



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ д/с № 68
Марьян Н.В.

Перспективное меню
МБДОУ детский сад № 68

**ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ
ПЕРИОД**

для детей от 3 до 7 лет

г.Новочеркасск

День: ПОНЕДЕЛЬНИК
Неделя: Первая

Сезон: Летне - осенний
Возрастная категория: сад (3-7 лет)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масс а порц ни	Пищевые вещества			Эн-ая цен- ть (ккал)	Витамины мг			Мин. вещества, мг	
					Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК:													
№ 305 2004 г	Каша Ячменная (из пшена с яблоками)			200	7,6	8,8	34,77	137,39	0,04	0,15	0,4	152	0,5
	Вода	180	180										
	Крупа пшено	50	50										
	Яблоки	30	30										
	Масло сливочное	5	5										
	Сахар	7	7										
№ 628 1996 г.	Чай с сахаром			200	0,3	-	15,2	60,0	0,004	-	1,0	1,0	0,015
	Чай-заварка № 884, мл	50	50										
	Вода	150	150										
	Сахар	7	7										
№ 1 2004 г.	Бутерброд с маслом/сыром			50/50	4,6	1,8	19,88	90,8	0,004	-	1,0	10,0	0,015
	Хлеб	50	50										
	Масло сливочное	5	5										
	сыр	6	6										
И ЗАВТРАК в 10-00 час.:													
№ 707 2004 г.	Сок фруктовый	100	100	100	0,15	-	5,6	48	0,0025	-	3,7	5,9	0,7
ОБЕД:													
№ 114 2004	Борщ с картофелем (Свекольник)			200	6,5	8,9	18,9	179,3	0,45	0,07	13,4	24,69	1,12
	Свекла	60	50										
	Картофель	90	60										
	Лук репчатый	10	8										
	Морковь	10	8										
	Томатное пюре	5	5										
	Масло растительное	5	5										
	Вода	200	200										
	Сметана	14	14										
	Хлеб	50	50	50	0,83	0,13	0,481	22,7	-	-	-	-	-
№ 374 2011	Мясоед, тушеное с овощами			200	21,8	14,2	27,4	260,0	0,06	0,05	8,43	96,36	0,66
	Картофель	110	80										
	Капуста	50	40										
	Лук репчатый	12	10										
	Морковь	12	10										
	Горошек зеленый	10	10										
	Масло растительное	4	4										
	Говядина	75	70										
	Масло сливочное	5	5										
№ 33 2011	Салат из зеленого горошка			60	0,73	2,99	6,69	56,5	0,06	0,033	5,1	8,9	0,4
	Зеленый горошек	70	60										
	Масло растительное	4	4										
№ 588 1996 г	Компот из сухофруктов			200	0,18	-	21,5	84,97	0,005	0,004	2,88	12,7	0,43
	Сухофрукты	11	11										
	Сахар	7	7										
	Вода	220	220										
ПОЛДНИК:													
№ 803- 894 2004	Кондитерские изделия (пирожки, печенье)	50	50	50	4,44	4,0	45,72	243,6	-	-	-	-	-
№ 645 1996 г.	Кофир, ряженка	200	200	200	4,6	5,4	16,2	141	0,02	0,11	0,8	60	0,8
УЖИН:													
№ 237 2011 г.	Запеканка творожная			150/ 20	18,2	15,92	52,0	230,0	0,087	0,52	-	168,1	0,79
	Творог	120	120										
	Яйцо	0,25	0,25										
	Сахар	2	2										
	Крупа манная или мука	10/12	10/12										
	Масло сливочное	5	5										
	Сметана	20	20										
№ 46 2004 г.	Молоко свежее	110	100	100	0,5	-	5,67	25,02	0,25	0,25	0,2	0,3	77,5
№ 642 1996 г.	Какао с молоком			200	0,8	3,2	18,3	114	0,04	0,15	0,4	152	0,1
	Какао-порошок	1	1										
	Молоко	150	150										
	Сахар	7	7										
	Вода	60	60										
	Хлеб	30	30	30	0,5	0,1	0,3	18,3	-	-	-	-	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					55,5	66,69	261,0	1800	1,38	1,40	39,64	477,9	28,89

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э н - я ц е н - т ь (ккал)	Витамины мг										
					Б	Ж	У		В1	В2	С								
ЗАВТРАК:																			
№ 257 1996 г	Молоко Вода Крупа пшеничная Масло сливочное Сахар	180 30 25 5 7	180 30 25 5 7	200	7,6	7,98	31,89	227,86	0,1	0,24	1,4								
№213	Яйцо отварное	1	1	40	5,7	5,3	0,4	42	0,04	0,03	0,0								
№ 629 2004 г.	Чай с лимонным Чай-заварка № 684, Вода Сахар Лимон	50 150 7 5	50 150 7 5	200	0,17	-	14,3	56,87	0,04	-	0,1								
№ 1 2004 г.	Хлебобулочное с маслом/сыром Хлеб Масло сливочное сыр	50 5 6	50 5 6	50/5/6	4,6	1,8	19,88	90,8	0,004	-	1,0								
И ЗАВТРАК в 10-00 часы:																			
№ 707 2004 г.	Сок фруктовый, фрукты - № 368, 2011	100/114	100/100	100	0,15	-	5,6	48	0,0025	-	3,7								
ОБЕД:																			
№ 80 2011г.	Суп картофельный с крупой Картофель Крупа рисовая и др. Морковь Лук репчатый Масло растительное Бульон	 90 10 12 12 5 180	 60 10 10 10 5 180	200	6,2	6,9	17,48	154,83	15	15	60								
Хлеб												50	0,83	0,13	0,481	22,7	-	-	-
№ 416 1996 г	Биточки Говядина (котлетн.мясо) Лук репчатый Хлеб Масло растительное	75 15 20 3	70 12 20 3	70	12,2	8,6	8,6	147,47	0,042	0,094	0,0								
№ 472 1996 г	Пюре картофельное Картофель Молоко Масло сливочное	150 20 5	130 20 5	130	1,0	1,79	19,8	60,33	0,09	0,6	-								
№ 101 2004 г.	Консервы овощные консервированные (Икра кабачковая)	60	60	60	0,24	0,12	2,4	11,34	0,06	0,004	4								
№ 638 2004 г	Компот из плодов или ягод сушеных Яблоки или груши, курага Сахар Вода	11 7 220	11 7 220	200	0,18	-	21,5	84,97	0,02	0,01	2								
ПОЛДНИК:																			
№682 1996 г	Блины, жаренные Тесто для оладий № 681 Мука Яйца Молоко Дрожжи Сахар Соль Масло растительное Джем, повидло	 50 0,25 60 1 2 1 8 20	 50 0,25 60 1 2 1 8 20	60/20	5,6	5,0	39,64	240,6	0,08	0,019	-								
№ 645 1996	Рыженка, кефир	200	200	200	4,6	5,4	16,2	141	0,02	0,11	0,8								
УЖИН:																			
Теплота из овощей												100	20,8	14,2	27,4	260,0	0,06	0,05	8,4
№284 2011	Пюре овощное Крупа рисовая Лук Масло растительное	70 15 20 2	60 36 18 2	100	20,8	14,2	27,4	260,0	0,06	0,05	8,4								
№320 2011	Овощи, отварные с маслом Морковь Картофель Масло сливочное	40 100 3	30 90 3	120	10,2	11,0	24,07	234,6	0,02	0,04	1,6								
Хлеб												30	0,5	0,1	0,3	18,3	-	-	-
№ 692 2004 г.	Кофейный напиток Кофейный напиток Сахар Молоко	2 7 150	2 7 150	200	4,5	3,8	22,16	137,23	0,03	0,13	0,6								

Вода	60	60		56,09	66,0	261,0	1800	0,918	1,52	41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										

День: СРЕДА

Неделя: Первая

Сезон: Летне - осенний

Возрастная категория: сад (3-7 лет)

				Б	Ж	У		В1	В2	
ЗАВТРАК:										
№ 257 1996 г.	Каша овсяная Молоко Вода Крупа овсяная Масло сливочное Сахар	180 30 30 25 5 7	180 30 30 25 5 7	200	7,6	7,98	31,89	227,86	0,05	0,175
№ 1 2004 г.	Хлеб Масло сливочное Сыр	50 5 6	50 5 6	50/5/6	4,6	1,8	19,88	90,8	0,004	-
№ 630 1996 г.	Чай с сахаром, молоком Чай-заварка № 684, мл Вода Сахар Молоко	50 120 7 30	50 120 7 30	200	0,3	-	15,2	60,0	0,004	-
II ЗАВТРАК в 10-00 час.:										
№ 707 2004 г.	Сок фруктовый	100	100	100	0,15	-	5,6	48	0,0025	-
ОБЕД:										
№ 110 1996 г.	Борщ с капустой и картофелем Свекла Капуста свежая Картофель Морковь Лук репчатый Томатное пюре Масло растительное Бульон Сметана Курсы для вытязки	30 60 90 8 8 5 5 5 180 15 20	20 50 60 6 6 5 5 5 180 15 20	200	6,5	8,9	18,9	179,3	0,45	0,07
№ 301 2011г	Хлеб Пшеница, кукурузная Курсы Масло сливочное Лук репчатый Морковь Сок № 354,355,357,367	50 185 5 10 10 40	50 100 5 8 8 40	50	0,83	0,13	0,481	22,7	-	-
№ 257 1996 г.	Каша гречневая Крупа гречневая Масло сливочное	30 4	30 4	90	1,4	5,4	3,9	70,0	0,02	0,01
№ 76 1996г	Нерафинированное масло Свекла Лук Масло растительное Томатная паста	90 12 4 4 3	80 10 4 4 3	60	0,73	2,99	6,69	56,5	0,01	0,002
№ 588 1996 г.	Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар Вода	11 7 220	11 7 220	200	0,18	-	21,5	84,97	0,005	0,004
ПОЛДНИК:										
№ 803- 804 2004 г.	Кондитерские изделия (пирожки, печенье)	50	50	50	4,2	7,14	45,79	189,22	0,026	0,069
№ 645 1996 г.	Кефир, ряженка	200	200	200	4,8	5,4	16,2	141	0,02	0,11
УЖИН:										
№ 292 1996 г	Вареники, начиненные со сметаной Творог Яйцо Сахар Масло сливочное Сметана Мука	120 0,25 2 5 20 20	120 0,25 2 5 20 20		10,23	12,92	15,4	242	0,02	0,534
№ 368 2011 г.	Фрукты	110	100	150/20	0,5	-	5,67	25,02	0,25	0,25
№ 642 1996 г.	Хлеб Каша с молоком Какао-порошок Молоко Сахар Вода	30 1 150 7 60	30 1 150 7 60	100	0,5	0,1	0,3	18,3	-	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										
				200	57,21	66,8	260,2	1877,5	1,44	1,58

День: **ЧЕТВЕРГ**

Неделя: **Первая**

Сезон: **Летне - осенний**

Возрастная категория: **сад (3-7 лет)**

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э н е р г е т и к а (ккал)	Витамины мг			Мин. вещества, мг	
					Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК:													
№ 257 1996 г.	Блины рисовый сгущенный Молоко Вода рис Масло сливочное Сахар	180 30 30 30 5 7	180 30 30 30 5 7	200	6,4	4,2	25,19	137,39	0,9	0,2	1,3	180,5	0,66
№ 628 1996 г.	Чай с сахаром Чай-заварка № 664, мл Вода Сахар	50 150 7	50 150 7	200	0,3	-	15,2	60,0	0,004	-	1,0	1,0	0,15
№ 1 2004 г.	Бутерброд с маслом/сыром Хлеб Масло сливочное сыр	50 5 6	50 5 6	50/5/6	4,6	1,8	19,88	90,8	0,004	-	1,0	1,0	0,015
II ЗАВТРАК с 10-00 ч.													
№ 707 2004 г.	Сок фруктовый	100	100	100	0,15	-	5,6	48	0,0025	-	3,7	5,9	0,7
ОБЕД:													
№ 145 1996 г.	Похлёбка по суворовски Рыба Картофель Крупа (рис и др.) Морковь Лук репчатый Масло растительное Бульон	50 90 10 10 10 5 180	50 60 10 8 8 5 180	200	17,4	10,12	5,7	174,1	0,1	0,05	0,43	48,32	0,96
№ 282 2011 г.	Котлеты рубленные Говядина (котлетный мяско) Хлеб Масло сливочное	56,4 12,8 4,7	51,3 12,8 4,7	70	10,24	7,74	33,9	264,82	0,042	0,154	0,094	47,38	1,65
№ 273 1996 г.	Макароны из твердых сортов пшеницы Макароны из твердых сортов пшеницы Масло сливочное	50 5	50 5	100	7,58	8,23	21,44	234	0,05	0,012	1,125	11,6	0,52
521 1996 г.	Зеленый горошек консервированный	40	30	30	0,8	0,4	0,7	3,3	0,3	0,01	12,17	13,2	0,22
№ 588 1996 г.	Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар Вода	11 7 220	11 7 220	200	0,18	-	21,5	84,97	0,005	0,004	2,88	12,7	0,43
ПОЛДНИК:													
№ 303- 304 2004	Кондитерские изделия (преник, печенье)	50	50	50	4,2	7,14	45,79	189,22	0,026	0,069	-	-	0,01
№ 645 1996 г.	Кефир, ряженка	200	200	200	4,6	5,4	16,2	141	0,02	0,11	0,8	60	0,8
УЖИН:													
№ 232 2004	Баклажанное рагу Картофель Калуста Зеленый горошек Лук репчатый Масло сливочное Морковь Масло растительное	140 120 30 12 5 12 5	100 100 30 10 5 10 5	220	7,6	9,9	41,42	289,45	0,2	-	-	5,0	0,66
№ 308 2011	Фрукты свежие (яблоки, груши, бананы и др.)	114	100	100	-	0,5	11	95	0,04	0,05	10	31	42
№ 692 2004 г.	Кофейный напиток Кофейный напиток «Дружба», «Экстра» и др. Сахар Молоко Вода	1 7 150 60	1 7 150 60	200	4,5	3,8	22,16	137,23	0,03	0,13	0,45	150	0,11
	Лед	30	30	30	0,5	6,1	0,3	18,3	-	-	-	-	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					45,0	51,34	264,0	1729,00	1,21	36,54	151,04	480	20,4

Сезон: Летне - осенний
Возрастная категория: сад (3-7 лет)

День: ПЯТНИЦА
Неделя: Первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества			Эн-ва цен-ть (ккал)	Витамины мг			Мин. вещества, мг	
					Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК:													
№ 257 2004 г.	Каши вязкая пышечная Молоко Крупа пшеничная Масло сливочное Сахар	180 25 5 7	180 25 5 7	200	7,6	9,9	41,42	184,45	0,05	0,175	1,3	180,5	0,4
№ 629 2004 г.	Чай с лимоном Чай-заварка № 684, Вода Сахар Лимон	50 150 7 5	50 150 7 5	200	0,3	-	15,2	60,0	0,004	-	1,0	1,0	0,15
№ 1 2004 г.	Бутерброд с маслом/сыром Хлеб Масло сливочное сыр	50 5 6	50 5 6	50/5/6	4,6	1,8	19,88	90,8	0,004	-	1,0	10,0	0,005
II ЗАВТРАК с 10-00 час:													
№ 707 2004 г.	Сок фруктовый Фрукты - № 368, 2011	100/ 110	100/ 100	100	0,15	-	5,6	48	0,0025	-	3,7	5,9	0,7
ОБЕД:													
№ 82 2011 г.	Суп картофельный с макаронными изделиями Картофель Макаронные (вермишель, фигурные изделия) Лук репчатый Морковь Масло растительное Бульон	90 20 10 10 5 180	60 20 8 8 5 180	200	5,77	6,96	18,22	154,86	0,45	0,07	13,4	24,69	1,12
№ 378 1996 г.	Бефстроганов Говядина Лук репчатый Масло растительное Мука пшеничная Томатное пюре	75 10 5 2 2	70 8 5 2 2	70	21,8	14,2	27,4	260,0	0,06	0,05	8,43	96,36	0,66
№ 165 2011	Каша рисовая рассыпчатая Крупа рисовая Масло сливочное	40 5	40 5	120	7,6	9,9	41,42	184,45	9,0	0,202	1,3	180,5	0,66
№ 101 2004 г.	Консервы овощные консервированные (Икра кабачковая)	60	60	60	0,24	0,12	2,4	11,34	0,06	0,004	4,8	8,3	0,29
№ 586 1996 г.	Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар Вода	11 7 220	11 7 220	200	0,18	-	21,5	84,97	0,005	0,004	2,88	12,7	1
ПОЛДНИК:													
№ 480 2011 г.	Вареники сахарный Мука пшеничная Молоко Сахар Яйцо 1/4 Дрожжи Масло растительное Масло сливочное	50 30 5 0,25 1 2 5	50 30 5 0,25 1 2 5	60	5,6	5,0	39,64	240,6	0,09	0,6	-	25	0,6
№ 645 1996 г.	Бифштекс Бифштекс	200	200	200	2,16	2,3	18,3	97,0	0,036	0,216	0,972	240	0,63
УЖИН:													
№ 132 2011	Каша тушеная Капуста Лук репчатый Морковь Масло растительное Томатное пюре	170 12 12 6 5	150 10 10 6 5	120	11,3	10,4	45,0	396,0	0,96	0,74	8,7	36,5	1,0
№ 254 2011 г.	Рыба, запеченная Рыба Масло сливочное Яйцо Сыро молочный № 352- 2011	150 3 0,75	130 3 0,75	100	5,7	5,3	0,4	42	0,04	0,03	0,04	6	3
№ 642 1996 г.	Какао с молоком Какао-порошок	1	1	200	0,8	3,2	18,3	114	0,04	0,15	0,4	152	0,1

Молоко	150	150											
Сахар	7	7											
Вода	60	60											
Хлеб	30	30	30	0,5	0,1	0,3	18,3	+	+	-	-	-	-
Итого за день				84,23	62,07	268,62	1800,4	1,34	1,52	34,5	350,1	22,4	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества			Эн-ая ценность (ккал)	Витамины мг			Мин. вещества, мг	
					Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК:													
№ 257 1996 г	Каша гречневая Крупа гречневая Масло сливочное Сахар	40 5 7	40 5 7	120	7,6	8,8	34,77	137,39	0,04	0,15	0,4	152	0,5
№ 213 2011 г.	Няня варенье	1	1	40	5,7	5,3	0,4	42	0,04	0,03	0,04	6	3
№ 628 1996 г.	Чай с сахаром Чай-заварка № 684, мл Вода Сахар	50 150 7	50 150 7	200	0,3	-	15,2	60,0	0,004	-	1,0	1,0	0,015
№ 1 2004 г.	Бутерброд с маслом/сыром Хлеб Масло сливочное сыр	50 5 6	50 5 6	50/5/6	4,6	1,8	19,88	90,8	0,004	-	1,0	10,0	0,015
II ЗАВТРАК в 10-00 час.:													
№ 399 2011 г.	Сок апельсиновый, фруктовый и ягодный	100	100	100	0,15	-	5,6	48	0,0025	-	3,7	5,9	0,7
ОБЕД:													
№ 124 2004 г.	Щи из свежей капусты с картофелем Картофель Капуста Лук репчатый Морковь Масло растительное Бульон Томатное пюре Сметана Хлеб	90 60 10 10 5 180 5 14	60 50 8 8 5 180 5 14	200	1,9	4,0	15	105	0,03	0,04	6	19	1
№ 276 2011	Жаркое по-домашнему Картофель Лук репчатый Морковь Масло растительное Томатное пюре Говядина Масло сливочное	140 12 12 5 5 75 5	100 10 10 5 5 70 5	170	8,4	5,2	1,3	94,0	0,36	0,34	14,3	143,0	2,3
№ 57 2011 г.	Икра свекольная (морковная) Свекла/морковь Лук Томатное пюре Масло подсолнечное Сахар	70 59,7 11 5 4 1	60 47,8 10 5 4 1	60	0,84	3,99	5,6	109,4	-	-	0,01	0,02	0,01
№ 588 1996 г	Компот из смеси сухофруктов Сухофрукты Сахар Вода	11 7 220	11 7 220	200	0,18	-	21,5	84,97	0,005	0,004	15,21	127	0,43
ПОЛДНИК:													
№ 803- 2004	Кондитерские изделия (пирожки, печенье)	50	50	50	4,44	4,0	45,72	243,6	-	-	-	-	-
№ 401 2011 г.	Кефир, ацидофильный, протокваша, ряженка, снежок	200	200	200	4,6	5,4	16,2	141	0,02	0,11	0,8	60	0,8
УЖИН:													
№ 231 2011 г.	Сырники из творога Творог Яйцо Сахар Мука Масло растительное Масло сливочное Соус молочный №549-1996	120 0,25 2 20 1 5 20	120 0,25 2 20 1 5 20	150/20	10,23	12,92	15,4	242	0,02	0,02	20	150,6	-
№ 368 2011 г.	Яблочный сок	100	100	100	0,5	-	5,67	25,02	0,25	0,25	0,2	0,3	77,5
№ 397 2011 г.	Какао с молоком Какао-порошок Сахар Вода Хлеб	1 150 7 60 30	1 150 7 60 30	200	0,8	3,2	18,3	114	0,04	0,15	0,4	152	0,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					58,74	60,00	260,42	1761,4	1,4	1,44	50,73	624	10,8

День: ВТОРНИК

Неделя: Вторич

Сезон: Лето - осенний

Возрастная категория: сад (3-7 лет)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Мин. вещества, мг	
					Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК:													
№ 257 1996 г.	Каши вязкая пшеничная Молоко Вода Крупа пшено Масло сливочное Сахар	180 30 25 5 7	180 30 25 5 7	200	7,6	7,98	31,89	227,86	0,1	0,24	1,4	180,5	0,7
№ 638 1996 г.	Чай с молоком Чай-заварка № 627, Вода Сахар Молоко	50 120 7 30	50 120 7 30	200	0,3	-	15,2	60,0	0,004	-	1,0	1,0	0,015
№ 1 2004 г.	Хлебобулочные изделия Хлеб Масло сливочное сыр	50 5 6	50 5 6	50/5/6	4,6	1,8	19,88	90,8	0,004	-	1,0	10,0	0,015
II ЗАВТРАК с 10.00 час.:													
№ 368 2011г.	Яйца свежие	100	100	100	0,5	-	5,67	25,02	0,25	0,25	0,3	0,3	77,5
ОБЕД:													
№ 138 1996г.	Суп картофельный с бобовыми Картофель Фасоль или горох Морковь Лук репчатый Масло растительное Бульон или вода	80 20 9 10 5 130	80 20 8 8 5 130	200	6,2	6,9	17,48	154,83	0,5	0,06	0,1	75	3,29
№ 416 1996 г.	Хлеб Виточки Говядина (котлеты, мясо) Лук репчатый Хлеб Масло растительное Молоко	50 75 15 20 3 16,3	50 70 12 20 3 16,3	50	0,83	0,13	0,481	22,7	-	-	-	-	-
№ 472 1996 г.	Лодки картофельные Картофель Молоко Масло сливочное	150 20 5	130 20 5	130	1,0	1,79	19,8	60,33	0,09	0,6	-	0,095	0,6
№ 101 2004 г.	Консервы овощные Зеленый горошек (пюре, консервированный)	80	80	80	0,24	0,12	2,4	11,34	0,06	0,004	4,8	8,3	0,29
№ 638 2004 г.	Компот из плодов или изюм сушеных Яблоки или груши, курага Сахар Вода	11 7 220	11 7 220	200	0,18	-	21,5	84,97	0,005	0,004	15,21	127	0,43
ПОЛДНИК:													
№ 682 1996 г.	Тесто для сладкой № 681 Мука Яйца Молоко Дрожжи Сахар Соль Масло растительное Джем, повидло	- 50 0,25 60 1 2 1 10 20	- 50 0,25 60 1 2 1 10 20	50/20	5,6	5,0	39,84	240,8	0,88	0,019	-	2,0	1,3
№ 481 2011 г.	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, сметана	200	200	200	4,6	5,4	16,2	141	0,02	0,11	0,8	60	0,8
УЖИН:													
№ 177 1996	Омлет натуральный Яйца Молоко Масло сливочное	1,0 100 5	1,0 100 5	140	21,8	14,2	27,4	260,0	0,06	0,05	5,59	96,36	0,66
№ 521 1996 г.	Зеленый горошек - консервированный Лук	90 30	80 30	80	1,2	0,97	1,3	4,3	0,6	0,1	15,17	16,28	0,42
№ 628 1996 г.	Чай с сахаром Чай-заварка № 684, мл Вода Сахар	50 150 7	50 150 7	200	0,3	-	15,2	60,0	0,004	-	1,0	1,0	0,015
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					56,09	66,00	261,0	1800,00	1,6	1,9	50,16	676,9	11,5

День: **СРЕДА**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **Летне - осенний**

Возрастная категория: **сад (3-7 лет)**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества			Эн-ал ден-ть (ккал)	Витамины мг			Мин. вещества, мг	
					Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК:													
№ 161 1996 г.	Суп молочный с макаронными изделиями			200	7,6	7,98	31,89	227,86	0,05	0,175	1,3	180,5	0,3
	Молоко	180	180										
	Вода	30	30										
	Макаронные изделия	40	40										
	Масло сливочное	5	5										
	Сахар	7	7										
№ 1 2004 г.	Бутерброд с маслом/сыром	50	50	50/5/6	4,6	1,8	19,88	90,8	0,004	-	1,0	10,0	0,9
	Хлеб	5	5										
	Масло сливочное	6	6										
	сыр												
№ 628 1996 г.	Чай с сахаром	50	50	200	0,3	-	15,2	60,0	0,004	-	1,0	1,0	0,15
	чай-заварка № 684, мл	150	150										
	Вода	7	7										
	Сахар												
II ЗАВТРАК в 10-00 час.:													
№ 399 2011 г.	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	100	0,15	-	5,6	48	0,0025	-	3,7	5,9	0,7
ОБЕД:													
№ 85 2011 г.	Суп картофельный с овощами			200	9,26	5,87	25,2	148,16	0,2	0,08	10,1	23	1
	Картофель	90	60										
	Морковь	10	8										
	Лук репчатый	10	8										
	Масло растительное	5	5										
	Бульон	180	180										
	Клеши № 120-2011г.	30	30										
	Мука	2	2										
	Масло сливочное	0,25	0,25										
	Яйцо	20	20										
	Курсы для вытаски	50	50										
	Хлеб	50	50										
№ 304 2010 г.	Плов из птицы	110	100	170	10,24	11,74	28,29	164,82	0,02	0,06	13,52	20	3
	Курсы	5	5										
	Масло сливочное	12	10										
	Лук репчатый	12	10										
	Морковь	40	100										
	Крупа рисовая	7	7										
	Масло растительное	70	60										
№ 505 1996 г.	Горошек зеленый	70	60	60	1,2	-	2,76	15,96	0,3	0,1	-	10	0,01
№ 588 1996 г.	Компот из сухофруктов	11	11	200	0,18	-	21,5	84,97	0,005	0,004	15,21	127	0,43
	Сухофрукты	7	7										
	Сахар	220	220										
	Вода												
ПОЛДНИК:													
№ 803- 2004	Кондитерские изделия (пряники, печенье)	50	50	50	4,2	7,14	45,79	189,22	0,026	0,069	-	-	0,01
№ 401 2011 г.	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, сметан	200	200	200	4,6	5,4	16,2	141	0,02	0,11	0,8	60	0,8
УЖИН:													
№ 235 2011	Пудинг из творога запеченный			150/20	2,43	2,91	10,75	77,04	0,044	0,002	-	188,8	0,8
	Творог	120	120										
	Яйцо	0,25	0,25										
	Сахар	2	2										
	Масло сливочное	5	5										
	Сметана	20	20										
	Крупа манная	10	10										
№ 368 2011 г.	Молоко сгущенное	100	100	100	0,5	-	5,67	25,02	0,25	0,25	0,2	0,3	77,5
№ 642 1996 г.	Какао с молоком			200	0,8	3,2	18,3	114	0,04	0,15	0,4	152	0,1
	Какао-порошок	1	1										
	Молоко	150	150										
	Сахар	7	7										
	Вода	60	60										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					54,00	62,03	262,4	1832,3	1,36	1,48	50,73	610	11,6

День: **ЧЕТВЕРГ**

Неделя: Вторая

Сезон: Летне - осенний

Возрастная категория: сад (3-7 лет)

№ рецеп	Применяемые ингредиенты	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э н - а в (ккал - ть (ккал))	Витамины мг			Мин. вещества, мг	
					Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
I ЗАВТРАК													
№ 185 2011 г.	Каши жидкая (гречневая) Молоко Крупа гречневая Масло сливочное Сахар	142 30 5 7	142 30 5 7	200	6,4	4,2	25,19	137,39	0,9	0,2	1,3	18 0,5	0,66
№ 213 2011 г.	Яйца вареные	1	1	40	5,7	5,3	0,4	42	0,04	0,03	0,04	6	3
№ 630 1996 г.	Чай с сахаром, изюмом Чай-заварка № 627, мл Вода Сахар Молоко	50 120 7 30	50 120 7 30	200	0,3	-	15,2	60,0	0,004	-	1,0	1,0	0,15
№ 1 2004 г.	Бутерброд с маслом/сыром Хлеб Масло сливочное Сыр	50 10 5 6	50 10 5 6	50/5/6	4,6	1,8	19,88	90,8	0,004	-	1,0	1,0	0,015
II ЗАВТРАК с 10-00 час.													
№ 368 2011 г.	Йогурт свежий	100	100	100	0,5	-	5,67	25,02	0,25	0,25	0,2	0,3	77,5
ОБЕД													
№ 132 2004 г.	Суп из овощей Картофель Капуста белокочанная Морковь Лук репчатый Горошек зеленый консервированный Масло растительное Бульон или вода	90 60 60 12 12 30 30 5 180	60 50 50 10 10 30 30 5 180	200	5,77	6,96	18,22	154,86	0,45	0,07	13,4	24, 69	1,12
	Хлеб	50	50	50	0,83	0,13	0,481	22,7	-	-	-	-	-
№ 287 2011 г.	Тестоты мясные Говядина Рис Лук репчатый Яйцо Масло растительное	75 10 12 0,25 1	70 25 10 0,25 1	80	8,81	12,43	6,65	247,47	20	20	4,61	5	5
№ 133 2011	Картофель тушеный Картофель Лук Морковь Масло сливочное	150 12 12 12 5	130 10 10 10 5	130	4,0	11,5	29,8	241,9	0,2	0,1	6,88	31, 1	1,7
№ 101 2004 г.	Консервы овощные закусочные (Мяса добавочная)	60	60	60	0,24	0,12	2,4	11,34	0,06	0,004	4,8	8,3	0,29
№ 376 2011 г.	Компот из сушеных фруктов Сухофрукты Сахар Вода	11 7 7 220	11 7 7 220	200	0,18	-	21,5	84,97	0,005	0,004	15,21	12 7	0,43
ПОЛДНИК													
№ 803- 804 2004	Кондитерские изделия (пирожки, печенье)	50	50	50	4,2	7,14	45,79	189,22	0,026	0,069	-	-	0,01
№ 401 2011 г.	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, снежок	200	200	200	4,6	5,4	16,2	141	0,02	0,11	0,8	60	0,8
УЖИН													
№ 268 2011 г.	Супе рыбное Рыба Вода Морковь Лук репчатый Яйцо Масло растительное	140 20 15 15 0,25 4	130 20 12 12 0,25 4	100	8,81	12,43	6,65	247,47	20	20	4,61	5	5
№ 132 2011	Капуста белокочанная Масло сливочное Морковь Лук Томатный сок	100 5 12 12 5	150 5 10 10 5	130	0,84	3,99	5,6	109,4	-	-	0,01	0,02	0,01
	Хлеб	30	30	30	0,5	0,1	0,3	18,3	-	-	-	-	-
№ 628 1996 г.	Чай с сахаром Чай-заварка № 627, Вода Сахар	50 150 7	50 150 7	200	0,3	-	15,2	60,0	0,004	-	1,0	1,0	0,15
Итого за день					53,93	60,2	263,75	1827,4	1,3	1,1	50,0	64 1,3	12,1

День: ПЯТНИЦА

Неделя: Вторая

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: сад (3-7 лет)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Масса порции	Пищевые вещества			Эн-ал- цен-ть (ккал)	Витамины мг			Мин. вещества, мг	
					Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК:													
№ 302 2004 г.	Каши молочная овсяная Молоко Крупа овсяная Масло сливочное Сахар	180 25 5 7	180 25 5 7	200	9,3	10,0	34,3	251,1	0,06	0,194	1,34	151,1	0,6
№ 628 1996 г.	Чай с сахаром Чай-заварка № 627, Вода Сахар	50 150 7	50 150 7	200	0,3	-	15,2	60,0	0,004	-	1,0	1,0	0,15
№ 1 2004 г.	Бутерброд с салатом/сыром Хлеб Масло сливочное сыр	50 5 5 6	50 5 5 6	50/5/6	4,6	1,8	19,88	90,8	0,004	-	1,0	10,0	0,005
И ЗАВТРАК с 18-00 час:													
№ 399 2011 г.	Сок овощные, фруктовые и ягодные	100	100	100	0,15	-	5,6	48	0,0025	-	3,7	5,9	0,7
ОБЕД:													
№ 145 1996 г.	Суп рыбный Рыба Картофель Морковь Масло растительное Бульон	60 120 12 12 5 180	60 90 10 10 5 180	200	9,52	5,2	21,5	241	15	15	29,98	75	6
№ 447 2004 г.	Хлеб Говядина, тушеная с макаронными изделиями Говядина Лук репчатый Морковь Масло сливочное Масло растительное Макароны отварные №273 1996 г. Салат из свеклы	50 75 12 12 5 5 50 70	50 70 10 10 5 5 150	170	3,3 10,24	1,3 7,74	48,1 33,9	227 74,82	- 0,042	- 0,154	- 0,094	- 47,3 8	- 1,65
№ 588 1996 г.	Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар Вода	11 7 220	11 7 220	200	0,18	-	21,5	84,97	0,005	0,004	15,21	127	0,43
ПОЛДНИК:													
№ 454 2010 г.	Пирожки, печенье из дрожжевого теста Мука пшеничная Молоко Сахар Яйцо Масло сливочное Дрожжи Масло растительное Повидло	50 30 2 0,25 8 1 2 25	50 30 2 0,25 8 1 2 25	50	5,6	5,0	39,64	240,6	0,08	0,019	-	2,0	1,3
№ 645 1996 г.	Бифар, жареная	200	200	200	2,16	2,3	18,3	97,0	0,036	0,216	0,972	240	0,63
УЖИН:													
№ 291 2011 г.	Запеканка картофельная с печенью Печень Картофель Лук репчатый Масло сливочное Мука пшеничная Яйцо Соус №354, 367, 65	70 140 12 12 3 0,25	60 100 10 3 2 0,25	150	21,8	14,2	27,4	260,0	0,06	0,05	8,43	96,3 6	1,2
Таблица № 24 1996 г.	Запеченная горбуша - замороженная/замороженной	70	60	60	1,2	-	2,76	15,98	0,2	6,1	-	10	0,01
№ 642 1996 г.	Каша-пюре Каша-пюре Молоко Сахар Вода Хлеб	1 150 7 60 30	1 150 7 60 30	200	0,8	3,2	18,3	114	0,04	0,15	0,4	152	0,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					50,95	56,27	255,45	1601,4	1,47	1,551	50,0	655,8	12,03