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Салат из сол. огурцов с лук	Салат витаминный	Салат из моркови с яблоками	Салат из белокочанной капусты	Капуста тушеная	Икра свекольная	Винегрет	Икра овощная 79	Салат из моркови с яблоками	Салат из свеклы
Компот из сухофруктов 639	Кисель из ягодных концентрат	Компот из сухофруктов	Кисель из ягодных концентрат	Компот из сухофруктов	Кисель из ягодных концентратов	Компот из свежих фруктов	Кисель из ягодных концентрат	Компот из сухофруктов	Кисель из ягодных концентрат
Полдник									
Пирожок с творогом 739	Оладьи со сметаной	Печенье	Булка сдобная	Запеканка творожно - рисовая со сметаной 366	Вафли	Пирожок с повидлом 739	Пряники	Запеканка творожно - гречневая со сметаной	Блины со сгущенкой 726
Кефир 698	Бифилайф	Кефир 698	Кефир 698	Кефир 698	Чай с сахаром	Кефир 698	Йогурт	Кефир 698	Кефир 698
Ужин									
Каша молочно-пшенная 311 Печенье	Омлет натуральный с сыром	Каша молочно манная 311	Каша молочная пшеничная	Вафли	Котлеты морковные со сметанным соусом	Каша молочно-рисовая 311	Каша молочная геркулесовая 311	Зраза картофельная с соусом томатным	Пудинг из творога со сметаной

Чай с сахаром	Кипяченое молоко 697	Чай с лимоном 686	Сок витаминный	Чай с лимоном 686	Ряженка	Сок витамин	Чай с лимоном	Чай с сахаром	Чай с сахаром
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный		Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	