

СОГЛАСОВАНО

Начальник Территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Тамбовской области в г.Мичуринске,
Мичуринском,Петровском, Первомайском, Никифоровском и
Староюрьевском районах /Ю.Н.Пономарев/

« »

2023г.



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Дубовский детский сад
09.01.2023 Приказ № 4
Т.В. Захарова

10-ти дневное меню муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
Дубовский детский сад Петровского района Тамбовской области
для возрастной категории от 3 до 7 лет
с 10-ти часовым пребыванием

с. Дубовое, 2023 г.

			Примерное меню											
			и пищевая ценность приготовляемых блюд											
			для МБДОУ Дубовский детский сад с 10 часовым пребыванием											
День - понедельник														
Неделя - первая														
Возрастная категория - с 3 лет до 7 лет														
Завтрак														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
83.06	160	Вермишель молочная	4	4	17,6	122	104	13,6	4,4	0,3	0,03	0,04	0,3	0,8
1	7	Масло сливочное	0,06	5,1	0,09	46	1,7	0	2,1	0,01	28	0	0,01	0
7	7	Сыр	1,6	2,1	0	26	70	3,3	38	0,04	0,03	0	0,01	0,11
397	180	Какао с молоком	5,04	5,64	18,40	140,00	165,00	21,00	138,00	0,35	0,03	0,05	0,17	1,40
299.1	40	Хлеб	3,0	0,24	20,90	93,00	8,00	5,6	26,0	0,3	0,0	0,0	0,3	0,0

1		пшеничный	4					0	0	6	0	4	7	0
		Итого	13,74	17,08	56,99	427,00	348,70	43,50	208,50	1,06	28,09	0,13	0,86	2,31
		2-ой завтрак												
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
399	180	Сок фруктовый	1	0	23	100	242,4	18	32,4	0,4	23,4	0,04	0,4	7,2
		итого	1,00	0,00	23,00	100,00	242,40	18,00	32,40	0,40	23,40	0,04	0,40	7,20
		Обед												
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
36	60	Овощи свежие или консервированные	0,48	0,06	1,56	8	14,4	8,4	25,2	0,36	0,04	0,02	0,12	6

67/10 5	200/ 6/30	Щи из свежей капусты со сметаной и мясными фрикаделькам и	2,9	2,74	7,66	68	33,52	18, 8	51,3 2	0,6 9	0,7 4	0,0 44	1,0 3	24, 5
255	60/6 0	Печень по- строгановски	9,3	18	5,7	269	31	24, 2	372	7,9	10, 3	0,3 3	10, 1	38, 1
314	120	Каша гречневая вязкая	3,8 4	4,2	20,4	128	21,9	29, 4	90,5	2,4	14, 4	0,1 6	1,3	0
376	180	Компот из сухофруктов	0,3	0	22,3	90	40,2	5	13,9	1	0	0	0,1 4	0,3
299.1 7	37	Хлеб ржаной	1,7 4	0,26	18,43	79,00	7,80	7,0 3	32,1 9	0,7 4	0,0 0	0,0 3	0,2 3	0,0 0
		итого	18, 56	25,26	76,05	642,00	148,82	92, 83	585, 11	13, 09	25, 48	0,5 8	12, 92	68, 90
		Полдник												
№ рецеп туры	Мас са порц ии	Наименовани е блюд	Бел ки	Жир ы	Угле воды	Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
229	70/1 0	Вареники ленивые с	11, 04	13,1	13,52	214	113	18, 2	166, 3	0,5 6	0,0 8	0,0 5	0,3 3	0,3 9

		МОЛОЧНЫМ соусом												
332.0 2	35	Печенье	2,6 6	0,28	17,01	83,00	0,00	0,0 0	0,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0
392	180	Чай с сахаром	0,0 0	0,00	10,60	41,00	1,90	1,6 0	2,90	0,3 0	0,0 0	0,0 0	0,2 0	0,2 0
		Итого	13, 70	13,38	41,13	338,00	114,90	19, 80	169, 20	0,8 6	0,0 8	0,0 5	0,5 3	0,5 9
		Всего	47, 00	55,72	197,1 7	1507,00	854,82	174 ,13	995, 21	15, 41	77, 05	0,8 0	14, 71	79, 00
День - вторник														
Неделя - первая														
Возрастная категория - с 3 лет до 7 лет														
Завтрак														
№ рецеп туры	Мас са порц ии	Наименовани е блюд	Бел ки	Жир ы	Угле воды	Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
417	200	Каша молочная "Дружба" с курагой	5,8 7	4,53	27,89	174,35	162	30, 8	154	0,5	0,0 3	0,0 9	0,1 8	1,2 9

1	7	Масло сливочное	0,06	5,1	0,09	46	1,7	0	2,1	0,01	28	0	0,01	0
392	200	Чай с молоком и сахаром	1,40	1,60	17,40	86,00	62,80	9,20	49,60	0,50	0,00	0,00	0,06	0,54
299.11	40	Хлеб пшеничный	3,04	0,24	20,90	93,00	8,00	5,60	26,00	0,36	0,00	0,04	0,37	0,00
		Итого	10,37	11,47	66,28	399,35	234,50	45,60	231,70	1,37	28,03	0,13	0,62	1,83
		2-ой завтрак												
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
371	120	Фрукты	1,1	0	10,1	46	41	16	28	0,4	0,1	0,04	0,24	72
		итого	1,10	0,00	10,10	46,00	41,00	16,00	28,00	0,40	0,10	0,04	0,24	72,00
		Обед												
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C

50	60	Икра кабачковая	1,2	5,4	5,16	73	24,6	21	40,2	4,2	0,55	0,01	0	4,2
86	200	Лапша домашняя	3,2	3	12,8	88	19,4	19,84	208	0,38	0,72	0,04	0,84	0,8
414	80	Птица отварная	12,92	9,72	8,3	150	25	1,4	117	1,2	0,03	0,03	3,2	1,05
321	130	Картофельное пюре	2,86	1,17	19,11	101	40,8	28,7	83,4	1,07	0,04	0,14	1,46	22,4
122	180	Кисель плодовая годный	0,42	0,00	34,00	133,00	0,00	1,60	0,00	0,01	11,00	5,40	1,80	0,13
299.17	37	Хлеб ржаной	1,74	0,26	18,43	79,00	7,80	7,03	32,19	0,74	0,00	0,03	0,23	0,00
		Итого	22,34	19,55	97,80	624,00	117,60	79,57	480,79	7,60	12,34	5,65	7,53	28,58
		Полдник												
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
235	100	Пудинг манный	4,61	4,05	27,03	164,00	1,70	0,00	2,10	0,01	28,00	0,00	0,01	0,15
386	150	Молочная	4,5	4,50	16,50	120,00	186,00	23,	143,	0,1	0,0	0,0	0,2	0,9

		продукция	0					00	00	5	2	5	3	0
		Итого	9,11	8,55	43,53	284,00	187,70	23,00	145,10	0,16	28,02	0,05	0,24	1,05
		Всего	42,92	39,57	217,71	1353,35	580,80	164,17	885,59	9,53	68,49	5,87	8,63	103,46
День														
среда														
Неделя - первая														
Возрастная категория - с 3 до 7 лет														
		Завтрак												
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
168	200	Каша гречневая с молоком	11,00	6,8	45	274	240,3	72,9	305	4,2	0,04	0,32	2,26	1,72
1	7	Масло сливочное	0,06	5,1	0,09	46	1,7	0	2,1	0,01	28	0	0,01	0
7	7	Сыр	1,6	2,1	0	26	70	3,3	38	0,04	0,03	0	0,01	0,11

125	180	Кофейный напиток	4,70	7,50	20,20	128,00	173,00	23,30	151,00	0,17	0,04	0,04	0,12	1,20
299.11	40	Хлеб пшеничный	3,04	0,24	20,90	93,00	8,00	5,60	26,00	0,36	0,00	0,04	0,37	0,00
		Итого	20,40	21,74	86,19	567,00	493,00	105,10	522,10	4,78	28,11	0,40	2,77	3,03
		2-ой завтрак												
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
389	180	Сок фруктовый	0,5	0	22,2	94	18	11	18	0,11	0	0	0,02	2,34
		итого	0,50	0,00	22,20	94,00	18,00	11,00	18,00	0,11	0,00	0,00	0,02	2,34
		Обед												
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
36	60	Овощи свежие или консервирова	0,48	0,06	1,56	8	14,4	8,4	25,2	0,36	0,04	0,02	0,12	6

		нные												
99	200/ 4/3	Суп из овощей со сметаной и зеленью	1,6	0,4	9,2	50	27,6	19, 14	45,1	0,6 6	3,9 6	0,0 8	0,8	19, 42
256	80	Котлета рыбная "Любительска я"	12, 2	1,4	6	83	49,3	18, 8	166, 4	0,6 2	0,0 3	0,0 6	1,5 1	1,1
165	130	Рис отварной	3,3	5,2	35,9	195	12,6	9,8	45	0,8 6	0	0,0 4	0,7 4	0
585	180	Компот из свежих яблок	0,2 8	0	32,3	101	9,1	2,6	0	0,7	0	0	0,1	1,8 2
299.1 7	37	Хлеб ржаной	1,7 4	0,26	18,43	79,00	7,80	7,0 3	32,1 9	0,7 4	0,0 0	0,0 3	0,2 3	0,0 0
		Итого	19, 60	7,32	103,3 9	516,00	120,80	65, 77	313, 89	3,9 4	4,0 3	0,2 3	3,5 0	28, 34
		Полдник												
№ рецеп туры	Мас са порц	Наименовани е блюд	Бел ки	Жир ы	Угле воды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C

	ии					(ккал)								
	120	Омлет натуральный	12, 40	15,80	2,30	201,00	131,00	0,0 0	0,00	4,1 0	0,0 0	0,1 1	0,0 0	0,5 0
469	50	Булочка домашняя	3,9 0	4,90	31,70	180,00	24,60	7,4 4	43,7 0	0,4 3	0,0 0	0,0 5	0,4 0	0,1 5
401	150	Молочная продукция	4,2 0	5,10	6,00	129,00	182,00	23, 00	141, 00	0,1 5	0,0 3	0,0 2	0,1 5	1,3 5
299.1 7	37	Хлеб ржаной	1,7 4	0,26	18,43	79,00	7,80	7,0 3	32,1 9	0,7 4	0,0 0	0,0 3	0,2 3	0,0 0
		Итого	22, 24	26,06	58,43	589,00	345,40	37, 47	216, 89	5,4 2	0,0 3	0,2 1	0,7 8	2,0 0
		Всего	62, 74	55,12	270,2 1	1766,00	977,20	219 ,34	107 0,88	14, 25	32, 17	0,8 4	7,0 7	35, 71
		День - четверг												
		Неделя - первая												
		Возрастная категория - с 3 до 7 лет												
		Завтрак												
№ рецеп туры	Мас са порц ии	Наименовани е блюд	Бел ки	Жир ы	Угле воды	Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C

185	200	Каша овсяная "Геркулесовая" жидкая	8	6,4	30,8	206	188	63,6	239	2,58	0,04	0,18	0,46	0,14
1	7	Масло сливочное	0,06	5,1	0,09	46	1,7	0	2,1	0,01	28	0	0,01	0
397	180	Какао с молоком	5,04	5,64	18,40	140,00	165,00	21,00	138,00	0,35	0,03	0,05	0,17	1,40
299.1 1	40	Хлеб пшеничный	3,04	0,24	20,90	93,00	8,00	5,60	26,00	0,36	0,00	0,04	0,37	0,00
209	40	Яйцо	5,08	4,6	0,28	63	22	4,8	77	1	0,1	0,03	0,08	0
		Итого	21,22	21,98	70,47	548,00	384,70	95,00	482,10	4,30	28,17	0,30	1,09	1,54
		2-ой завтрак												
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
338	120	Фрукты	0,5	0,4	11,4	50,4	23	14,4	19,2	2,8	0,01	0,02	0,12	6
		итого	0,5	0,40	11,40	50,40	23,00	14,4	19,2	2,8	0,0	0,0	0,1	6,0

			0					40	0	0	1	2	2	0
		Обед												
№ рецеп туры	Мас са порц ии	Наименовани е блюд	Бел ки	Жир ы	Угле воды	Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
36	60	Овощи свежие или консервирова нные	0,4 8	0,06	1,56	8	14,4	8,4	25,2	0,3 6	0,0 4	0,0 2	0,1 2	6
76/10 5	200/ 20/8	Рассольник "Ленинградск ий" с мясными фрикаделькам и и сметаной	22, 3	14	7,8	248	27,04	42, 4	236	1,9 2	0,3 9	0,1	5,2 8	7,7
259	130/ 40	Жаркое по домашнему	19, 04	18,36	24,31	343	34,8	53, 5	257	3,7	0,1 4	0,2 2	4,2 2	30, 4
348	180	Компот из сухофруктов	0,4 2	0,00	22,30	90,00	40,20	5,4 0	14,0 0	1,0 0	0,0 0	0,0 0	0,2 0	0,2 0
299.1 7	37	Хлеб ржаной	1,7 4	0,26	18,43	79,00	7,80	7,0 3	32,1 9	0,7 4	0,0 0	0,0 3	0,2 3	0,0 0
299.1	40	Хлеб	3,0	0,24	20,90	93,00	8,00	5,6	26,0	0,3	0,0	0,0	0,3	0,0

2-ой завтрак														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
190	180	Напиток витаминизированный	0,54	0	22,2	93	18	10,8	18	1,1	0	0	0,02	0
		итого	0,54	0,00	22,20	93,00	18,00	10,80	18,00	1,10	0,00	0,00	0,02	0,00
Обед														
36	60	Овощи свежие или консервированные	0,48	0,06	1,56	8	14,4	8,4	25,2	0,36	0,04	0,02	0,12	6
176	200/8	Борщ со сметаной	10,3	12,7	12,9	238	2,5	4,7	29,1	0,21	0,03	0,01	0,7	0,13
668	50/50	Тефтели из говядины с красным соусом	15,5	19,4	22,5	320	64,32	30,3	190	2,42	0,08	0,1	2,26	5,5

125	100/ 5	Картофель отварной	2,1 0	4,00	16,80	115,00	11,50	23, 69	61,2 4	0,9 4	20, 02	0,1 2	1,3 4	20, 60
382	180	Кисель из сока	0,2 0	0,00	32,00	126,00	9,40	3,2 4	12,3 0	0,4 2	0,0 0	0,0 0	0,0 0	4,4 2
299.1 7	37	Хлеб ржаной	1,7 4	0,26	18,43	79,00	7,80	7,0 3	32,1 9	0,7 4	0,0 0	0,0 3	0,2 3	0,0 0
		Итого	30, 32	36,42	104,1 9	886,00	109,92	77, 36	350, 03	5,0 9	20, 17	0,2 8	4,6 5	36, 65
				#### ####										
		Полдник												
№ рецеп туры	Мас са порц ии	Наименовани е блюд	Бел ки	Жир ы	Угле воды	Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
240	130/ 20	Пудинг творожно - яблочный с молочным соусом	6,8	20,2	19,8	312	151	26, 1	214	1,4	0,1 2	0,0 4	0,3	3

392	180	Чай с сахаром	0,0 0	0,00	10,60	41,00	1,90	1,6 0	2,90	0,3 0	0,0 0	0,0 0	0,2 0	0,2 0
		Итого	6,8 0	20,20	30,40	353,00	152,90	27, 70	216, 90	1,7 0	0,1 2	0,0 4	0,5 0	3,2 0
		Всего	52, 00	71,46	232,8 9	1775,00	659,82	169 ,06	920, 93	9,4 6	20, 36	0,4 0	5,6 7	41, 16
День -	понедельник													
Недел я-	втор ая													
Возрастная категория - с 3 до 7 лет														
		Завтрак												
№ рецеп туры	Мас са порц ии	Наименовани е блюд	Бел ки	Жир ы	Угле воды	Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
83.06	160	Вермишель молочная	4	4	17,6	122	104	13, 6	4,4	0,3	0,0 3	0,0 4	0,3	0,8
1	7	Масло сливочное	0,0 6	5,1	0,09	46	1,7	0	2,1	0,0 1	28	0	0,0 1	0
7	7	Сыр	1,6 0	2,10	0,00	26,00	70,00	3,3 0	38,0 0	0,0 4	0,0 3	0,0 0	0,0 1	0,1 1

397	180	Какао с молоком	5,0 4	5,64	18,40	140,00	165,00	21, 00	138, 00	0,3 5	0,0 3	0,0 5	0,1 7	1,4 0
299.1 1	40	Хлеб пшеничный	3,0 4	0,24	20,90	93,00	8,00	5,6 0	26,0 0	0,3 6	0,0 0	0,0 4	0,3 7	0,0 0
		Итого	13, 74	17,08	56,99	427,00	348,70	43, 50	208, 50	1,0 6	28, 09	0,1 3	0,8 6	2,3 1
		2-ой завтрак												
№ рецеп туры	Мас са порц ии	Наименовани е блюд	Бел ки	Жир ы	Угле воды	Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
399	180	Сок фруктовый	1	0	16,44	68,4	13,2	7,2	13	0,6	0	0,0 2	0,2 4	3,6
		итого	1,0 0	0,00	16,44	68,40	13,20	7,2 0	13,0 0	0,6 0	0,0 0	0,0 2	0,2 4	3,6 0
		Обед												
№ рецеп туры	Мас са порц ии	Наименовани е блюд	Бел ки	Жир ы	Угле воды	Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C

36	60	Овощи свежие или консервирова нные	0,4 8	0,06	1,56	8	14,4	8,4	25,2	0,3 6	0,0 4	0,0 2	0,1 2	6
83	200/ 20/8	Суп картофельной с мясными фрикаделькам и и зеленью	6,8 2	6,82	16,3	156	23,2	32, 6	107, 3	0,8 7	0,8 4	0,1 1	2,3 3	19, 6
146	60/6 0	Рыба отварная под маринадом	29, 4	14,6	18,6	324	140	70, 2	434	2,3	10, 2	0,2 6	5,0 4	14, 5
321	130	Картофельное пюре	2,8 6	1,17	19,11	101	40,8	28, 7	83,4	1,0 7	0,0 4	0,1 4	1,4 6	22, 4
348	180	Компот из чернослива	0,5 4	0	27,4	108	26,9	34	27,6	1,0 4	0,0 2	0,0 2	0,4 2	0,8 4
299.1 7	37	Хлеб ржаной	1,7 4	0,26	18,43	79,00	7,80	7,0 3	32,1 9	0,7 4	0,0 0	0,0 3	0,2 3	0,0 0
		Итого	41, 84	22,91	101,4 0	776,00	253,10	180 ,93	709, 69	6,3 8	11, 14	0,5 8	9,6 0	63, 34
		Полдник												
№ рецеп	Мас са	Наименовани е блюд	Бел ки	Жир ы	Угле воды	Энергети ческая	Минеральные вещества (мг)				Витамины			

туры	порции					ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
235	100	Запеканка творожная	13, 40	10,30	15,80	208,00	130,31	20, 22	170, 32	0,5 5	40, 32	0,0 4	0,4 1	0,4 9
401	180	Молочная продукция	5,4 0	5,40	68,00	100,00	202,00	192, 00	160, 00	0,1 7	0,0 5	0,0 5	0,2 4	0,9 8
469	50	Булочка домашняя	3,9 0	4,90	31,70	180,00	24,60	7,4 4	43,7 0	0,4 3	0,0 0	0,0 5	0,4 0	0,1 5
		Итого	22, 70	20,60	115,5 0	488,00	356,91	219 ,66	374, 02	1,1 5	40, 37	0,1 4	1,0 5	1,6 2
		Всего	79, 28	60,59	290,3 3	1759,40	971,91	451 ,29	130 5,21	9,1 9	79, 60	0,8 7	11, 75	70, 87
День - вторник														
Неделя - вторая														
Сезон - осеннее-зимний														
Возрастная категория - с 3 до 7 лет														
		Завтрак												
№ рецеп туры	Мас са порц	Наименовани е блюд	Бел ки	Жир ы	Угле воды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C

Обед														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
81	200/8	Суп гороховый с гренками	5,20	0,42	22,70	113,00	29,60	28,50	73,30	1,50	0,96	0,19	1,10	9,70
298	216/7/5	Голубцы ленивые	21,30	27,00	20,20	405,00	124,00	48,20	266,00	3,70	0,18	0,13	3,60	61,30
376	180	Компот из кураги	0,90	0,00	20,00	79,00	29,04	15,80	26,40	0,60	0,64	0,02	0,50	0,60
299.17	37	Хлеб ржаной	1,74	0,26	18,43	79,00	7,80	7,03	32,19	0,74	0,00	0,03	0,23	0,00
		Итого	29,14	27,68	81,33	676,00	190,44	99,53	397,89	6,54	1,78	0,37	5,43	71,60
Полдник														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C

682	80/10	Оладьи с повидлом	0,70	11,40	53,30	225,00	24,40	21,50	121,00	1,30	0,05	0,15	1,40	0,40
	200	Молоко	5,90	6,80	9,80	123,00	253,00	30,70	191,00	0,12	0,04	0,08	0,21	2,80
		Итого	6,60	18,20	63,10	348,00	277,40	52,20	312,00	1,42	0,09	0,23	1,61	3,20
		Всего	52,12	62,94	221,30	1530,32	814,54	249,93	1086,99	11,42	30,07	0,87	8,22	147,94
День - среда														
Неделя - вторая														
Сезон - осеннее-зимний														
Возрастная категория - с 3 до 7 лет														
		Завтрак												
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C

до 7 лет														
Завтрак														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
185	180	Каша молочная пшениая (Жидкая)	5,7	4,9	22,3	157	167	33,8	165	0,63	0,04	0,13	0,41	1,4
1	7	Масло сливочное	0,06	5,1	0,09	46	1,7	0	2,1	0,01	28	0	0,01	0
397	180	Какао с молоком	5,04	5,64	18,40	140,00	165,00	21,00	138,00	0,35	0,03	0,05	0,17	1,40
299.11	40	Хлеб пшеничный	3,04	0,24	20,90	93,00	8,00	5,60	26,00	0,36	0,00	0,04	0,37	0,00
		Итого	13,84	15,88	61,69	436,00	341,70	60,40	331,10	1,35	28,07	0,22	0,96	2,80
2-ой завтрак														
№ рецептуры	Масса порц	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C

	ии					(ккал)								
371	120	Фрукты	2,3	0	10,1	46	41	16	28	0,4	0,0	0,0	0,2	72
		итого	2,30	0,00	10,10	46,00	41,00	16,00	28,00	0,40	0,06	0,04	0,24	72,00
		Обед												
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
36	60	Овощи свежие или консервированные	0,5	0,06	1,6	8,4	14,4	8,4	25,2	0,4	0,04	0,02	0,1	6
85	200	Суп картофельный с клецками	2,20	0,14	12,40	72,00	27,30	16,10	50,00	0,62	0,72	0,06	0,70	9,30
402	50/50	Азу из говядины	16,70	11,30	5,90	193,00	38,00	24,00	106,00	1,90	0,70	0,16	0,01	0,40
314	130	Каша гречневая	4,20	4,60	22,10	139,00	23,70	31,90	98,00	2,60	15,60	0,17	1,40	0,00
122	180	Кисель плодовая годный	0,42	0,00	34,00	133,00	0,00	1,60	0,00	0,01	11,00	5,40	1,80	0,13

День - пятница														
Неделя - вторая														
Сезон - осеннее-зимний														
Возрастная категория - с 3 до 7 лет														
Завтрак														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
429	120	Плов фруктовый	2,8	4,7	35,4	186	32	21,2	60	1,1	2,3	0,06	0,82	1,3
1	7	Масло сливочное	0,06	5,1	0,09	46	1,7	0	2,1	0,01	28	0	0,01	0
7	7	Сыр	1,60	2,10	0,00	26,00	70,00	3,30	38,00	0,04	0,03	0,00	0,01	0,11
125	180	Кофейный напиток с молоком	3,00	3,00	15,00	94,00	108,00	13,00	82,00	0,11	0,10	0,01	0,10	1
299.11	40	Хлеб пшеничный	3,04	0,24	20,90	93,00	8,00	5,60	26,00	0,36	0,00	0,04	0,37	0,00

		Итого	10,50	15,14	71,39	445,00	219,70	43,10	208,10	1,62	30,43	0,11	1,31	2,41
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
399	180	Сок фруктовый	0,6	0	31,2	119	17	7,2	0	1,7	0,6	0,04	1,1	11
		итого	0,60	0,00	31,20	119,00	17,00	7,20	0,00	1,70	0,60	0,04	1,10	11,00
		Обед												
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
36	60	Овощи свежие или консервированные	0,5	0,06	1,6	8,4	14,4	8,4	25,2	0,4	0,04	0,02	0,1	6
225	200/20/8	Суп картофельный с рыбными фрикаделькам	5,1	2,4	16,3	110	32,7	29,6	103	1,1	0,81	0,11	1,61	19,3

		и и зеленью												
289	70	Шницель паровой	10,6	7,9	7,6	144	25,7	17,4	107	0,7	0,01	0,04	2,3	0,15
317	130	Макаронны отварные	4,90	4,10	34,20	184,00	12,00	8,00	40,30	0,60	0,03	0,08	0,54	0,00
348	180	Компот из сухофруктов	0,42	0,00	22,30	90,00	40,20	5,40	14,00	1,00	0,00	0,00	0,20	0,20
299.17	37	Хлеб ржаной	1,74	0,26	18,43	79,00	7,80	7,03	32,19	0,74	0,00	0,03	0,23	0,00
		Итого	23,26	14,72	100,43	615,40	132,80	75,83	321,69	4,54	0,89	0,28	4,98	25,65
		Полдник												
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
240	120/20	Пудинг творожно-яблочный с молочным соусом	11,9	18,1	17,7	280	135,2	23,44	191,86	1,23	0,13	0,05	0,4	3,48
393	200/	Чай с	0,2	0,00	11,80	47,00	6,30	3,6	6,50	0,6	0,0	0,0	0,0	3,3

	6	ЛИМОНОМ	1					0		0	0	0	7	0
		Итого	12,11	18,10	29,50	327,00	141,50	27,04	198,36	1,83	0,13	0,05	0,47	6,78
		Всего	46,47	47,96	232,52	1506,40	511,00	153,17	728,15	9,69	32,05	0,48	7,86	45,84