

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА- ДЕТСКИЙ САД № 1 «МЕЧТА»
Г.РТИЩЕВО САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»
(ЦРР МДОУ детский сад № 1 г.Ртищево)

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий
ЦРР МДОУ детский сад № 1 г. Ртищево

 Н.В. Комардина

«11» января 2021 года

Приказ от 11.01.2021г. № 10-о



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 лет до 3 лет/ от 3 лет до 7 лет
(лето-осень)

Утверждаю
заведующий



Соловьева К.С.

Категория: Дети 1,5 - 3 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 1																				
10	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным, сахаром	150	5,16	4,17	36,65	203,50	0,075	0,045	0	0,975	12,48	0	0	0	0,15	0	0	0	0
5	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	160	0,10	0,00	6,54	26,40	0	0	2	0,24	9,872	0	2,048	0	8,272	1,088	0	0	0,144
56	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	35	1,98	3,82	13,19	95,12	0,032	0,01	0	0,319	6,3	0	3,321	0	23,46	16,579	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			345	7,24	7,99	56,38	325,02	0,107	0,055	2	1,534	28,652	0	5,369	0	31,882	17,667	0	0	0,144
6	ЗАВТРАК	Напиток из плодов шиповника	150	0,30	0,00	11,98	47,62	0,015	0,015	75	1,905	11,475	0	1,5	0	0,225	0	0	0	0,15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,3	0	11,98	47,62	0,015	0,015	75	1,905	11,475	0	1,5	0	0,225	0	0	0	0,15
54	ОБЕД	Салат из отварной свеклы	30	0,38	1,52	2,19	23,94	0,006	0,009	2,49	0,348	9,213	0	5,478	0	71,712	10,737	0,003	0	0,006
22	ОБЕД	Щи из свежей капусты	180	3,65	5,04	8,35	94,23	0,054	0,054	30,006	0,702	39,834	0,144	20,826	0	351,234	41,274	0	0	0,198
79	ОБЕД	Каша рассыпчатая с мясом и овощами	160	14,21	17,04	21,94	298,22	0,208	0,16	2,72	3,408	24,432	0,096	4,704	0	39,008	7,056	0	0	0,112
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0	0	0,03	6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	50	0,00	0,00	3,36	12,76	0	0	0	0,01	2,295	0	0,49	0	0,09	0	0	0	0,05
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	18,25	23,6	44,41	461,74	0,268	0,223	35,216	4,498	82,614	0,24	32,968	0	462,269	59,067	0,003	0	0,516
14	ПОЛДНИК	Каша рисовая	150	4,99	6,03	22,35	164,02	0,12	0,195	1,47	0,6	147,12	0,03	42,33	0,06	234,99	175,05	0,015	0	0,09
1	ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	160	3,62	3,98	13,76	104,70	0,048	0,176	1,568	0,144	145,68	0,032	17,12	0,064	175,44	108	0,016	0	0,064
59	ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (вафли)	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0	0	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	9,73	11,33	67,03	408,72	0,168	0,371	3,278	0,744	292,8	0,062	59,45	0,124	410,43	283,05	0,031	0	0,154
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1415	35,52	42,92	179,8	1243,1	0,558	0,664	115,494	8,681	415,541	0,302	99,287	0,124	904,806	359,784	0,034	0	0,964



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

Комарович Комарович ВВ

Категория: Дети 3 - 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 1																				
10	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным, сахаром	180	6,19	5,00	43,97	244,21	0,09	0,054	0	1,17	14,976	0	0	0	0,18	0	0	0	0
5	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	7,36	29,70	0	0	2,25	0,27	11,106	0	2,304	0	9,306	1,224	0	0	0,162
56	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	35	1,98	3,82	13,19	95,12	0,032	0,01	0	0,319	6,3	0	3,321	0	23,46	16,579	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			395	8,28	8,82	64,52	369,03	0,122	0,064	2,25	1,759	32,382	0	5,625	0	32,946	17,803	0	0	0,162
6	ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	150	0,30	0,00	11,98	47,62	0,015	0,015	75	1,905	11,475	0	1,5	0	0,225	0	0	0	0,15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,3	0	11,98	47,62	0,015	0,015	75	1,905	11,475	0	1,5	0	0,225	0	0	0	0,15
54	ОБЕД	Салат из отварной свеклы	50	0,62	2,54	3,65	39,90	0,01	0,015	4,15	0,58	15,355	0	9,13	0	119,52	17,895	0,005	0	0,01
22	ОБЕД	Щи из свежей капусты	200	4,06	5,60	9,28	104,70	0,06	0,06	33,34	0,78	44,26	0,16	23,14	0	390,26	45,86	0	0	0,22
79	ОБЕД	Каша рассыпчатая с мясом и овощами	180	15,98	19,17	24,68	335,50	0,234	0,18	3,06	3,834	27,486	0,108	5,292	0	43,884	7,938	0	0	0,126
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0	0	0,03	6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	60	0,01	0,00	4,03	15,31	0	0	0	0,012	2,754	0	0,588	0	0,108	0	0	0	0,06
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			640	20,68	27,31	50,21	528	0,304	0,255	40,55	5,236	96,695	0,268	39,62	0	553,997	71,693	0,005	0	0,566
14	ПОЛДНИК	Каша рисовая	180	5,99	7,24	26,82	196,83	0,144	0,234	1,764	0,72	176,544	0,036	50,796	0,072	281,988	210,06	0,018	0	0,108
1	ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	180	4,07	4,48	15,48	117,79	0,054	0,198	1,764	0,162	163,89	0,036	19,26	0,072	197,37	121,5	0,018	0	0,072
59	ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (вафли)	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0	0	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			400	11,18	13,04	73,22	454,62	0,198	0,432	3,768	0,882	340,434	0,072	70,056	0,144	479,358	331,56	0,036	0	0,18
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1585	40,44	49,17	199,93	1399,27	0,639	0,766	121,568	9,782	480,986	0,34	116,801	0,144	1066,526	421,056	0,041	0	1,058

ДЕТСКИЙ
ДЕТСКИЙ
ДЕТСКИЙ

DIAGNOSTIC

История болезни

Утверждаю
заведующий



Категория: Дети 1,5 - 3 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход б.вода	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 2																				
13	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	150	4,95	5,51	18,54	144,06	0,105	0,21	1,71	0,465	166,05	0,03	36,225	0,06	238,815	167,325	0,015	0	0,09
1	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	160	3,62	3,98	13,76	104,70	0,048	0,176	1,568	0,144	145,66	0,032	17,12	0,064	175,44	108	0,016	0	0,064
65	ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			340	10,82	10,36	47,72	327,36	0,153	0,386	3,278	0,609	311,73	0,062	53,345	0,124	414,255	275,325	0,031	0	0,154
9	ЗАВТРАК 2	Сок для детского питания (Мультифрукт)	150	0,00	0,00	18,90	75,60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0	0	18,9	75,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
55	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	30	0,51	1,53	3,06	28,08	0,009	0,012	11,103	0,192	13,278	0	4,236	0	76,305	9,108	0	0	0,006
23	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	3,31	5,98	6,57	113,27	0,072	0,054	7,848	1,692	20,664	0,072	11,988	0	216,63	24,588	0	0	0,216
67	ОБЕД	Голубцы ленивые	60	5,37	5,11	4,35	85,24	0,08	0,06	16,686	0,942	22,518	0,006	13,116	0,042	195,498	64,38	0,006	0	0,024
61	ОБЕД	Соус томатный с овощами	15	0,19	0,29	1,08	7,86	0,008	0,008	0,629	0,06	2,149	0,054	1,386	0	8,025	2,355	0	0	0,016
33	ОБЕД	Пюре картофельное	120	3,35	3,86	22,32	137,96	0,168	0,132	26,232	1,2	42,972	0,012	33,168	0,012	771,168	96,768	0,012	0	0,048
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	50	0,00	0,00	3,36	12,76	0	0	0	0,01	2,295	0	0,49	0	0,09	0	0	0	0,05
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0	0	0,03	6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			605	12,74	16,77	49,31	417,76	0,287	0,266	62,498	4,126	110,716	0,144	65,854	0,054	1267,941	197,199	0,018	0	0,51
47	ПОЛДНИК	Биточки манные со сгущенным молоком	100	5,55	5,43	23,64	164,56	0,04	0,06	0,28	0,35	34,67	0,01	8,04	0,09	66,67	45,87	0	0	0,05
5	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	160	0,10	0,00	6,54	26,40	0	0	2	0,24	9,872	0	2,048	0	8,272	1,088	0	0	0,144
58	ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,032	0,02	0	0,84	11,6	0,004	8	0	44	36	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	8,65	9,35	59,94	357,76	0,072	0,08	2,28	1,43	56,142	0,014	18,088	0,09	118,942	82,958	0	0	0,194
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1395	32,21	36,48	175,87	1178,48	0,512	0,732	66,056	6,165	478,588	0,22	137,287	0,268	1801,138	555,482	0,049	0	0,858

Детский
Детский
Детский

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

Самердиева Комарзиева КВ



Категория: Дети 3 - 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 2																				
13	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	180	5,94	6,61	22,25	172,87	0,126	0,252	2,052	0,558	199,26	0,036	43,47	0,072	286,578	200,79	0,018	0	0,108
1	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	4,07	4,48	15,48	117,79	0,054	0,198	1,764	0,162	163,89	0,036	19,26	0,072	197,37	121,5	0,018	0	0,072
65	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			400	13,01	12,25	58,29	395,46	0,18	0,45	3,816	0,72	363,15	0,072	62,73	0,144	483,948	322,29	0,036	0	0,18
9	ЗАВТРАК 2	Сок для детского питания (Мультифрукт)	150	0,00	0,00	18,90	75,60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0	0	18,9	75,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
55	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	50	0,85	2,55	5,11	46,79	0,015	0,02	18,505	0,32	22,13	0	7,06	0	127,175	15,18	0	0	0,01
23	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,68	6,64	7,30	125,86	0,08	0,06	8,72	1,88	22,96	0,08	13,32	0	240,7	27,32	0	0	0,24
67	ОБЕД	Голубцы ленивые	70	6,26	5,96	5,08	99,45	0,035	0,07	19,467	1,099	26,271	0,007	15,302	0,049	228,081	75,11	0,007	0	0,028
61	ОБЕД	Соус томатный с овощами	15	0,19	0,29	1,08	7,86	0,008	0,008	0,629	0,06	2,149	0,054	1,386	0	8,025	2,355	0	0	0,016
33	ОБЕД	Пюре картофельное	150	4,18	4,83	27,90	172,46	0,21	0,165	32,79	1,5	53,715	0,015	41,46	0,015	963,96	120,96	0,015	0	0,06
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	60	0,01	0,00	4,03	15,31	0	0	0	0,012	2,754	0	0,588	0	0,108	0	0	0	0,06
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0	0	0,03	6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			695	15,18	20,27	59,07	500,32	0,348	0,323	80,111	4,901	136,819	0,156	80,586	0,064	1568,274	240,925	0,022	0	0,564
47	ПОЛДНИК	Биточки манные со сгущенным молоком	120	6,66	6,52	28,37	197,47	0,048	0,072	0,336	0,42	41,604	0,012	9,648	0,108	80,004	55,044	0	0	0,06
5	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	7,36	29,70	0	0	2,25	0,27	11,106	0	2,304	0	9,306	1,224	0	0	0,162
58	ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,032	0,02	0	0,84	11,6	0,004	8	0	44	36	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			340	9,77	10,44	65,49	393,97	0,08	0,092	2,586	1,53	64,31	0,016	19,952	0,108	133,31	92,268	0	0	0,222
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1585	37,96	42,96	201,75	1365,35	0,608	0,865	86,513	7,151	564,279	0,244	163,268	0,316	2185,532	655,483	0,058	0	0,966

Утверждаю
заведующий

*Утверждаю
Коммерческие КД*

Категория: Дети 1,5 - 3 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 3																				
16	ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	150	6,33	6,81	27,46	196,38	0,18	0,15	1,05	1,26	116,58	0,015	53,28	0,045	223,5	177,81	0,015	0	0,09
2	ЗАВТРАК	Какао с молоком	160	3,36	3,66	11,70	92,85	0,048	0,176	1,456	0,24	137,072	0,032	18,144	0,064	170,96	103,952	0,016	0	0,064
57	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	34	3,44	2,49	14,56	94,86	0,034	0,027	0,041	0,398	55,26	0,017	5,668	0,054	31,052	46,753	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			344	13,13	12,96	53,72	384,09	0,262	0,353	2,547	1,898	308,912	0,064	77,092	0,163	425,512	328,515	0,031	0	0,154
8	ЗАВТРАК 2	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	6,42	0	1,425	0	0	0	0	0	0,135
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0	0	0	0	0	0	0	0	6,42	0	1,425	0	0	0	0	0	0,135
68	ОБЕД	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,009	0,012	3	0,18	6,9	0,003	4,2	0	42,3	12,6	0	0	0,006
30	ОБЕД	Суп картофельный с клецками	180	4,52	4,64	14,53	118,80	0,108	0,108	8,532	0,918	16,938	0,072	15,606	0,054	282,042	52,866	0	0	0,198
31	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	160	9,86	9,74	16,48	193,18	0,144	0,144	20,016	2,08	17,888	0	32,192	0	690,8	138,112	0,016	0	0,064
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0	0	0,03	6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	50	0,00	0,00	3,36	12,76	0	0	0	0,01	2,295	0	0,49	0	0,09	0	0	0	0,05
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	14,63	14,41	43,69	361,53	0,261	0,264	31,548	3,218	50,861	0,075	53,958	0,054	1015,457	203,578	0,016	0	0,468
70	ПОЛДНИК	Лапшевник с творогом	100	9,75	6,90	6,48	190,74	0,06	0,12	0,16	3,98	69,97	0,04	8,45	0,08	41,48	78,44	0	0	0,05
4	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	7,50	28,86	0	0	0,015	0,21	7,755	0	2,415	0	5,805	1,86	0	0	0,165
59	ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (вафли)	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0	0	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			290	10,91	8,22	44,9	359,6	0,06	0,12	0,415	4,19	77,725	0,04	10,865	0,08	47,285	80,3	0	0	0,215
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1364	38,67	35,59	142,31	1105,22	0,583	0,737	34,51	9,306	443,918	0,179	143,34	0,297	1488,254	612,393	0,047	0	0,972



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

Морозова
Колесникова ИВ

Категория: Дети 3 - 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 3																				
16	ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	180	7,60	8,17	32,96	235,66	0,216	0,18	1,26	1,512	139,896	0,018	63,936	0,054	268,2	213,372	0,018	0	0,108
2	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,78	4,12	13,16	104,45	0,054	0,198	1,638	0,27	154,206	0,036	20,412	0,072	192,33	116,946	0,018	0	0,072
57	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	36	3,64	2,64	15,42	100,44	0,036	0,029	0,043	0,421	58,511	0,018	6,001	0,058	32,879	49,504	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			396	15,02	14,93	61,54	440,55	0,306	0,407	2,941	2,203	352,613	0,072	90,349	0,184	493,409	379,822	0,036	0	0,18
8	ЗАВТРАК 2	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	6,42	0	1,425	0	0	0	0	0	0,135
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0	0	0	0	0	0	0	0	6,42	0	1,425	0	0	0	0	0	0,135
68	ОБЕД	Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,015	0,02	5	0,3	11,5	0,005	7	0	70,5	21	0	0	0,01
30	ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	5,02	5,16	16,14	132,00	0,12	0,12	9,48	1,02	18,82	0,08	17,34	0,06	313,38	58,74	0	0	0,22
31	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	200	12,32	12,18	20,60	241,48	0,18	0,18	25,02	2,6	22,36	0	40,24	0	863,5	172,64	0,02	0	0,08
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0	0	0,03	6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	60	0,01	0,00	4,03	15,31	0	0	0	0,012	2,754	0	0,588	0	0,108	0	0	0	0,06
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			660	17,76	17,39	50,59	428,38	0,315	0,32	39,5	3,962	62,274	0,085	66,638	0,06	1247,713	252,38	0,02	0	0,52
70	ПОЛДНИК	Лапшевник с творогом	120	11,70	8,28	7,78	228,89	0,072	0,144	0,192	4,776	83,964	0,048	10,14	0,096	49,776	94,128	0	0	0,06
4	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	9,00	34,63	0	0	0,018	0,252	9,306	0	2,898	0	6,966	2,232	0	0	0,198
59	ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (вафли)	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0	0	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			340	12,87	9,6	47,7	403,52	0,072	0,144	0,45	5,028	93,27	0,048	13,038	0,096	56,742	96,36	0	0	0,258
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1546	45,65	41,92	159,83	1272,45	0,693	0,871	42,891	11,193	514,577	0,205	171,45	0,34	1797,864	728,562	0,056	0	1,093

Утверждаю
заведующий

Смерзген Комерзген КВ

Категория: Дети 1,5 - 3 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход б.нода	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 4																				
15	ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	4,01	5,26	21,21	148,12	0,075	0,135	0,99	0,435	98,55	0,015	23,715	0,045	140,46	104,955	0	0	0,075
2	ЗАВТРАК	Какао с молоком	160	3,36	3,66	11,70	92,85	0,048	0,176	1,456	0,24	137,072	0,032	18,144	0,064	170,96	103,952	0,016	0	0,064
59	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие (вафли)	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0	0	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	8,49	10,24	63,83	380,97	0,123	0,311	2,686	0,675	235,622	0,047	41,859	0,109	311,42	208,907	0,016	0	0,139
62	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,04	0,05	10	0,6	8	0,02	42	0	348	28	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	0,6	8	0,02	42	0	348	28	0	0	0
55	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	30	0,51	1,53	3,06	28,08	0,009	0,012	11,103	0,192	13,278	0	4,236	0	76,305	9,108	0	0	0,006
27	ОБЕД	Суп картофельный с крупой	180	3,78	3,98	13,39	104,72	0,108	0,072	11,502	1,17	14,868	0,072	15,282	0	320,22	35,388	0	0	0,126
40	ОБЕД	Рыба, тушенная с овощами	70	10,42	4,12	5,14	100,15	0,098	0,098	1,967	0,679	28,42	0,126	37,142	0	289,884	152,488	0,091	0	0,441
38	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	120	4,79	2,72	29,28	160,62	0,072	0,036	0	0,888	10,944	0,012	7,14	0	55,44	44,52	0	0	0,012
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0	0	0,03	6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	50	0,00	0,00	3,36	12,76	0	0	0	0,01	2,295	0	0,49	0	0,09	0	0	0	0,05
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	19,51	12,35	62,8	438,92	0,287	0,218	24,572	2,969	76,645	0,21	65,76	0	742,164	241,504	0,091	0	0,785
71	ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	100	8,79	7,50	57,62	336,86	0,3	0,35	0,94	1,05	52,58	0,01	7,32	0,06	91,86	44,07	0	0	0,01
4	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	7,50	28,86	0	0	0,015	0,21	7,755	0	2,415	0	5,805	1,86	0	0	0,165
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			250	8,83	7,5	65,12	366,72	0,3	0,35	0,955	1,26	60,335	0,01	9,735	0,06	97,665	45,93	0	0	0,175
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1300	38,33	30,59	212,75	1281,61	0,75	0,929	38,213	5,604	380,602	0,287	159,354	0,169	1499,249	524,341	0,107	0	1,099



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
Самаркина Комарова И.В.

Категория: Дети 3 - 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 4																				
15	ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	180	4,81	6,32	25,45	177,75	0,09	0,162	1,188	0,522	118,26	0,018	28,458	0,054	168,552	125,946	0	0	0,09
2	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,78	4,12	13,16	104,45	0,054	0,198	1,638	0,27	154,206	0,036	20,412	0,072	192,33	116,946	0,018	0	0,072
59	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие (вафли)	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0	0	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			400	9,71	11,76	69,53	422,2	0,144	0,36	3,066	0,792	272,466	0,054	48,87	0,126	360,882	242,892	0,018	0	0,162
62	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10	0,6	8	0,02	42	0	348	28	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	0,6	8	0,02	42	0	348	28	0	0	0
55	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	50	0,85	2,55	5,11	46,79	0,015	0,02	18,505	0,32	22,13	0	7,06	0	127,175	15,18	0	0	0,01
27	ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	4,20	4,42	14,88	116,36	0,12	0,08	12,78	1,3	16,52	0,08	16,98	0	355,8	39,32	0	0	0,14
40	ОБЕД	Рыба, тушенная с овощами	80	11,91	4,70	5,87	114,46	0,112	0,112	2,248	0,776	32,48	0,144	42,448	0	331,296	174,272	0,104	0	0,504
38	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,99	3,40	36,60	200,78	0,09	0,045	0	1,11	13,68	0,015	8,925	0	69,3	55,65	0	0	0,015
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0	0	0,03	6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	60	0,01	0,00	4,03	15,31	0	0	0	0,012	2,754	0	0,588	0	0,108	0	0	0	0,06
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			690	22,97	15,07	75,06	526,29	0,337	0,257	33,533	3,548	94,404	0,239	77,471	0	883,904	284,422	0,104	0	0,879
71	ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	120	10,55	9,00	69,14	404,23	0,36	0,42	1,128	1,26	63,096	0,012	8,784	0,072	110,232	52,884	0	0	0,012
4	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	9,00	34,63	0	0	0,018	0,252	9,306	0	2,898	0	6,966	2,232	0	0	0,198
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	10,6	9	78,14	438,86	0,36	0,42	1,146	1,512	72,402	0,012	11,682	0,072	117,198	55,116	0	0	0,21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1490	44,78	36,33	243,73	1483,35	0,881	1,087	47,745	6,452	447,272	0,325	180,023	0,198	1709,984	610,43	0,122	0	1,251

Утверждаю
заведующий

Суровские Коммерческие В/В



Категория: Дети 1,5 - 3 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход б.вода	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 5																				
11	ЗАВТРАК	Каша манная	150	4,29	5,28	18,63	138,88	0,045	0,135	0,54	0,255	114,09	0,015	15,525	0,045	151,02	94,65	0,015	0	0,045
1	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	160	3,62	3,98	13,76	104,70	0,048	0,176	1,568	0,144	145,68	0,032	17,12	0,064	175,44	108	0,016	0	0,064
56	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	35	1,98	3,82	13,19	95,12	0,032	0,01	0	0,319	6,3	0	3,321	0	23,46	16,579	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			345	9,89	13,08	45,58	338,7	0,125	0,321	2,108	0,718	266,07	0,047	35,966	0,109	349,92	219,229	0,031	0	0,109
5	ЗАВТРАК 2	Чай с лимоном	160	0,10	0,00	6,54	26,40	0	0	2	0,24	9,872	0	2,048	0	8,272	1,088	0	0	0,144
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			160	0,1	0	6,54	26,4	0	0	2	0,24	9,872	0	2,048	0	8,272	1,088	0	0	0,144
69	ОБЕД	Помидоры свежие	30	0,18	0,06	0,87	4,53	0,012	0,009	6	0,15	2,4	0,024	6	0	72,9	10,5	0	0	0,006
25	ОБЕД	Уха с крупой	180	3,06	6,12	9,77	106,58	0,072	0,054	6,804	0,576	20,718	0	17,082	0	238,68	62,154	0,018	0	0,234
37	ОБЕД	Плов из птицы	160	12,40	15,90	24,94	292,69	0,176	0,112	1,92	1,728	30,896	0,128	48,448	0	144,752	133,28	0	0	0,096
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0	0	0,03	6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	50	0,00	0,00	3,36	12,76	0	0	0	0,01	2,295	0	0,49	0	0,09	0	0	0	0,05
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	15,65	22,08	47,51	449,15	0,26	0,175	14,724	2,494	63,149	0,152	73,49	0	456,647	205,934	0,018	0	0,536
72	ПОЛДНИК	Рагу из овощей	130	2,26	4,43	10,80	93,28	0,078	0,065	40,001	0,884	40,105	0,091	23,257	0	464,594	50,479	0	0	0,026
60	ПОЛДНИК	Хлеб ржано - пшеничный	50	0,00	0,00	3,36	12,76	0	0	0	0,01	2,295	0	0,49	0	0,09	0	0	0	0,05
6	ПОЛДНИК	Напиток из плодов шиповника	150	0,30	0,00	11,98	47,62	0,015	0,015	75	1,905	11,475	0	1,5	0	0,225	0	0	0	0,15
58	ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,032	0,02	0	0,84	11,6	0,004	8	0	44	36	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			370	5,56	8,35	55,9	320,46	0,125	0,1	115,001	3,639	65,475	0,095	33,247	0	508,909	86,479	0	0	0,226
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1445	31,2	43,51	155,53	1134,71	0,51	0,596	133,833	7,091	404,566	0,294	144,751	0,109	1323,748	512,73	0,049	0	1,015

Детский
Детский
Детский



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

Соловьев К.С.

Категория: Дети 3 - 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 5																				
11	ЗАВТРАК	Каша манная	180	5,15	6,34	22,36	166,66	0,054	0,162	0,648	0,306	136,908	0,018	18,63	0,054	181,224	113,58	0,018	0	0,054
1	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	4,07	4,48	15,48	117,79	0,054	0,198	1,764	0,162	163,89	0,036	19,26	0,072	197,37	121,5	0,018	0	0,072
56	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	35	1,98	3,82	13,19	95,12	0,032	0,01	0	0,319	6,3	0	3,321	0	23,46	16,579	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			395	11,2	14,64	51,03	379,57	0,14	0,37	2,412	0,787	307,098	0,054	41,211	0,126	402,054	251,659	0,036	0	0,126
5	ЗАВТРАК 2	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	7,36	29,70	0	0	2,25	0,27	11,106	0	2,304	0	9,306	1,224	0	0	0,162
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			180	0,11	0	7,36	29,7	0	0	2,25	0,27	11,106	0	2,304	0	9,306	1,224	0	0	0,162
69	ОБЕД	Помидоры свежие	50	0,30	0,10	1,45	7,55	0,02	0,015	10	0,25	4	0,04	10	0	121,5	17,5	0	0	0,01
25	ОБЕД	Уха с крупой	200	3,40	6,80	10,86	118,42	0,08	0,06	7,56	0,64	23,02	0	18,98	0	265,2	69,06	0,02	0	0,26
37	ОБЕД	Плов из птицы	180	13,95	17,89	28,06	329,27	0,198	0,126	2,16	1,944	34,758	0,144	54,504	0	162,846	149,94	0	0	0,108
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0	0	0,03	6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	60	0,01	0,00	4,03	15,31	0	0	0	0,012	2,754	0	0,588	0	0,108	0	0	0	0,06
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			640	17,67	24,79	52,97	503,14	0,298	0,201	19,72	2,876	71,372	0,184	85,542	0	549,879	236,5	0,02	0	0,588
72	ПОЛДНИК	Рагу из овощей	160	2,78	5,46	13,30	114,80	0,096	0,08	49,232	1,088	49,36	0,112	28,624	0	571,808	62,128	0	0	0,032
60	ПОЛДНИК	Хлеб ржано - пшеничный	60	0,01	0,00	4,03	15,31	0	0	0	0,012	2,754	0	0,588	0	0,108	0	0	0	0,06
6	ПОЛДНИК	Напиток из плодов шиповника	150	0,30	0,00	11,98	47,62	0,015	0,015	75	1,905	11,475	0	1,5	0	0,225	0	0	0	0,15
58	ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,032	0,02	0	0,84	11,6	0,004	8	0	44	36	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			410	6,09	9,38	59,07	344,53	0,143	0,115	124,232	3,845	75,189	0,116	38,712	0	616,141	98,128	0	0	0,242
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1625	35,07	48,81	170,43	1256,94	0,581	0,686	148,614	7,778	464,765	0,354	167,769	0,126	1577,38	587,511	0,056	0	1,118

ДЕТОСЦЕНТРА
Детский

0000000000

0000000000



Утверждаю
заведующий

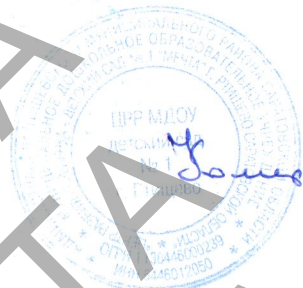
Утверждаю *Утверждаю* *КВ*

Категория: Дети 1,5 - 3 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 6																				
18	ЗАВТРАК	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	150	3,42	3,90	38,67	200,96	0,165	0,045	0	1,14	29,73	0	4,35	0	64,725	9,675	0	0	0,12
4	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	7,50	28,86	0	0	0,015	0,21	7,755	0	2,415	0	5,805	1,86	0	0	0,165
65	ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			330	5,71	4,77	61,59	308,42	0,165	0,045	0,015	1,35	37,485	0	6,765	0	70,53	11,535	0	0	0,285
6	ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	150	0,30	0,00	11,98	47,62	0,015	0,015	75	1,905	11,475	0	1,5	0	0,225	0	0	0	0,15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,3	0	11,98	47,62	0,015	0,015	75	1,905	11,475	0	1,5	0	0,225	0	0	0	0,15
54	ОБЕД	Салат из отварной свеклы	30	0,38	1,52	2,19	23,94	0,006	0,009	2,49	0,348	9,213	0	5,478	0	71,712	10,737	0,003	0	0,006
26	ОБЕД	Суп гороховый	180	7,49	6,28	18,94	162,36	0,252	0,09	11,502	2,088	34,128	0,072	33,156	0	464,958	80,136	0	0	0,162
80	ОБЕД	Каша перловая рассыпчатая с мясом и овощами	160	14,34	16,34	35,18	345,28	0,112	0,128	2,72	1,872	37,328	0	23,392	0	116,672	168,304	0	0	0,16
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0	0	0,03	6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	50	0,00	0,00	3,36	12,76	0	0	0	0,01	2,295	0	0,49	0	0,09	0	0	0	0,05
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	22,22	24,14	68,24	576,93	0,37	0,227	16,712	4,348	89,804	0,072	63,986	0	653,657	259,177	0,003	0	0,528
64	ПОЛДНИК	Каша ячневая	120	3,07	3,52	16,24	108,61	0,06	0,084	0,612	0,372	73,512	0,012	15,612	0,024	102,852	99,744	0	0	0,096
2	ПОЛДНИК	Какао с молоком	160	3,36	3,66	11,70	92,85	0,048	0,176	1,456	0,24	137,072	0,032	18,144	0,064	170,96	103,952	0,016	0	0,064
58	ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,032	0,02	0	0,84	11,6	0,004	8	0	44	36	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			320	9,43	11,1	57,7	368,26	0,14	0,28	2,068	1,452	222,184	0,048	41,756	0,088	317,812	239,696	0,016	0	0,16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1370	37,66	40,01	199,51	1301,23	0,69	0,567	93,795	9,055	360,948	0,12	114,007	0,088	1042,224	510,408	0,019	0	1,123

Детский
Детский
Детский сад

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
Комежвине Комежвине К В



Категория: Дети 3 - 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 6																				
18	ЗАВТРАК	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	180	4,10	4,68	46,40	241,15	0,198	0,054	0	1,368	35,676	0	5,22	0	77,67	11,61	0	0	0,144
4	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	9,00	34,63	0	0	0,018	0,252	9,306	0	2,898	0	6,966	2,232	0	0	0,198
65	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			400	7,15	5,84	75,96	380,58	0,198	0,054	0,018	1,62	44,982	0	8,118	0	84,636	13,842	0	0	0,342
6	ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	150	0,30	0,00	11,98	47,62	0,015	0,015	75	1,905	11,475	0	1,5	0	0,225	0	0	0	0,15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,3	0	11,98	47,62	0,015	0,015	75	1,905	11,475	0	1,5	0	0,225	0	0	0	0,15
54	ОБЕД	Салат из отварной свеклы	50	0,62	2,54	3,65	39,90	0,01	0,015	4,15	0,58	15,355	0	9,13	0	119,52	17,895	0,005	0	0,01
26	ОБЕД	Суп гороховый	200	8,32	6,98	21,04	180,40	0,28	0,1	12,78	2,32	37,92	0,08	36,84	0	516,62	89,04	0	0	0,18
80	ОБЕД	Каша перловая рассыпчатая с мясом и овощами	180	16,13	18,38	39,58	388,44	0,126	0,144	3,06	2,106	41,994	0	26,316	0	131,256	189,342	0	0	0,18
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0	0	0,03	6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	60	0,01	0,00	4,03	15,31	0	0	0	0,012	2,754	0	0,588	0	0,108	0	0	0	0,06
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			640	25,09	27,9	76,87	656,64	0,416	0,259	19,99	5,048	104,863	0,08	74,344	0	767,729	296,277	0,005	0	0,58
64	ПОЛДНИК	Каша ячневая	150	3,84	4,40	20,29	135,77	0,075	0,105	0,765	0,465	91,89	0,015	19,515	0,03	128,565	124,68	0	0	0,12
2	ПОЛДНИК	Какао с молоком	180	3,78	4,12	13,16	104,45	0,054	0,198	1,638	0,27	154,206	0,036	20,412	0,072	192,33	116,946	0,018	0	0,072
58	ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,032	0,02	0	0,84	11,6	0,004	8	0	44	36	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			370	10,62	12,44	63,21	407,02	0,161	0,323	2,403	1,575	257,696	0,055	47,927	0,102	364,895	277,626	0,018	0	0,192
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1560	43,16	46,18	228,02	1491,86	0,79	0,651	97,411	10,148	419,016	0,135	131,889	0,102	1217,485	587,745	0,023	0	1,264

Детский Детский Детский

Утверждаю
заведующий

Ч. Комергерс Комергерс К.В.



Категория: Дети 1,5 - 3 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 7																				
17	ЗАВТРАК	Каша вязкая (гречневая с сахаром)	150	5,61	6,43	19,18	157,29	0,12	0,21	1,485	1,35	148,32	0,03	52,92	0,06	234,825	156,33	0,015	0	0,135
2	ЗАВТРАК	Какао с молоком	160	3,36	3,66	11,70	92,85	0,048	0,176	1,456	0,24	137,072	0,032	18,144	0,064	170,96	103,952	0,016	0	0,064
56	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	35	1,98	3,82	13,19	95,12	0,032	0,01	0	0,319	6,3	0	3,321	0	23,46	16,579	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			345	10,95	13,91	44,07	345,26	0,2	0,396	2,941	1,909	291,692	0,062	74,385	0,124	429,245	276,861	0,031	0	0,199
9	ЗАВТРАК 2	Сок для детского питания (Мультифрукт)	150	0,00	0,00	18,90	75,60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0	0	18,9	75,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
68	ОБЕД	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,009	0,012	3	0,18	6,9	0,003	4,2	0	42,3	12,6	0	0	0,006
24	ОБЕД	Рассольник ленинградский	180	3,58	5,63	13,30	118,85	0,09	0,054	12,762	0,936	16,758	0,036	19,548	0	363,978	58,392	0	0	0,018
36	ОБЕД	Макаронник с мясом	160	18,45	18,59	30,91	364,43	0,128	0,16	1,36	2,976	23,792	0,016	24,88	0,064	311,952	190,208	0	0	0,064
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0	0	0,03	6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	50	0,00	0,00	3,36	12,76	0	0	0	0,01	2,295	0	0,49	0	0,09	0	0	0	0,05
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	22,28	24,25	56,89	532,83	0,227	0,226	17,122	4,132	56,585	0,055	50,588	0,064	718,545	261,2	0	0	0,288
45	ПОЛДНИК	Яйца вареные	45	4,50	1,24	10,84	72,50	0,175	0,036	0	1,489	25,497	0	0	0	0	0	0	0	0
46	ПОЛДНИК	Икра кабачковая (промышленного производства)	45	0,85	4,00	3,46	53,85	0,009	0,023	3,15	0,315	18,45	0	0	0	0	0	0	0	0
60	ПОЛДНИК	Хлеб ржано - пшеничный	50	0,00	0,00	3,36	12,76	0	0	0	0,01	2,295	0	0,49	0	0,09	0	0	0	0,05
4	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	7,50	28,86	0	0	0,015	0,21	7,755	0	2,415	0	5,805	1,86	0	0	0,165
59	ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (вафли)	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0	0	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			330	6,51	6,66	56,08	307,67	0,184	0,069	3,405	2,024	53,997	0	2,905	0	5,895	1,86	0	0	0,215
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1395	39,74	44,72	175,94	1261,36	0,611	0,681	23,468	8,065	402,274	0,117	127,878	0,188	1153,685	539,921	0,031	0	0,702

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

Ю. С. Мерзляк



Категория: Дети 3 - 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 7																				
17	ЗАВТРАК	Каша вязкая (гречневая с сахаром)	180	6,73	7,72	23,02	188,75	0,144	0,252	1,782	1,62	177,984	0,036	63,504	0,072	281,79	187,596	0,018	0	0,162
2	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,78	4,12	13,16	104,45	0,054	0,198	1,638	0,27	154,206	0,036	20,412	0,072	192,33	116,946	0,018	0	0,072
56	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	35	1,98	3,82	13,19	95,12	0,032	0,01	0	0,319	6,3	0	3,321	0	23,46	16,579	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			395	12,49	15,66	49,37	388,32	0,23	0,46	3,42	2,209	338,49	0,072	87,237	0,144	497,58	321,121	0,036	0	0,234
9	ЗАВТРАК 2	Сок для детского питания (Мультифрукт)	150	0,00	0,00	18,90	75,60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0	0	18,9	75,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
68	ОБЕД	Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,015	0,02	5	0,3	11,5	0,005	7	0	70,5	21	0	0	0,01
24	ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	3,98	6,26	14,78	132,06	0,1	0,06	14,18	1,04	18,62	0,04	21,72	0	404,42	64,88	0	0	0,02
36	ОБЕД	Макаронник с мясом	180	20,75	20,92	34,78	409,99	0,144	0,18	1,53	3,348	26,766	0,018	27,99	0,072	350,946	213,984	0	0	0,072
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0	0	0,03	6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	60	0,01	0,00	4,03	15,31	0	0	0	0,012	2,754	0	0,588	0	0,108	0	0	0	0,06
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			640	25,15	27,23	63,41	596,95	0,259	0,26	20,71	4,73	66,48	0,063	58,768	0,072	826,199	299,864	0	0	0,312
45	ПОЛДНИК	Яйца вареные	45	4,50	1,24	10,84	72,50	0,175	0,036	0	1,489	25,497	0	0	0	0	0	0	0	0
46	ПОЛДНИК	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,50	0,01	0,025	3,5	0,35	20,5	0	0	0	0	0	0	0	0
60	ПОЛДНИК	Хлеб ржано - пшеничный	60	0,01	0,00	4,03	15,31	0	0	0	0,012	2,754	0	0,588	0	0,108	0	0	0	0,06
4	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	9,00	34,63	0	0	0,018	0,252	9,306	0	2,898	0	6,966	2,232	0	0	0,198
59	ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (вафли)	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0	0	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			375	6,63	7,01	58,64	321,94	0,185	0,061	3,758	2,103	58,057	0	3,486	0	7,074	2,232	0	0	0,258
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1560	44,27	49,9	190,32	1382,81	0,674	0,781	27,888	9,042	463,027	0,135	149,491	0,216	1330,853	623,217	0,036	0	0,804



Ю. Сергеев
Коммерческий

Категория: Дети 1,5 - 3 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 8																				
19	ЗАВТРАК	Каша пшенная	150	5,46	6,06	20,80	159,98	0,12	0,18	1,47	0,63	141,84	0,03	31,5	0,06	203,895	144,945	0,015	0	0,045
3	ЗАВТРАК	Чай с молоком	150	3,13	3,36	12,43	92,28	0,045	0,165	1,41	0,495	131,835	0,03	17,43	0,06	164,685	98,205	0,015	0	0,135
57	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	34	3,44	2,49	14,56	94,86	0,034	0,027	0,041	0,398	55,26	0,017	5,668	0,054	31,052	46,753	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			334	12,03	11,91	47,79	347,12	0,199	0,372	2,921	1,523	328,935	0,077	54,598	0,174	399,632	289,903	0,03	0	0,18
8	ЗАВТРАК 2	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	6,42	0	1,425	0	0	0	0	0	0,135
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0	0	0	0	0	0	0	0	6,42	0	1,425	0	0	0	0	0	0,135
55	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	30	0,51	1,53	3,06	28,08	0,009	0,012	11,103	0,192	13,278	0	4,236	0	76,305	9,108	0	0	0,006
28	ОБЕД	Суп-лапша домашняя	180	4,66	7,76	17,21	158,98	0,108	0,126	1,296	0,612	15,57	0	3,024	0,054	16,128	9,018	0	0	0,18
34	ОБЕД	Рагу овощное	160	12,13	17,54	13,30	260,72	0,128	0,16	50,256	1,92	57,824	0,112	28,736	0	572,24	62,224	0	0	0,032
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0	0	0,03	6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	50	0,00	0,00	3,36	12,76	0	0	0	0,01	2,295	0	0,49	0	0,09	0	0	0	0,05
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	17,31	26,83	45,5	493,13	0,245	0,298	62,655	2,764	95,807	0,112	37,956	0,054	664,988	80,35	0	0	0,418
77	ПОЛДНИК	Пудинг рисовый с творогом	100	8,03	5,98	23,98	181,03	0,04	0,16	0,29	0,59	83,8	0,05	23,05	0,17	102,69	134,17	0	0	0,05
6	ПОЛДНИК	Напиток из плодов шиповника	150	0,30	0,00	11,98	47,62	0,015	0,015	75	1,905	11,475	0	1,5	0	0,225	0	0	0	0,15
58	ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,032	0,02	0	0,84	11,6	0,004	8	0	44	36	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			290	11,33	9,9	65,72	395,45	0,087	0,195	75,29	3,335	106,875	0,054	32,55	0,17	146,915	170,17	0	0,01	0,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1344	40,67	48,64	159,01	1235,7	0,531	0,865	140,868	7,622	538,037	0,243	126,529	0,398	1211,535	540,423	0,03	0,01	0,933

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

Юлия Евгеньевна Комарова И.В.



Категория: Дети 3 - 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 8																				
19	ЗАВТРАК	Каша пшеничная	180	6,55	7,27	24,97	191,97	0,144	0,216	1,764	0,756	170,208	0,036	37,8	0,072	244,674	173,934	0,018	0	0,054
3	ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	3,76	4,03	14,92	110,74	0,054	0,198	1,692	0,594	158,202	0,036	20,916	0,072	197,622	117,846	0,018	0	0,162
57	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	36	3,64	2,64	15,42	100,44	0,036	0,029	0,043	0,421	58,511	0,018	6,001	0,058	32,879	49,504	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			396	13,95	13,94	55,31	403,15	0,234	0,443	3,499	1,771	386,921	0,09	64,717	0,202	475,175	341,284	0,036	0	0,216
8	ЗАВТРАК 2	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	6,42	0	1,425	0	0	0	0	0	0,135
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0	0	0	0,00	0	0	0	0	6,42	0	1,425	0	0	0	0	0	0,135
55	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	50	0,85	2,55	5,11	46,79	0,015	0,02	18,505	0,32	22,13	0	7,06	0	127,175	15,18	0	0	0,01
28	ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	5,18	8,62	19,12	176,64	0,12	0,14	1,44	0,68	17,3	0	3,36	0,06	17,92	10,02	0	0	0,2
34	ОБЕД	Рагу овощное	200	15,16	21,92	16,62	325,90	0,16	0,2	62,82	2,4	72,28	0,14	35,92	0	715,3	77,78	0	0	0,04
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0	0	0,03	6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	60	0,01	0,00	4,03	15,31	0	0	0	0,012	2,754	0	0,588	0	0,108	0	0	0	0,06
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			660	21,21	33,09	53,45	597,23	0,295	0,36	82,765	3,442	121,304	0,14	48,398	0,06	860,728	102,98	0	0	0,46
77	ПОЛДНИК	Пудинг рисовый с творогом	120	2,64	7,18	28,78	217,24	0,048	0,192	0,348	0,708	100,56	0,06	27,66	0,204	123,228	161,004	0	0	0,06
6	ПОЛДНИК	Напиток из плодов шиповника	150	0,30	0,00	11,98	47,62	0,015	0,015	75	1,905	11,475	0	1,5	0	0,225	0	0	0	0,15
58	ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,032	0,02	0	0,84	11,6	0,004	8	0	44	36	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			310	12,94	11,1	70,52	431,66	0,095	0,227	75,348	3,453	123,635	0,064	37,16	0,204	167,453	197,004	0	0,012	0,21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1516	48,1	58,13	179,28	1432,04	0,624	1,03	161,612	8,666	638,28	0,294	151,7	0,466	1503,356	641,268	0,036	0,012	1,021

Ю. Колеусова Колеусова И.В.

Категория: Дети 1,5 - 3 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 9																				
12	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,34	5,34	8,97	134,62	0,06	0,165	1,365	2,04	134,895	0,03	15,15	0,06	153,42	94,5	0,015	0	0,06
1	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	160	3,62	3,98	13,76	104,70	0,048	0,176	1,568	0,144	145,68	0,032	17,12	0,064	175,44	108	0,016	0	0,064
65	ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			340	10,21	10,19	38,15	317,92	0,108	0,341	2,933	2,184	280,575	0,062	32,27	0,124	328,86	202,5	0,031	0	0,124
53	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	278	11	0	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	278	11	0	0	0,01
69	ОБЕД	Помидоры свежие	30	0,18	0,06	0,87	4,53	0,012	0,009	6	0,15	2,4	0,024	6	0	72,9	10,5	0	0	0,006
75	ОБЕД	Свекольник	180	3,49	6,21	12,47	119,79	0,054	0,054	12,024	1,062	33,804	0,144	22,032	0	348,354	52,002	0	0	0,018
44	ОБЕД	Тефтели рыбные тушеные	60	7,49	1,15	5,02	58,94	0,066	0,054	0,436	0,534	24,534	0,006	23,454	0,03	182,532	105,3	0,06	0	0,288
61	ОБЕД	Соус томатный с овощами	15	0,19	0,29	1,08	7,86	0,008	0,008	0,629	0,06	2,149	0,054	1,386	0	8,025	2,355	0	0	0,016
63	ОБЕД	Каша рассыпчатая	120	2,95	2,22	30,80	154,96	0,036	0,024	0	0,42	8,124	0	21,66	0	41,556	62,34	0	0	0,108
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0	0	0,03	6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	50	0,00	0,00	3,36	12,76	0	0	0	0,01	2,295	0	0,49	0	0,09	0	0	0	0,05
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			605	14,31	9,93	62,17	391,43	0,176	0,149	19,091	2,266	80,146	0,228	76,492	0,03	653,682	232,497	0,06	0,012	0,636
49	ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста	90	7,33	6,87	42,88	261,90	0,153	0,108	0,468	1,233	57,708	0,009	28,998	0,054	150,003	97,614	0	0	0,009
6	ПОЛДНИК	Напиток из плодов шиповника	150	0,30	0,00	11,98	47,62	0,015	0,015	75	1,905	11,475	0	1,5	0	0,225	0	0	0	0,15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			240	7,63	6,87	54,86	309,52	0,168	0,123	75,468	3,138	69,183	0,009	30,498	0,054	150,228	97,614	0	0	0,159
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1285	32,55	27,39	164,98	1065,87	0,482	0,633	107,492	9,788	445,904	0,299	148,26	0,208	1410,77	543,611	0,091	0,012	0,929



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

М.А. Мерзлякова

Категория: Дети 3 - 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 9																				
12	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,20	6,41	10,76	161,55	0,072	0,198	1,638	2,448	161,874	0,036	18,18	0,072	184,104	113,4	0,018	0	0,072
1	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	4,07	4,48	15,48	117,79	0,054	0,198	1,764	0,162	163,89	0,036	19,26	0,072	197,37	121,5	0,018	0	0,072
65	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			400	12,27	12,05	46,8	384,14	0,126	0,396	3,402	2,61	325,764	0,072	37,44	0,144	381,474	234,9	0,036	0	0,144
53	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	278	11	0	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	278	11	0	0	0,01
69	ОБЕД	Помидоры свежие	50	0,30	0,10	1,45	7,55	0,02	0,015	10	0,25	4	0,04	10	0	121,5	17,5	0	0	0,01
75	ОБЕД	Свекольник	200	3,88	6,90	13,86	133,10	0,06	0,06	13,36	1,18	37,56	0,16	24,48	0	387,06	57,78	0	0	0,02
44	ОБЕД	Тефтели рыбные тушеные	70	8,74	1,34	5,86	68,77	0,077	0,063	0,511	0,623	28,623	0,007	27,363	0,035	212,954	122,85	0,07	0	0,336
61	ОБЕД	Соус томатный с овощами	15	0,19	0,29	1,08	7,86	0,008	0,008	0,629	0,06	2,149	0,054	1,386	0	8,025	2,355	0	0	0,016
63	ОБЕД	Каша рассыпчатая	150	3,69	2,78	38,51	193,70	0,045	0,03	0	0,525	10,155	0	27,075	0	51,945	77,925	0	0	0,135
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0	0	0,03	6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	60	0,01	0,00	4,03	15,31	0	0	0	0,012	2,754	0	0,588	0	0,108	0	0	0	0,06
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			695	16,82	11,41	73,36	458,88	0,21	0,176	24,5	2,68	92,081	0,261	92,362	0,035	781,817	278,41	0,07	0,015	0,727
49	ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста	100	8,14	7,63	47,64	291,00	0,17	0,12	0,52	1,37	64,12	0,01	32,22	0,06	166,67	108,46	0	0	0,01
6	ПОЛДНИК	Напиток из плодов шиповника	150	0,30	0,00	11,98	47,62	0,015	0,015	75	1,905	11,475	0	1,5	0	0,225	0	0	0	0,15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			250	8,44	7,63	59,62	338,62	0,185	0,135	75,52	3,275	75,595	0,01	33,72	0,06	166,895	108,46	0	0	0,16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1445	37,93	31,49	189,58	1228,64	0,551	0,727	113,422	10,765	509,44	0,343	172,522	0,239	1608,186	632,77	0,106	0,015	1,041

Детский
Детский
Детский

Юмергине Комергине КВ

Категория: Дети 1,5 - 3 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 10																				
14	ЗАВТРАК	Каша рисовая	150	4,99	6,03	22,35	164,02	0,12	0,195	1,47	0,6	147,12	0,03	42,33	0,06	234,99	175,05	0,015	0	0,09
2	ЗАВТРАК	Какао с молоком	160	3,36	3,66	11,70	92,85	0,048	0,176	1,456	0,24	137,072	0,032	18,144	0,064	170,96	103,952	0,016	0	0,064
56	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	35	1,98	3,82	13,19	95,12	0,032	0,01	0	0,319	6,3	0	3,321	0	23,46	16,579	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			345	10,33	13,51	47,24	351,99	0,2	0,381	2,926	1,159	280,492	0,062	63,795	0,124	429,41	295,581	0,031	0	0,154
6	ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	150	0,30	0,00	11,98	47,62	0,015	0,015	75	1,905	11,475	0	1,5	0	0,225	0	0	0	0,15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,3	0	11,98	47,62	0,015	0,015	75	1,905	11,475	0	1,5	0	0,225	0	0	0	0,15
27	ОБЕД	Суп картофельный с крупой	180	3,78	3,98	13,39	104,72	0,108	0,072	11,502	1,17	14,868	0,072	15,282	0	320,22	35,388	0	0	0,126
42	ОБЕД	Тефтели мясные	60	9,48	7,72	9,52	143,67	0,054	0,084	1,158	1,494	17,508	0,006	14,562	0,03	173,532	102,042	0,006	0	0,036
61	ОБЕД	Соус томатный с овощами	15	0,19	0,29	1,08	7,86	0,008	0,008	0,629	0,06	2,149	0,054	1,386	0	8,025	2,355	0	0	0,016
32	ОБЕД	Пюре гороховое	120	11,99	3,31	28,90	193,34	0,468	0,096	0	3,972	67,992	0	0	0	0	0	0	0	0
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0	0	0,03	6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	50	0,00	0,00	3,36	12,76	0	0	0	0,01	2,295	0	0,49	0	0,09	0	0	0	0,05
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			576	25,45	15,3	64,82	494,94	0,638	0,26	13,289	6,736	111,652	0,132	33,19	0,03	502,092	139,785	0,006	0	0,378
10	ПОЛДНИК	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным, сахаром	150	5,16	4,17	36,65	203,80	0,075	0,045	0	0,975	12,48	0	0	0	0,15	0	0	0	0
5	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	160	0,10	0,00	6,54	28,40	0	0	2	0,24	9,872	0	2,048	0	8,272	1,088	0	0	0,144
59	ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (вафли)	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0	0	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	6,38	5,49	74,11	369,9	0,075	0,045	2,24	1,215	22,352	0	2,048	0	8,422	1,088	0	0	0,144
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1420	42,46	34,3	198,15	1264,45	0,928	0,701	93,456	11,016	435,971	0,194	100,533	0,154	940,149	436,454	0,037	0	0,826
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			13723	369,01	384,15	1763,85	12071,73	6,155	7,105	849,182	82,292	4306,349	2,255	1301,226	2,003	12775,558	6135,547	0,494	0,022	9,421
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1372,3	36,901	38,415	176,385	1207,173	0,6155	0,7105	84,9182	8,2292	430,6349	0,2255	130,1226	0,2003	1277,5558	613,5547	0,0494	0,0022	0,9421
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				12,23	28,64	58,45	12071,73	0,2	0,24	28,14	2,73	142,69	0,07	43,12	0,07	423,32	170,17	0,02	0	0,31

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий



Категория: Дети 3 - 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 10																				
14	ЗАВТРАК	Каша рисовая	180	5,99	7,24	26,82	196,83	0,144	0,234	1,764	0,72	176,544	0,036	50,796	0,072	281,988	210,06	0,018	0	0,108
2	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,78	4,12	13,16	104,45	0,054	0,198	1,638	0,27	154,206	0,036	20,412	0,072	192,33	116,946	0,018	0	0,072
56	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	35	1,98	3,82	13,19	95,12	0,032	0,01	0	0,319	6,3	0	3,321	0	23,46	16,579	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			395	11,75	15,18	53,17	396,4	0,23	0,442	3,402	1,309	337,05	0,072	74,529	0,144	497,778	343,585	0,036	0	0,18
6	ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	150	0,30	0,00	11,98	47,62	0,015	0,015	75	1,905	11,475	0	1,5	0	0,225	0	0	0	0,15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,3	0	11,98	47,62	0,015	0,015	75	1,905	11,475	0	1,5	0	0,225	0	0	0	0,15
27	ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	4,20	4,42	14,88	116,36	0,12	0,08	12,78	1,3	16,52	0,08	16,98	0	355,8	39,32	0	0	0,14
42	ОБЕД	Тефтели мясные	70	11,06	9,01	11,10	167,61	0,063	0,098	1,351	1,743	20,426	0,007	16,989	0,035	202,454	119,049	0,007	0	0,042
61	ОБЕД	Соус томатный с овощами	15	0,19	0,29	1,08	7,86	0,008	0,008	0,629	0,06	2,149	0,054	1,386	0	8,025	2,355	0	0	0,016
32	ОБЕД	Пюре гороховое	150	14,98	4,14	36,12	241,68	0,585	0,12	0	4,965	84,99	0	0	0	0	0	0	0	0
7	ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	8,57	32,59	0	0	0	0,03	6,84	0	1,47	0	0,225	0	0	0	0,15
60	ОБЕД	Хлеб ржано - пшеничный	60	0,01	0,00	4,03	15,31	0	0	0	0,012	2,754	0	0,588	0	0,108	0	0	0	0,06
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			645	30,45	17,86	75,78	581,41	0,776	0,306	14,76	8,11	133,679	0,141	37,413	0,035	566,612	160,724	0,007	0	0,408
10	ПОЛДНИК	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным, сахаром	180	6,19	5,00	43,97	244,21	0,09	0,054	0	1,17	14,976	0	0	0	0,18	0	0	0	0
5	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	7,36	29,70	0	0	2,25	0,27	11,106	0	2,304	0	9,306	1,224	0	0	0,162
59	ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (вафли)	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0	0	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			400	7,42	6,32	82,25	413,91	0,09	0,054	2,49	1,44	26,082	0	2,304	0	9,486	1,224	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1590	49,92	39,36	223,18	1439,34	1,111	0,817	95,652	12,764	508,286	0,213	115,746	0,179	1074,101	505,533	0,043	0	0,9
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1550,2	42,728	44,425	198,605	1375,205	0,7152	0,8281	94,3316	9,3741	500,9928	0,2588	152,0659	0,2326	1507,1267	599,3575	0,0577	0,027	1,0516
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				12,43	29,07	57,77	1375,205	0,21	0,24	27,44	2,73	145,72	0,08	44,23	0,07	438,37	174,33	0,02	0	0,31