# Примерное двухнедельное меню

для организации питания детей МКДОУ «Детский сад № 7 «Сказка»

в возрасте от 3 до 7 лет

с дневным пребыванием детей 10,5 часов

Составлено в соответствии с примерной формой приложение № 12 СанПиН 2.4.1.3049-13

День: понедельник

Неделя: первая Возрастная категория: от 3 до 7 лет

### **3ABTPAK**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда		Масса,г			Пищевы ещества		Энергетическа я ценность (ккал)		Витамин мг	Ы		ральные за, мг
		Брутто,г	Нетто,г	Выход,	Б	Ж	У	К	<b>B</b> <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
215/11	Омлет натуральный			80	7	13,5	1,3	156	0,05	0,3	0,1	57	1,4
	одийя	60 (1,5 шт)	60 (1,5шт)										
	молоко	23	23										
	масло сливочное	4	4										
	Икра морковная			70	0,9	2,9	4,6	86					
	свекла или морковь	88	76										
	лук	17	15										
	томат-паста	25	25										
	масло растительное	5	5										
392/11	Чай с сахаром			180	0,04	0,02	7	28	0	0	0,02	8	0,2
	чай	0,3	0,3										
	caxap	10	10										
3/11	Бутерброд с сыром			50	5,8	12,4	13,4	191	0,06	0	0	6,9	0,6
	Сыр Российский или Волжский	16	15										
	<i>Или</i> Сыр Голландский <i>или с</i> ыр Ярославский	16,5	15										
	Или Сыр Костромской	15,5	15										
	масло сливочное	5	5										
			итого:	380	13,74	28,55	26,3	461	0,11	0,3	0,12	71,9	2,2

#### 2-ой ЗАВТРАК

399/11	Сок фруктовый или фрукты свежие	100	0,5	0	10,1	42	0,01	0,01	2	7	1,4
	Хлеб пшеничный	23	1,6	0,4	9,0	48	0,03	0,01	0	4,6	0,4
	итого:	123	2,1	0,4	19,1	90	0,04	0,02	2	11,6	1,8

<u>ОБЕД</u>

67/11	Щи из свежей капусты с картофелем на			250	1,75	4,88	8,47	85	0,05	0,05	18,48	43,33	0,8
	мясном бульоне												
	капуста белокочанная	63	50										
	картофель	40	30										
	морковь	16	13										
	лук	12	10										
	томат-паста	2,5	2,5										
	масло растительное	5	5										
	бульон мясной № 511		200										

	мясо бескостное	40	40										
	вода питьевая	200	200										
	лук	4	3										
	морковь	4	3										
	соль	1	1										
291/11	Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным			200	15	13,4	33,35	288	0,13	0,15	29,1	29,67	2,25
	говядина	71	52										
	картофель	209	186										
	масло сливочное	2,6	2,6										
	лук	13	11,5										
	масло сливочное	1,8	1,8										
	сухари панировочные	3,5	3,5										
	масло сливочное	4,4	4,4										
24/96	Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)			50	0,1	0	4,0	4	0	0	1,4	3,2	0,2
376/11	Компот из сушеных фруктов (витаминизированный)			180	0,4	0,02	24,98	102	0	0	0,36	28,64	1,11
	сухофрукты	18	45										
	caxap	14,4	14,4										
	кислота лимонная пищевая	0,18	0,18										
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	50	0,06	0,02	0	10,5	1,17
		ИТ	ого:	750	21,51	18,93	95,06	594	0,3	0,22	49,34	171,58	6,13

## <u>полдник</u>

229/11	Вареники ленивые отварные со			100	16,7	8,2	16,3	206	0,07	0,3	0,27	132,7	0,8
	сгущенным молоком												
	творог	84	82										
	мука пшеничная	11,5	11,5										
	caxap	9	6										
	яйцо	6	6										
		(0,15шт)	(0,15шт										
			)										
	соль	0,3	0,3										
	молоко сгущенное			15	1,1	1,2	8,3	49	0	0,07	0,15	46	0,03
392/11	Чай с сахаром			180	0,04	0,02	7	28	0	0	0,02	8	0,2
	чай высший сорт или чай	0,3	0,3										
	caxap	10	10										
			итого:	295	17,84	9,42	31,6	283	0,07	0,37	0,44	179,5	1,03

ВСЕГО: 1548	55,87	57,17	177,06	1429	0,55	0,9	51,9	436,8	11,36

День:вторникНеделя:перваяВозрастная категория:от 3 до 7 лет

### **3ABTPAK**

№ рец.	Приём пищи, наименование		Масса,г			Пищевы ещества (		Энергетическая ценность (ккал)		Витамині мг	ы		альные а, мг
	блюда	Брутто,г	Нетто,г	Выход,	Б	Ж	У	К	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
185/11	Каша молочная манная жидкая			200	7,88	10,18	37,1	272	0,05	0,09	6,69	80,6	0,52
	крупа манная	31	31										
	молоко	175	175										
	соль	0,2	0,2										
	caxap	5	5										
	масло сливочное	5	5										
395/11	Кофейный напиток с молоком			180	2,8	2,39	12,76	84	0,03	0,12	1,17	113,2	0,12
	кофейный напиток	3	3										
	caxap	10	10										
	молоко	90	90										
	Хлеб пшеничный			20	1,2	0,4	8,3	43	0	0	0	0	0
1/11	Бутерброд с маслом			25	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02	2	5,81	0,39
	хлеб пшеничный	19	19										
	масло сливочное	6	6										
			итого:	425	13,41	17,69	67,3	484	0,11	6,83	9,83	199,6 1	1,03

#### 2-ой ЗАВТРАК

399/11	Сок фруктовый или фрукты свежие	200	1	0	20,2	90	0,02	0,02	4	14	2,8
	итого:	200	1	0	20,2	90	0,02	0,02	4	14	2,8

#### ОБЕД

81/11	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне			250	5,12	5,35	16,12	133	0,15	0,08	5,8	50,28	1,8
	картофель	67	50										
	фасоль или горох (очищенный)	20	20										
	или чечевица	25	25										
	лук	12	10										
	морковь	16	12										
	масло растительное	5	5										
	бульон мясной № 511		200										
	лук	4	3										

·		И	того:	770	22,13	13,82	91,16	560	0,46	0,3	26,01	183,3	6,27
	Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	50	0,06	0,02	0	10,5	1,17
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	кислота лимонная пищевая	0,18	0,18										
	caxap	14,4	14,4										
	сухофрукты	18	45										
376/11	Компот из сушеных фруктов (витаминизированный)			180	0,4	0,02	24,98	102	0	0	0,36	28,64	1,11
24/96	Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)			50	0,1	0	4,0	4	0	0	1,4	3,2	0,2
	мука пшеничная	1,5	1,5										
	масло сливочное	3	3										
	молоко	45	45										
	картофель	150	112,5										
319/11	Картофель в молоке			150	3,51	3,74	19,74	127	0,14	0,14	16,15	59,7	0,93
	масло растительное	4	4										
	лук	11	9										
	томат-паста	2	2										
	морковь	28	22										
24//11	Рыба ,тушенная в томате с овощами треска или хек	51/55	49	80	0,74	4,00	2,00	80	0,03	0,00	2,3	27,00	0,40
247/11	Риба тупация в томата с осощами	1	1	80	8,74	4,08	2,06	80	0,05	0,06	2,3	27,06	0,46
	морковь	4	3			1							1

# <u>полдник</u>

143/11	Пирожок с морковью			75	9,45	4,28	27,23	185	0,09	0,08	0,08	16,05	1,07
	мука пшеничная высшего сорта <i>или</i> мука пшеничная	37	37										
	caxap	2,5	2,5										
	масло сливочное	1,3	1,3										
	соль	0,6	0,6										
	дрожжи прессованные	1,1	1,1										
508/11	Фарш морковь												
	морковь	35	28										
	caxap	0,3	0,3										
	масло сливочное	1,3	1,3										
382/11	Кисель из сока натурального			180	0,5	0,5	27,18	111	0	0,02	1	14,13	0,34
	сок плодовый или сок ягодный	54	54										
	caxap	22	22										
	крахмал	9	9										
		ИТ	ОГО:		9,95	4,78	54,41	296	0,09	0,1	1,08	30,18	1,41

всего:	1 650	47,2	37,9	224,1	1430	0,69	7,38	39,0	420,6	10,18

**День:** среда **Неделя:** первая

Возрастная категория: от 3 до7 лет

#### **ЗАВТРАК**

Приём пищи, наименование		Масса порции (г)			Пищевые ещества (		Энергетическая ценность (ккал)	1	Витамині мг	ы		альные а, мг
блюда	Брутто,г	Нетто,г	Выход,	Б	Ж	У	К	B <sub>1</sub>	<b>B</b> <sub>2</sub>	C	Ca	Fe
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным			200	7,7	12,5	42,8	315	0,08	0	2	211,9	2
рис	31	31										
молоко	175	175										
caxap	5	5										
масло сливочное	5											
соль	0,2	0,2										
Чай с молоком			180	3,18	2,8	13,6	92	0,05	0,16	1,42	134,4	0,34
чай	0,3	0,3										
caxap	10	10										
молоко	92	92										
Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
Бутерброд с маслом			25	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02	2	5,81	0,39
хлеб пшеничный	19	19										
масло сливочное	6	6										
	]	итого:	435	14,69	20,29	79,54	556	0,22	0,18	5,92	339,0	9,3
		1	200	1		20.2	I 00	0.00	0.00			
Сок фруктовыи или фрукты свежие			200	1	0	20,2	90	0,02	0,02	4	14	2,8
	ИТС	ЭΓО:	200	1	0	20,2	90	0,02	0,02	4	14	2,8
												ОБЕД
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне			250	2	3,1	12,57	86	0,07	0,05	5,75	22,8	0,67
картофель	60	45										
морковь	12	12										
лук	12,5	10										
масло растительное	1,7	1,7										
Клецки мучные № 120												
	7,7	7,7										
масло сливочное	0,9	0,9										
одийк	2,2 (0.05)))T	2,2 (0.05)))T										
вода питьевая или молоко	12	12										
соль												
бульон мясной № 511	- y—	200										
	рис молоко сахар масло сливочное соль Чай с молоком чай сахар молоко Хлеб пшеничный Бутерброд с маслом хлеб пшеничный масло сливочное  Сок фруктовый или фрукты свежие  Суп картофель морковь лук масло растительное Клецки мучные № 120 мука пшеничная масло сливочное  вода питьевая или молоко соль	рис 31 молоко 175 сахар 5 масло сливочное 5 соль 0,2 Чай с молоком 4 чай 0,3 сахар 10 молоко 92 Хлеб пшеничный 5 Бутерброд с маслом хлеб пшеничный 19 масло сливочное 6  Сок фруктовый или фрукты свежие  ТОС Суп картофельный с клецками на мясном бульоне 12 картофель 60 морковь 12 лук 12,5 масло растительное 1,7 Клецки мучные № 120 мука пшеничная 7,7 масло сливочное 0,9 яйцо 2,2 (0,05шт вода питьевая или молоко 12 соль 175  масло раститевая или молоко 12 соль 175  масло раститевая или молоко 12 соль 175  масло сливочное 1,7 масло сливочное 1	сливочным         31         31           молоко         175         175           сахар         5         5           масло сливочное         5         5           соль         0,2         0,2           Чай с молоком         92         0,3           чай         0,3         0,3           сахар         10         10           молоко         92         92           Хлеб пшеничный         19         19           масло сливочное         6         6           ИТОГО:           Сок фруктовый или фрукты свежие           ИТОГО:           ИТОГО:           ИТОГО:	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным         200           рис         31         31           молоко         175         175           сахар         5         5           масло сливочное         5         5           соль         0,2         0,2           Чай с молоком         180           чай         0,3         0,3           сахар         10         10           молоко         92         92           Хлеб пшеничный         19         19           масло сливочное         6         6           ИТОГО:         435           Сок фруктовый или фрукты свежие         200           ИТОГО:         435           Суп картофельный с клецками на мясном бульоне         250           картофель         60         45           морковь         12         12           лук         12,5         10           масло растительное         1,7         1,7           клецки мучные № 120         мука пшеничная         7,7         7,7           масло сливочное         0,9         0,9           яйцо         2,2         2,2 </td <td>Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным         200         7,7           рис         31         31         31           молоко         175         175         175           сахар         5         5         5           соль         0,2         0,2         180           Чай с молоком         180         3,18           чай         0,3         0,3         180           сахар         10         10         10           молоко         92         92         10         10           Клеб пшеничный         30         2,28         29         1,53         1,53           хлеб пшеничный         19         19         19         19         19         10         &lt;</td> <td>Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным         200         7,7         12,5           рис         31         31         31           молоко         175         175         ————————————————————————————————————</td> <td>Каша рисовая молочная жидкая с маслом рис сливочным         200         7,7         12,5         42,8           сливочным рис молоко         31         32         32         32         32         32         32         33</td> <td>Каша рисовая молочная жиокая с маслом сливочным         200         7,7         12,5         42,8         315           рис         31         31         175<!--</td--><td>Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным         200         7.7         12.5         42.8         315         0,08           сливочным         31         32         31         31         32         31         31         32         31         31         32         32         31         31</td><td>Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным         200         7,7         12,5         42,8         315         0,08         0           рис         31         31         31        </td><td>Каша рисовая молочная жидокая с маслом сливочном         200         7,7         12,5         42,8         315         0,08         0         2           сливочном         31         31         31         175</td><td>Каша рисовая молочная жидкая с маслом сивениным         200         7,7         12,5         42,8         315         0,08         0         2         211,9           самар рисовая молочная жидкая с маслом сивениным         31</td></td>	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным         200         7,7           рис         31         31         31           молоко         175         175         175           сахар         5         5         5           соль         0,2         0,2         180           Чай с молоком         180         3,18           чай         0,3         0,3         180           сахар         10         10         10           молоко         92         92         10         10           Клеб пшеничный         30         2,28         29         1,53         1,53           хлеб пшеничный         19         19         19         19         19         10         <	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным         200         7,7         12,5           рис         31         31         31           молоко         175         175         ————————————————————————————————————	Каша рисовая молочная жидкая с маслом рис сливочным         200         7,7         12,5         42,8           сливочным рис молоко         31         32         32         32         32         32         32         33	Каша рисовая молочная жиокая с маслом сливочным         200         7,7         12,5         42,8         315           рис         31         31         175 </td <td>Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным         200         7.7         12.5         42.8         315         0,08           сливочным         31         32         31         31         32         31         31         32         31         31         32         32         31         31</td> <td>Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным         200         7,7         12,5         42,8         315         0,08         0           рис         31         31         31        </td> <td>Каша рисовая молочная жидокая с маслом сливочном         200         7,7         12,5         42,8         315         0,08         0         2           сливочном         31         31         31         175</td> <td>Каша рисовая молочная жидкая с маслом сивениным         200         7,7         12,5         42,8         315         0,08         0         2         211,9           самар рисовая молочная жидкая с маслом сивениным         31</td>	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным         200         7.7         12.5         42.8         315         0,08           сливочным         31         32         31         31         32         31         31         32         31         31         32         32         31         31	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным         200         7,7         12,5         42,8         315         0,08         0           рис         31         31         31	Каша рисовая молочная жидокая с маслом сливочном         200         7,7         12,5         42,8         315         0,08         0         2           сливочном         31         31         31         175	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сивениным         200         7,7         12,5         42,8         315         0,08         0         2         211,9           самар рисовая молочная жидкая с маслом сивениным         31

	морковь	4	3										
	соль	1	1										
137/11	Рагу из овощей			155	1,8	10,36	106,7	143	0,06	0,06	7,44	27,44	0,73
	картофель	64	48										
	морковь	30	24										
	лук	24	20										
	капуста белокочанная	21	17										
	масло растительное	6	6										
	тыква или кабачок	26	18										
301/11	Птица тушеная			70	17,5	15,2	2,3	204	0,17	0,06	0,01	24,8	0,7
	курица	206	118										
	Или Цыпленок-бройлер	217	161										
354/11	Соус сметанный			30	0,42	1,5	1,76	22	0	0	0,01	8,19	0,0
	сметана	8	8										
	мука пшеничная	2	2										
	соль	0,2	0,2										
24/96	Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)			50	0,1	0	4,0	4	0	0	1,4	3,2	0,2
376/11	Компот из сушеных фруктов (витаминизированный)			180	0,4	0,02	24,98	102	0	0	0,36	28,64	1,1
	сухофрукты	18	45										
	caxap	14,4	14,4										
	кислота лимонная пищевая	0,18	0,18										
	Хлеб пшеничный	,	,	30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	50	0,06	0,02	0	10,5	1,1
		I.	ИТОГО:	725	17,96	22,71	174,81	571	0,42	0,19	14,96	124,3	5,2
										Í		ПОЛ	
447/11	Блинчики			80	3,09	1,67	23,9	123	0,06	0,03	0	13,09	0,6
	мука пшеничная	28	28			ŕ							
	J	5,5(0,1	5,5(0,14										
	яйцо	4 шт)	шт)										
	caxap	2	2										
	соль	0,5	0,5										
	масло растительное	1,3	1,3										
	Или масло сливочное	5	5										
	Или повидло, или сахар	10	10										
	Или сгущенное молоко	20	20								1		
	Кисло-молочный продукт			180	4,86	4,5	19,44	142	0,05	0,23	1,62	217,8	0,1
	Rucho mono mon npoovem												

ВСЕГО: 1620

52,1

54,19 319,62

1482

0,82

0,69

24,5

701,2 16,78

4

лук

День: четверг Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование		Масса порции (г)			Пищевы ещества		Энергетическая ценность (ккал)		Витамині мг	Ы	Минера в-ва	
	блюда	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Б	Ж	У	К	B <sub>1</sub>	<b>B</b> <sub>2</sub>	C	Ca	Fe
185/11	Каша овсяная молочная жидкая			200	67,7	9,8	27,1	223	0,12	0,16	0,24	139,3	1,16
	геркулес	30,8	30,8										
	молоко	175	175										
	caxap	5	5										
	масло сливочное	5	5										
	соль	0,2	0,2										
397/11	Какао с молоком			180	3,78	3,26	15,56	107	0,05	0,16	1,44	137,6	0,5
	какао (порошок)	2	2				,						
	caxap	10	10										
	молоко	110	110										
5/11	Закрытый бутерброд с повидлом			50	2,8	4,4	25,1	151	0,06	0,04	0	10,6	0,8
-,	повидло иди джем	13	13		,~	.,.		343	,		-	,-	
	масло сливочное	4	4										
	хлеб пшеничный	33	33										
			ого:	430	74,28	17,46	67,76	481	0,23	0,36	1,68	287,5	2,4
							1			1	2.	-ой ЗАВ	BTPA
399/11	Сок фруктовый или фрукты свежие			100	0,5	0	10,1	42	0,01	0,01	2	7	1,4
	Кондитерские изделия			15	2	1,4	6	48					
	·	ИТС	ого:	115	2,5	1,4	16,1	90	0,01	0,01	2	7	1,4
										•			ОБІ
87/11	Суп с рыбными консервами			250	8,6	8,4	14,33	167	0,1	0,15	9,1	45,3	1,
	консервы из рыбы в масле или в собственном соку	40	40										
	картофель	93	70										_
	морковь	20	16										+
	лук	9,5	8										1
	рис	5	5										+
	масло сливочное	3,8	3,8							1			+
282/11	Котлеты рубленые	5,0	3,0	80	12,42	9,8	12,9	185	0,08	0,14	0,12	34,8	1
202/11	говядина	80	59	00	12,12	7,0	12,7	100	0,00	O,1 F	0,12	31,0	+
	пшеничный хлеб	14	14							1			+
	mineriii mbin Aleo	1.7	10	i		1	1	I	1	1	l	1	1

19

8

19

молоко или Вода питьевая

сухари панировочные

	мука пшеничная	2	2										+-
	соль	0,2	0,2										
132/11	Капуста тушенная			130	2,9	4,9	12,2	101	0,04	0,05	19,6	68,3	0,9
	капуста белокочанная	165	132										
	масло растительное	5	5										
	морковь	8	6,4										
	лук	10	8,8										
	мука пшеничная	2,4	2,4									1	
	caxap	3	3										
	томат-паста	4	4										
24/96	Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)			50	0,1	0	4,0	4	0	0	1,4	3,2	0,2
376/11	Компот из сушеных фруктов (витаминизированный)			180	0,4	0,02	24,98	102	0	0	0,36	28,64	1,1 1
	сухофрукты	18	45										
	caxap	14,4	14,4										
	кислота лимонная пищевая	0,18	0,18										
	Хлеб пшеничный		,	30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	50	0,06	0,02	0	10,5	1,17
		•	итого:	780	29,2	25,6	94,2	695	0,36	0,39	30,81	271,23	6,5
												ПОЛ	ДНИЬ
133/11	Картофель, тушенный в соусе			120	2,5	7,1	18,6	148	0,11	0,07	8,7	20,6	0,1
	картофель	147	110,4						,				
	масло растительное	6,4	6,4										
	лук	8	6,4										
	морковь	8	6,4										
	<i>Coyc № 354</i>			30	0,42	1,5	1,76	22	0	0	0,01	8,19	0,06
	сметана	8	8										
	мука пшеничная	2	2										
	соль	0,2	0,2										
382/11	Кисель из сока натурального	,		180	0,5	0,5	27,18	111	0	0,02	1	14,13	0,34
	сок плодовый или сок ягодный	54	54			ĺ				Ĺ	1	1	
	caxap	22	22								1	1	
					1	<u> </u>					†	+	i
	крахмал	9	9				1					1	•

День:

пятница

Неделя: первая Возрастная категория: от 3 до 7 лет

3ABTPAK

2-ой ЗАВТРАК

№ рец.	Приём пищи, наименование		Масса порции (г)			Пищевы ещества		Энергетическая ценность (ккал)	В	итаминь мг	I	Минера в-ва	
	блюда	Брутто,г	Нетто,г	Выход, г	Б	Ж	У	К	<b>B</b> <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Fe
№94	Суп молочный с крупой			200	4,82	5,08	16,84	132,4	0,06	0,2	0,92	158,82	0,24
	молоко	140	140										
	вода	60	60										
	Рис(или геркулес)	12	12										
	Или гречневая крупа, пшено	16	16										
	caxap	1,6	1,6										
	масло сливочное	2	2										
395/11	Кофейный напиток с молоком			180	2,8	2,39	12,76	84	0,03	0,12	1,17	113,2	0,12
	кофейный напиток	3	3										
	caxap	10	10										
	молоко	90	90										
3/11	Бутерброд с сыром			50	5,8	12,4	13,4	191	0,06	0	0	6,9	0,6
	Сыр Российский или Волжский	16	15										
	<i>Или</i> Сыр Голландский <i>или с</i> ыр Ярославский	16,5	15										
	Или Сыр Костромской	15,5	15										
	масло сливочное	5	5										
	пшеничный хлеб	30	30										
			итого:	430	13,42	19,87	43	407	0,15	0,36	2,09	284,71	1,16

399/11	Сок фруктовый или фрукты свежие			100	0,5	0	10,1	42	0,01	0,01	2	7	1,4
	Кондитерские изделия			15	2	1,4	6	48					
		ТИ	ого:	115	2,5	1,4	16,1	90	0,01	0,01	2	7	1,4
													ОБЕД
63/11	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной			250	3,6	5,1	14,5	118	0	0,05	6,3	50,3	1,7
	сметана	5	5	5	0,13	0,5	0,16	7	0	0	0	4,5	0
	свекла	50	40										
	картофель	33	25										
	фасоль	10	10										
	морковь	16	13										
	лук	12	10										
	томат-паста	7,5	7,5										
	масло растительное	5	5										

up.	1,5	1,5										
рле из рыбы			80	13,8	6,44	3,3	127	0,06	0,12	0,67	43,86	0,64
ık	76	69										
и хек тихоокеанский	76	69										
<i>и</i> треска	77	73										
)	10 (0,25 <sub>IIIT</sub> )	10 (0,25шт)										
по растительное	3	3										
тофель в молоке			150	3,7	3,74	19,74	127	0,14	0,14	16,15	59,7	0,93
гофель	150	112,5		,	,	,		,		,	,	
око	45	45										
ло сливочное	3	3										
а пшеничная	1,5	1,5										
щи порционные (свежие, солёные и еные)		1,0	50	0,1	0	4,0	4	0	0	1,4	3,2	0,2
ипот из сушеных фруктов паминизированный)			180	0,4	0,02	24,98	102	0	0	0,36	28,64	1,11
офрукты	18	45										
ap	14,4	14,4										
пота лимонная пищевая	0,18	0,18										
б пшеничный	ĺ	·	30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
б ржаной			30	1,98	0,36	10,26	50	0,06	0,02	0	10,5	1,17
	•	итого:	775	25,8	16,43	90,94	597	0,32	0,33	24,88	207,6	6,35
											ПОЛ	лни
апшевник с творогом			120	10,3	9,03	24,15	226	0,07	0,11	0,1	70,4	1
пппа или вермишель	29	29										
орог	41	40										
іцо	4,2 (0,1шт)	4,2 (0,1шт)										
хар	4	4										
асло растительное (для смазки ротивня)	1,5	1,5										
иетана	2,3	2,3										
хари панировочные	1,5	1,5										
асло сливочное	4	4										
Олоко	180	180	180	5,49	4,9	9,09	97	0,07	0,29	2,46	277,5	0,2
			300	15,79	13,93	33,24	323	0,14	0,4	2,56	347,9	1,2
		V	итого:		ИТОГО: 300 15,79	ИТОГО: 300 15,79 13,93	ИТОГО: 300 15,79 13,93 33,24	ИТОГО: 300 15,79 13,93 33,24 323	ИТОГО: 300 15,79 13,93 33,24 323 0,14	ИТОГО: 300 15,79 13,93 33,24 323 0,14 0,4	ИТОГО: 300 15,79 13,93 33,24 323 0,14 0,4 2,56	ИТОГО: 300 15,79 13,93 33,24 323 0,14 0,4 2,56 347,9

День: понедельник

Неделя: вторая Возрастная категория: от 3 до 7 лет

### **3ABTPAK**

№ рец.	Приём пищи, наименование		Масса порции (г)			Пищевые ещества (г		Энергетическая ценность (ккал)		Витаминь мг	J	Минер	альные а, мг
	блюда				Б	Ж	У	К	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
168/11	Каша гречневая молочная жидкая			200	7	10,4	25	222	0,1	0,2	0,9	184	1,5
	крупа гречневая	20	620			,							
	молоко	150	150										
	масло сливочное	6	6										
	caxap	6	6										
394/11	Чай с молоком			180	3,18	2,8	13,6	92	0,05	0,16	1,42	134,4	0,34
	чай	0,3	0,3				·						
	caxap	10	10										
	молоко	92	90										
5/11	Закрытый бутерброд с повидлом			50	2,8	4,4	25,1	151	0,06	0,04	0	10,6	0,8
	повидло иди джем	13	13										
	масло сливочное	4	4										
	хлеб пшеничный	33	33										
			ИТОГО	D: 450	12,98	17,6	63,7	465	0,21	0,4	2,32	330	2,64
										•	2	-ой ЗАl	BTPA
399/11	Сок фруктовый или фрукты свежие			100	0,5	0	10,1	42	0,01	0,01	2	7	1,4
	Хлеб пшеничный			23	1,6	0,4	9,0	48	0,03	0,01	0	4,6	0,4
		]	итого:	123	2,1	0,4	19,1	90	0,04	0,02	2	11,6	1,8
									1 /				ОБЕ
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне			250	1,75	4,88	8,76	84	0,05	18,48	43,33	0,8	0
	капуста белокочанная	63	50										
	картофель	40	30										
	морковь	16	13										
	лук	12	10										
	томат-паста	2,5	2,5										
	масло растительное	5	5										
	Бульон мясной №511 или Вода питьевая												
	лук	4	3										
	морковь	4	3										
	соль	1	1										
279/11	Суфле из отварного мяса с рисом			80	14,5	11,2	16,3	224	0,02	0,1	0	21,9	1,05
	говядина	85	62										
		9	9										
	яйцо	(0,2	(0,2										

		шт)	шт)										
	рис	4,7	21,6										
	масло сливочное на смазку	2,8	2,8										
	масло сливочное	4,7	4,7										
319/11	Картофель в молоке			120	2,8	3	15,8	101	0,11	0,11	12,92	47,8	0,74
	картофель	120	90										
	молоко	36	36										
	масло сливочное	2,4	2,4										
	мука пшеничная	1,2	1,2										
24/96	Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)			50	0,1	0	4,0	4	0	0	1,4	3,2	0,2
372/11	Компот из свежих яблок			180	0,14	0,14	21,5	88	0	0	1,5	13	0,8
	яблоки	41	36										
	или груши	40	36										
	caxap	18	18										
	кислота лимонная пищевая	0,2	0,2										
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	50	0,06	0,02	0	10,5	1,17
			ИТОГ	O: 740	23,61	19,93	90,78	615	0,3	18,71	59,15	104,1	4,56

полдник

213/11	Яйцо вареное (шт)	1	40	40	2,08	4,06	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1
	Кондитерские изделия	20	20	20	4	2,2	13,2	90	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный			20	1,52	0,18	9,34	43	0,04	0	0	4,6	0,38
400/11	Молоко	180	180	180	5,49	4,9	9,09	97	0,07	0,29	2,47	227,5	0,2
			ИТОГО	: 260	13,09	11,34	31,91	293	0,14	0,47	2,47	249,5	1,58
													ļ
			всего:	1573	51,78	51,28	205,1	6   1463	0,73	0,68	18,01	341	13,17

**День:** вторник **Неделя:** вторая

Возрастная от 3 до 7 лет

категория:

								i	катего	рия:			
№ рец.	Приём пищи, наименование		Масса порции (г)			Пищеві вещества		Энергетическ ая ценность (ккал)	]	Витамині мг	ы	Минер	<b>ВТРАК</b> ральные а, мг
	блюда	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Б	Ж	У	(1111112)	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Fe
185/11	Каша молочная жидкая «Дружба»			200	6,3	10,1	26	223	0,08	0,2	0,9	184	0,6
	рис	15,5	15,5						,		,		
	пшено	15,5	15,5										
	молоко	175	175										1
	масло сливочное	5	5										1
	caxap	5	5										
	соль	0,2	0,2										1
397/11	Какао с молоком			180	3,78	3,26	15,56	107	0,05	0,16	1,44	137,6	0,5
	какао (порошок)	2	2										
	caxap	10	10										
	молоко	110	110										
1/11	Бутерброд с маслом			25	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02	2	5,81	0,39
	хлеб пшеничный	19	19				,						
	масло сливочное	6	6										
			ИТОГО	D: 405	11,61	18,08	50,7	415	0,16	0,38	4,34	329,3	2,03
			-		1 /-		/	1	- / -	- /		-ой ЗА]	
399/11	Сок фруктовый или фрукты свежие			100	0,5	0	10,1	42	0,01	0,01	2	7	1,4
	Хлеб пшеничный			23	1,6		9,0	48	0,03	0,01	0	4,6	0,4
			итого:	123	2,1		19,1	90	0,04	0,02	2	11,6	1,8
					1 /								ОБЕД
83/11	Суп картофельный с мясными			250	6,6	5,2	15,5	135	0,13	0,13	11,2	29	1,4
	фрикадельками												
	картофель	121	91										
	морковь	11	9										
	лук	11	9										
	томат-паста	2	2										
	масло растительное	2	2										
		1		1	-	1		_	1	1	1		

23

26

2,7

2,3

(0,06

шт)

0,2

80

10,7

3,76

7,98

108

0,06

0,08

0,34

43,14

0,6

36

3

2,3

(0,06 шт)

0,2

Фрикадельки мясные №121

Котлета рыбная запеченная с

говядина

лук

яйцо

соль

255/11

			ВСЕГО	: 1608	66,49	53,12	194,3	1477	0,7	1,08	11,3	924,09	9,43
			итого:	300	26,49	19,3	29,6	393	0,12	0,6	2,77	404,2	1
400/11	Молоко	180	180	180	5,49	4,9	9,1	97	0,07	0,29	2,47	227,5	0,2
	молоко сгущенное	12	12										
	сметана	5	5										<u> </u>
	сухари панировочные	5	5								1		
	масло сливочное	5	5								1		1
	яйцо	5(0,12шт	5(0,12шт								<u> </u>		
	caxap	9,6	9,6		1								<u> </u>
	крупа манная	7	7		†						1		<del>                                     </del>
	<i>молоком</i> творог	112,6	110,4										
237/11	Запеканка из творога со сгущенным			120	21	14,4	20,5	296	0,05	0,31	0,3	<b>ПО</b> Л 176,7	<u>ДН</u>
			ИТОГО:	780	25,43	15,06	89,22	579	0,35	0,28	32,98	191,58	5,22
	Хлеб ржаной		нтого	30	1,98	0,36	10,26	50	0,06	0,02	0	10,5	1,1
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	кислота лимонная пищевая	0,18	0,18	20	2.26	0.27	1.4		0.05	1	0	6.0	0
	caxap	14,4	14,4								-		₩
	сухофрукты	18	45		1						1		—
376/11	Компот из сушеных фруктов(витам)	10		180	0,4	0,02	24,98	102	0	0	0,36	28,64	1,1
	или вареные)						•					·	
24/96	Овощи порционные (свежие, солёные		-	50	0,1	0	4,0	4	0	0	1,4	3,2	0,
	caxap	3	3										
	мука пшеничная	2	2										
	лук	11	906										
	морковь	9	7,4										<del>                                     </del>
	томат-паста	4	4										+
	масло растительное	6	6										
132/11	капуста белокочанная	175	142	130	3,32	7,07	11,7	101	0,04	0,03	17,0	00,7	0,
132/11	Капуста тушенная	0,5	0,3	130	3,32	4,67	11,9	101	0,04	0,05	19,6	66,7	0,9
	соль	0,4	0,3										+
	лук петрушка (корень)	0,7	0,0					+					-
	мука пшеничная	0,7	0,6										-
	масло сливочное	1,5 1,5	1,5 1,5										-
	Бульон мясной №511 или Вода	1.5	1.5		1			1					-
347/11	Соус белый основной			30	0,2	1	1,1	15	0	0	0,08	3,5	0,0
2.47.41.1	масло сливочное	4	4	20	0.2	1	1.1	1.5	-	-	0.00	2.7	0.0
	молоко или вода питьевая	20	20		1								
	пшеничный хлеб	14	14										
	треска филе или судак филе	65	60										
	соусом белым основным												
		ı	1										$\overline{}$

День:средаНеделя:втораяЗАВТРАКВозрастная категория:от 3 до 7 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование		Масса порции (г	)		Пищевы ещества (		Энергетическая ценность (ккал)	I	Витамині мг	Ы		альные а, мг
	блюда	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Б	Ж	y	К	<b>B</b> <sub>1</sub>	<b>B</b> <sub>2</sub>	C	Ca	Fe
189/11	Каша пшеничная молочная жидкая			200	5,3	6,5	40,8	248	0,16	0,06	1,6	27,1	2,8
	крупа пшеничная	31	31										
	молоко	175	175										
	caxap	5	5										
	масло сливочное	5	5										
	соль	0,2	0,2										
392/11	Чай с сахаром			180	0,04	0,02	7	28	0	0	0,02	8	0,2
	чай высший сорт или чай	0,3	0,3										
	caxap	10	10										
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
1/11	Бутерброд с маслом			25	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02	0	5,81	0,39
•	хлеб пшеничный	19	19						•				
	масло сливочное	6	6										
			ИТОГ	O: 435	9,15	11,51	70,94	425	0,25	0,08	1,62	47,81	3,99

										<u>Z</u> .	<u>-ои за</u> .	<u>BIPAK</u>
399/11	Сок фруктовый или фрукты свежие		100	0,5	0	10,1	42	0,01	0,01	2	7	1,4
	Кондитерские изделия		15	2	1,4	6	48					
		итого:	115	2,5	1,4	16,1	90	0,01	0,01	2	7	1,4
												ОБЕД

80/11	Суп картофельный с крупой на мясном			250	2,3	2,8	1,7	103	0,09	0,05	8,25	26,9	1
	<i>бульоне</i> картофель	100	75										
	крупа перловая или крупа овсяная	10	10										
	или крупа пшеничная	5	5										
	или рис или пшено	5	10										
	морковь	13	10										
	лук	12	10										
	масло растительное	2,5	2,5										
	<b>Бульон мясной №511</b> <i>или</i> Вода питьевая		200										
	мясо бескостное или птица обработанная	40	40										
	лук	4	3										
	морковь	4	3										
	соль	1	1										
306/11	Голубцы ленивые			200	15,6	10	22,1	240	0,09	0,18	22,03	66,3	1,8
	капуста белокочанная	134	105,6										

	1		ВСЕГО:	1665	47,56	44.95	203,12	1538	0,78	0,63	51,13	390,08	12,3
			итого:	350	11,48	15,7	47,38	438	0,21	0,26	11,65	180,0 7	1,97
	Кондитерские изделия	20	20	20	4	2,2	13,2	90	0	0	0	0	0
	молоко	92	90										
	caxap	10	10										
	чай	0,3	0,3		- ,- ~	,,-	- , -	<u> </u>	-,	-,	,		- ,-
394/11	Чай с молоком	· .	-	180	3,18	2,8	13,6	92	0,05	0,16	1,42	134,4	0,34
	масло сливочное	4	4										<u> </u>
	сметана	3	3										
	сухари панировочные	7	7										
	крупа манная	(0,17mr) 7	(0,17 <sub>IIIT</sub> )										
	яйцо	7,5	7,5										
	масло сливочное	9	9										
	лук	16	13										
-	горошек зеленый консервированный	19	12,5										
	морковь	33	25										
	капуста белокочанная	34	25										
	картофель	86	62,5										
155/11	Запеканка овощная			150	4,3	10,7	20,58	196	0,12	0,1	10,23	<b>ПО</b> Л	Д <b>Н</b> <i>V</i> 1,2:
			птого	770	20,76	11,05	//,1	303	0,23	0,2	23,0	3	Í
	Хлеб ржаной		ИТОГО		20,78	11,65	77,1	<u>585</u>	0,00	0,02	23,8	123,7	4,94
				30	1,98	0,27	10,26	50	0,06	0,02	0	10,5	1,17
	кислота лимонная пищевая  Хлеб пшеничный	0,18	0,18	30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	caxap	14,4	14,4				<del>                                     </del>						
	сухофрукты	18	45				<del>                                     </del>						
	(витаминизированный)	10	1.5										
376/11	вареные) Компот из сушеных фруктов			180	0,4	0,02	24,98	102	0	0	0,36	28,64	1,1
24/96	Овощи порционные (свежие, солёные или			50	0,1	0	4,0	4	0	0	1,4	3,2	0,2
	соль	0,2	0,2										
	мука пшеничная	2	2										
00 1,11	сметана	8	8		5,.2	1,0	1,70				0,01	0,15	0,0
354/11	яйцо  Соус сметанный	(0,12 шт		30	0,42	1,5	1,76	22	0	0	0,01	8,19	0,0
	масло сливочное	5	5										
	лук	18	14,4				<del>                                     </del>						
	рис	9	25,6										
	говядина	72	53,6										
		_		1		1	1			1	1		

День: четверг

Неделя: вторая
Возрастная категория: от 3 до 7лет

### 3ABTPAK

№ рец.	Приём пищи, наименование		Масса порции (г)			Пищевы ещества (		Энергетическая ценность (ккал)	I	Витамині мг	ы	_	альные а, мг
	блюда	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Б	Ж	У	К	<b>B</b> <sub>1</sub>	<b>B</b> <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
185/11	Каша пшенная молочная жидкая			200	5,3	6,5	40,8	248	0,16	0,06	1,6	27,1	2,8
	крупа пшенная	31	31										
	молоко	175	175										
	caxap	5	5										
	масло сливочное	5	5										
	соль	0,2	0,2										
395/11	Кофейный напиток с молоком			180	2,8	2,39	12,76	84	0,03	0,12	1,17	113,2	0,12
	кофейный напиток	3	3										
	caxap	10	10										
	молоко	90	90										
1/11	Бутерброд с маслом			25	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02	0	5,81	0,39
_	хлеб пшеничный	19	19										
	масло сливочное	6	6										
		]	итого:	425	10,8	14	70,98	460	0,22	0,2	2,77	146,1	3,32

#### 2-ой ЗАВТРАК

399/11	Сок фруктовый или фрукты свежие	100	0,5	0	10,1	42	0,01	0,01	2	7	1,4
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,3	48	0	0	0	0	0
	итого:	120	1.7	0.4	18,4	90	0,01	0,01	2	7	1,4

### <u>ОБЕД</u>

	Суп-лапша			250	2,2	5,08	12	102	0,05	0,03	0,5	19,7	0,58
	лапша домашняя № 118		20										
	лук	12	10										
	масло растительное	5	5										
	бульон мясной № 511		225										
	лук	4	3										
	морковь	4	3										
	соль	1	1										
TTK	Плов из птицы			200	20	17	31	224	0,2	0,1	0,45	34	1,6
(304/11)													

		1	итого:	720	25,01	21,96	95,98	524	0,37	0,15	2,71	102,9	5,26
	Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	50	0,06	0,02	0	10,5	1,17
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
<u>'</u>	кислота лимонная пищевая	0,18	0,18					-					
	caxap	14,4	14,4										
	сухофрукты	18	45										
376/11	Компот из сушеных фруктов (витаминизированный)			180	0,4	0,02	24,98	102	0	0	0,36	28,64	1,11
24/96	Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)			50	0,1	0	4,0	4	0	0	1,4	3,2	0,2
	томат-паста	6	6										
	рис	41	41										
	лук	10	8,7										
	морковь	15	12										
	масло сливочное	8	8										
	или Окорочка куриные	70	44										
	или Цыпленок-бройлер	111	85										

# <u>полдник</u>

143/11	Пирожок с яблоком			75	3,8	3	28	155	0	0	1	13,2	1
	мука пшеничная высшего сорта <i>или</i> мука пшеничная	31	31										
	caxap	2	2										
	масло сливочное	1	1										
	яйцо	2 (0,04шт)	2 (0,04шт										
	соль	0,4	0,4										
	дрожжи прессованные	0,8	0,8										
	яблоко	39	28										
	caxap	7	7										
	мука пшеничная высшего сорта <i>или</i> мука пшеничная	2	2										
	масло растительное	0,2	0,2										
397/11	Какао с молоком			180	3,78	3,26	15,56	107	0,05	0,16	1,44	137,6	0,5
	какао (порошок)	2	2										
	caxap	10	10										
	молоко	110	110										
 I			итого:	255	7,58	6,26	43,56	262	0,05	0,16	2,44	150,8	1,5

ВСЕГО: 1520 43,84 41,9 219,88 1336 0,65 0,52 9,92 406,8 11,48

День: пятница

Неделя: вторая Возрастная категория: от 3 до 7 лет

#### **ЗАВТРАК**

№ рец.	Приём пищи, наименование		Масса порции (г)			Пищевы ещества		Энергетическая ценность (ккал)	]	Витамині мг	Ы	_	альные а, мг
	блюда	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Б	Ж	У	К	<b>B</b> <sub>1</sub>	<b>B</b> <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
168/11	Каша гречневая молочная жидкая			200	7	10,4	25	222	0,1	0,2	0,9	184	1,5
	крупа гречневая	20	620										
	молоко	150	150										
	масло сливочное	6	6										
	caxap	6	6										
394/11	Чай с молоком			180	3,18	2,8	13,6	92	0,05	0,16	1,42	134,4	0,34
	чай	0,3	0,3										
	caxap	10	10										
	молоко	92	90										
5/11	Закрытый бутерброд с повидлом			50	2,8	4,4	25,1	151	0,06	0,04	0	10,6	0,8
	повидло иди джем	13	13										
	масло сливочное	4	4										
	хлеб пшеничный	33	33										
			итого:	450	12,98	17,6	63,7	465	0,21	0,4	2,32	330	2,64

#### 2-ой ЗАВТРАК

399/11 Сок фруктовый или фрукты свежие	100	0,5	0	10,1	42	0,01	0,01	2	7	1,4
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,3	48	0	0	0	0	0
ИТОГО:	120	1.7	0.4	18,4	90	0,01	0,01	2	7	1,4

#### ОБЕД

57/11	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мясном бульоне			250	1,83	4,9	12,8	103	0,05	0,05	10,28	44,3	1,2
	бульон мясной № 511		200										
	лук	4	3										
	морковь	4	3										
	соль	1	1										
	сметана			5	0,14	0,5	0,2	6	0	0	0,03	4,5	0
	свекла	50	40										
	капуста белокочанная	25	20										
	или квашеная капуста	22	15										
	картофель	27	20										
	морковь	16	13										
	лук	12	10										
	томат-паста	7,5	7,5										

			· · · · ·			,-				1 - 1			пшии
		]	итого:	765	20,96	18,76	91,43	589	0,25	0,16	13,69	103,5	5,78
	Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	50	0,06	0,02	0	10,5	1,17
•	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	кислота лимонная пищевая	0,2	0,2										
	caxap	18	18										
	яблоки <i>или</i> Груши	41/40	36/36										
372/11	Компот из свежих яблок (витаминизирован)			180	0,14	0,14	21,5	88	0	0	1,5	13	0,8
24/96	Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)			50	0,1	0	4,0	4	0	0	1,4	3,2	0,2
	масло сливочное	3,7	3,7										
	макаронные изделия	52,5	52,5										
205/11	Макаронные изделия отварные с маслом			150	5,49	4,21	26,37	165	0,06	0,03	0	4,84	1,11
	томат-паста	2,6	2,6										
	мука пшеничная	1,8	1,8										
	масло сливочное	2,2	2,2										
	лук	7	6										
	морковь	8	6										
	говядина	70	50										
277/11	Гуляш из отварного мяса			70	9	7	2,3	109	0,02	0,06	0,48	16,28	0,7
	caxap	2,5	2,5										
	масло растительное	5	5										

ПОЛДНИК 140/11 Ватрушка с творогом 75 9,87 5,87 31,25 216 0,08 0,13 0,04 54,43 0,96 №453 Тесто дрожжевое (для простых пирожков) мука пшеничная высшего сорта или Мука 40 40 пшеничная 2,6 caxap 2,6 1,8 1,8 масло сливочное 2,1 2,1 яйцо (0.05 m)(0.05 m)0,6 0,6 1,2 1,2 дрожжи прессованные 1,9 1,9 мука пшеничная Фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников) №504 29 29 творог яйцо 1,(0,03шт 1,3(0,03шт 1,9 1,9 caxap 1,3 1,3 мука пшеничная или повидло 1(0,02шт 1 (0,02шт) яйцо 0,2 0,2 масло растительное 394/11 <u>Чай с</u> молоком 180 3,18 2,8 13,6 92 0,05 0,16 1,42 134,4 0,34 0,3 0,3 чай 10 10 caxap 92 90 молоко

	<b>ИТОГО: 255</b>	13,05	8,67	44,85	308	0,13	0,29	1,46	188,8	1,3
ВСЕГО:	1540	50,12	48,79	196,3	1470	0,66	19,59	65,94	690,6	10,18
				3			Í		ŕ	ŕ
		*		•		•	•	•		
Средний итог в целом за период реализации 75 % от среднесуточной нормы	1598	58,36	49,28	214,,6	1459	0,74	4,01	38,12	576,4	12,5

- 1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год, 584 страницы
- 2. Сботник: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях города Москвы, 2007
- 3.Сборник рецептур: «Диетическое питание» 2011г