

№ рецеп-тур	2 неделя 7лет до 11 продленка		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины мг				
	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са		Mg	P	Fe	A	B1	B2	C		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
3 день	3 ДЕНЬ ЗАВТРАК															
	338	нектарин (груша)	100	0,4	0,4	10	44,0		9,0	11,0	2,2	0	0,03	0,02	10	
	7	Бутерброд горячий с сыром	50	5,58	8,32	14,84	157	139,44	9,45	96,3	0,49	63	0,04	0,07	0,06	
	173	Каша Молочная Дружба	150	6,54	10,6	34,2	225	146,77	44,33	221,3	2,34	37,8	0,1	0,1	0,56	
	376	Чай с медом	200	0,20	0,02	16,03	65,00	4,6	1,50	3,80	0,31	0,00	0,00	0,01	0,03	
		Хлеб пшеничный	30	2,82	1,56	13,62	70,23	7	10	56,06	0,6		0,048	0,018		
		Итого завтрак:		15,54	20,9	88,69	561,2	297,81	74,28	388,46	0,31	100,8	0,218	0,218	10,65	
	3 ДЕНЬ ОБЕД															
	45	Салат из свежей капусты с морковь (осень-зима)	60	0,52	3,91	4,48	56,18	107,58	3,9	0,32	0,73		0,03	0,022	10,98	
	17	овощи натуральные свежие	30/30	0,95	0,15	3,15	18,3	18,5	17	34	0,75	71,65	0,045	0,04	125	
	88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,77	7,9	4,95	89,8	49,25	22,13	49	0,83	0	0,058	0,048	15,78	
	203	Макароны отварные с маслом	150	5,63	5,98	31,32	202,2	34,37	37,5	173,5	1,88	5,03	0,06	0,15	11	
	290,02	Гуляш из индейки	50/50	12,83	14,8	12,34	197	33,21	13,61	128,43	0,95		0,04	0,1	0,02	
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	2,49	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17		0,054	0,024		
		Хлеб пшеничный	30	2,82	1,56	13,62	70,23	7	10	26,2	0,6		0,048	0,018		
	388	Напиток из шиповника	200	0,2	0,2	22,3	110,0	12	0	2,4	0,8		0,002	0	1,65	
		Итого обед:		26,18	30,95	90,17	739,73	164,83	114,34	460,93	0	76,68	0,307	0,38	153,45	
	4 день	3 ДЕНЬ ПОЛДНИК														
		385	Молоко порционно	200	0,15	0,08	24,5	107	14	5,58	8,94	0,338	0	0,01	0,05	24
			Печенье порционно	100	3,9	2,1	35	171,8	12,15	15,6	38,4	1	11	0,7	0,45	0,05
376		Чай с медом	200	0,20	0,02	16,03	65,00	5,6	2,00	5,80	0,41	0,00	0,00	0,02	1,19	
		Итого полдник:		4,25	2,2	75,53	343,8	31,71	23,18	53,14	1,748	11	0,71	0,52	25,24	
		Итого за день:		45,97	54,05	254,39	1644,76	494,35	211,80	902,53	2,06	188,48	1,24	1,12	189,34	
4 ДЕНЬ ЗАВТРАК																
338		Банан	100	1,5	0,5	21	96	8	42	28	0,6	0	0,04	0,05	0,1	
173		Каша пшеничная молочная	200/10	8,64	11,06	44,32	312	32	18	22	2,0	0	0,06	0,04	20	
1		Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,99	136	8,4	4,2	22,5	0,35	40	0,034	0,021		
382		Канаэ на молоке	200	4,20	3,50	17,50	118,00	5,6	2,00	5,80	0,41	0,00	0,00	0,01	0,03	
		Хлеб пшеничный	30	2,82	1,56	13,62	70,23	7	10	26,2	0,6		0,048	0,018		
		Итого завтрак:		19,52	24,11	111,43	732,23	60,96	76,2	104,5	0,41	40	0,182	0,139	20,13	
4 ДЕНЬ ОБЕД																
23		Салат из свежих помидор	60	0,6	3,7	2,36	46,6	8,79	8,9	16,44	0,42		0,03	0,02	10,21	
82		Борщ с картофелем	200	11,88	4,92	10,93	103,75	47	22,13	49	0,83	0	0,058	0,05	15,78	
290		Плов	50/150	15,78	15,09	5,66	267	36,3	16,86	91,59	1,19	36,63	0,05	0,1	0	
345		Компот из смородины	200	0,52	0,18	28,9	122,6	23,7	13,42	18,4	0,712		0,014	0,018	27,6	
		Хлеб пшеничный	30	2,82	1,56	13,62	70,23	7	10	26,2	0,6		0,048	0,018		
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	2,49	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17		0,054	0,024		
	Итого обед:		33,58	25,81	63,96	662,38	133,29	85,41	249,03	0	36,63	0,254	0,23	53,59		
	4 ДЕНЬ ПОЛДНИК															
	7	Горячий бутерброд	50	5,58	8,32	14,44	157	139,44	9,45	96,3	0,48	63	0,004	0,021	4	
	209	Яйцо отварное	25	3	2,2	0,1	35	7,8	8,7	21,4	0,54	9	0,04	0,02	1,19	
	376	Чай с медом	200	0,20	0,02	16,03	65,00	5,6	2,00	5,80	0,41	0,00	0,00	0,02	1,19	
		Итого полдник:		8,78	10,54	30,57	257	152,8	20,15	123,5	0,41	72	0,044	0,061	6,38	
		Итого за день:		61,88	60,46	205,96	1651,61	347,05	181,76	477,03	0,82	148,63	0,48	0,43	80,1	

		2 неделя 7лет до 11 продленка				Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность		Минеральные вещества (мг)				Витамины мг			
№ рецеп-тур	Наименование блюд	Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы,	ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C			
		г	г	г	г												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
1 день	1 ДЕНЬ ЗАВТРАК																
	338 Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9	47,0	16	9	11	2,2	0	0,03	0	31			
	174 Каша молочная рисовая	200/10	7,31	10,96	39,2	286	162,04	36,46	241,51	0,94	54,8	0,12	0,16	0,96			
	3 Бутерброд с сыром	50	6	8	15	155	8,4	4,2	22,5	0,35	40	0,034	0,021				
	376 Чай с медом	200	0,20	0,02	16,03	65,00	5,6	2,00	5,80	0,41	0,00	0,00	0,01	0,03			
	Хлеб пшеничный	30	2,82	1,56	13,62	70,23	7	10	26,2	0,6	-	0,048	0,018	-			
	Итого завтрак:		16,73	20,94	92,85	623,2	199	61,66	307,01	0,41	94,8	0,232	0,209	31,99			
	1 ДЕНЬ ОБЕД																
	53 Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,5	4,4	43,7	97,02	13,8	65,56	0,77	23,1	0,01	0,046	3,47			
	108 Суп картофельный с клецками	200	3,6	4,59	18,8	144,3	33,4	25,35	72,23	1,18	21,05	0,11	0,08	5,75			
	302 Каша гречневая с маслом	150/5	8,5	6,09	38,6	243	221,4	15,24	151,6	0,9	86,4	0,06	0,1	0,17			
	290 Птица, тушенная в соусе	100	11,8	10,1	2,9	150	41,3	13,14	97,56	1,14	56,1	0,04	0,08	0,35			
	349 Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,5	17,46	23,44	0,7		0,016	0,024	0,73			
	Хлеб пшеничный	30	2,82	1,56	13,62	70,23	7	10	26,2	0,6	-	0,048	0,018	-			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	2,49	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	-	0,054	0,024	-			
	Итого обед:		30,32	25,29	112,82	836,23	443,12	109,09	483,99	4,69	98,06	0,338	0,372	28,31			
	1 ДЕНЬ ПОЛДНИК																
	376 Чай с медом	200	0,20	0,02	16,03	65,00	5,6	2,00	5,80	0,41	0,00	0,00	0,26	1,6			
	204 Макароны отварные с сыром	170	11,5	13,55	29,1	284,2	250,1	17,27	171,8	1,05	97,9	0,06	0,01	0,08			
	385 Простокваша	200	5,8	5,0	8,2	101	236	556	192	0,2	40	0,05	0,26	1,6			
	Итого полдник:		17,50	18,57	53,33	450,20	491,66	575,27	369,60	0,61	137,90	0,11	0,53	3,28			
	Итого за день:		64,55	64,80	259,00	1909,66	1133,78	746,02	1160,60	5,71	330,76	0,68	1,11	63,58			
2 день	2 ДЕНЬ ЗАВТРАК																
	338 Апельсин	100	0,8	0,1	11,8	47,0		9,0	11,0	2,2	0	0,03	0	31			
	173 Каша молочная ячневая	200/10	8,64	11,06	44,32	312	146,77	44,33	221,3	2,34	54,8	0,14	0,17	0,96			
	209 Яйцо отварное	20	2,5	2,2	0,1	31,5	7,8	8,7	21,4	0,54	9	0,04	0,02	0,04			
	1 Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,99	136	8,4	4,2	22,5	0,35	40	0,034	0,021				
	376 Чай с медом	200	0,20	0,02	16,03	65,00	5,6	2,00	5,80	0,41	0,00	0,00	0,01	0,03			
	Хлеб пшеничный	30	2,82	1,56	13,62	70,23	7	10	26,2	0,6	-	0,048	0,018	-			
	Итого завтрак:		17,32	22,43	100,86	661,73	175,53	78,23	308,2	0,41	103,8	0,292	0,239	32,03			
	2 ДЕНЬ ОБЕД																
	24,01 Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,7	2,7	46,6	8,79	8,9	16,44	0,42		0,03	0,02	10,21			
	102 Суп картофельный с горохом	200	5,49	5,27	13,18	148,3	31,8	224,6	52,7	0,86	0	0,08	0,05	10,5			
	288,01 Голень куриная отварная	100/30	24	4	12	380	18,89	19,49	177,85	1,74	0,12	0,06	0,16	0,88			
	304 Рис отварной	150	3	14,95	15,2	180	34,37	37,5	173,5	1,88	5,03	0,06	0,15				
	350 Кисель из ягод черной смородины	200	0,15	0,08	24,5	114,6	14,0	5,6	8,94	0,14		0,01	0,01	20			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	2,49	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	-	0,054	0,024	-			
	Хлеб пшеничный	30	2,82	1,56	13,62	70,23	7	10	26,2	0,6	-	0,048	0,018	-			
	Итого обед:		38,04	29,92	83,69	991,93	125,35	320,19	503,03	0	5,15	0,342	0,432	41,59			
	2 ДЕНЬ ПОЛДНИК																
	388 Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,8	88,2	21,34	3,44	3,44	0,634		0,01	0,06	100			
	410 Ватрушка с джемом Московская	75	2,23	1,49	22,06	111	7,8	8,7	21,4	0,54	9	0,04	0,02	0,04			
	Итого полдник:		2,91	1,77	42,86	199,2	29,14	12,14	24,84	0,59	51,32	0,07	0,157	0,5			
	Итого за день:		58,27	54,12	227,41	1852,86	330,02	410,56	836,07	1	160,27	0,704	0,828	74,12			

	№ рецеп-тур	2 неделя 7 лет до 11 продленка	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины мг			
			Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы,		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5 день		5 ДЕНЬ ЗАВТРАК						1,903							
	338	Апельсин	100	0,8	0,1	11,8	47,0	16,0	9,0	11,0	2,2	0	0,03	0	31
	972	Каша молочная манная	200/10	8,31	13,12	47,61	342	149,92	70,82	234,98	1,76	54,8	0,18	0,17	0,96
	1181	шарлотка	80	1,4	1,3	14,4	74	127,01	18,89	140,57	0,3	78	0,01	0,09	0,31
	1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,99	136	8,4	4,2	22,5	0,35	40	0,034	0,021	
	376	Чай с медом	200	0,20	0,02	16,03	65,00	5,6	2,00	5,80	0,41	0,00	0,00	0,01	0,03
		Итого завтрак:		13,07	22,03	104,83	664,0	306,9	104,9	414,9	5,86	172,8	0,254	0,291	32,3
		5 ДЕНЬ ОБЕД													
	50	Салат из свеклы с сыром	60	2,8	5,63	4,31	91,7	97,02	13,79	65,56	0,77	23,1	0,01	0,05	3,47
	116	Суп с крупой и томатом	200	0,71	4,79	1,89	52,5	34,1	28,6	70,5	1,64	0	0,18	0,06	
	258	Мясо духовое	50/150	18,2	12,22	16,2	235	43,8	26,72	148,3	1,47	26,5	0,06	0,14	0,33
	349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,5	17,46	23,44	0,7		0,016	0,024	0,73
		Хлеб пшеничный	30	2,82	1,56	13,62	70,23	7	10	26,2	0,6	-	0,048	0,018	-
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	2,49	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	-	0,054	0,024	-
		Итого обед:		27,17	24,65	70,52	634,43	224,92	110,67	381,4	7,7	49,6	0,368	0,316	4,53
		5 ДЕНЬ ПОЛДНИК													
	302	Каша гречневая с маслом	150/5	8,5	6,09	38,6	243	221,4	15,24	151,6	0,9	86,4	0,06	0,1	0,17
	376	Чай с медом	200	0,20	0,02	16,03	65,00	5,6	2,00	5,80	0,41	0,00	0,00	0,01	0,03
	385	Молоко порционно	200	0,15	0,08	24,5	107	14	5,58	8,94	0,338	0	0,01	0,05	24
		Итого полдник:		8,7	6,11	54,63	308,0	226,96	17,24	157,4	1,91	21	0,22	0,21	1,47
		Итого за день:		46,5	51,5	397,7	1676,4	624,9	316,8	1033,7	15,5	168,4	1,07	0,73	62,3

УТВЕРЖДАЮ:

Врублевская Т.Ю.