

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
д/с №3 «Колокольчик»
_____ Гучина Н.В.

Примерное 10-ти дневное меню МБДОУ детский сад №3 «Колокольчик»

День – поделник
 Неделя – первая
 Возрастная категория – с 3 до 7 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг0)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
54-16к-2020	200	Каша «Дружба»	4.9	6.9	24.6	179.9	136	30	134	1	45	0.1	0.5	0.8
53-19з-2020	10	Масло сливочное	0.1	8.3	0.1	74.9	2	0	2	0.02	50	0	0.01	0
54-2гн-2020	200	Чай с сахаром	0.2	0	6.4	26.4	5.3	4.4	8.3	0.8	0	0.01	0,08	0
54-3з-2020	10	Сыр	0.4	0	2.5	11.5	8	12	16	0.84	80	0.04	0.32	15
299.11	40	Хлеб пшеничный	5.04	1.24	22.9	93	8	5.6	26	0.36	0	0.04	0.37	0
		Итого	10.64	16.14	56.5	385.7	159.3	52	186.3	3.02	175	0.15	1.28	0.8

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг0)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
54-7с-2020	200	Суп вермишелевый	12.6	9.5	105.1	556.1	129	120	312	4	147	0.6	4.6	86
259	180	Солянка мясная	22.4	21.3	26.3	170	35.8	54.2	26.8	4.7	0.2	0.3	4.3	31.1
54-7хн-2020	200	Компот из сухофруктов	0.6	0	22.7	93.2	0.1	0	0	0	0	0	0	0
299.17	50	Хлеб ржаной	1.74	0.26	18.43	79	7.8	7.03	32.19	0.74	0	0.03	0.23	0
299.11	40	Хлеб пшеничный	3.04	0.24	20.90	93	8	5.6	26	0.36	0	0.04	0.37	0
		Итого	40.38	31.3	193.43	1041.3	180.7	186.8 3	396.9 9	9.8	147.2	1.6	9.5	117.1

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг0)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
54-8в-2020	80	Плюшка с сахаром	6.9	4.9	31.7	180	82	26	95	0.9	14	0.05	0.5	0.4
401	200	Йогурт	5.5	16	7	160	185	25	150	0.25	0.05	0.05	0.20	2.4
		Итого	21.8	20.9	38.7	680	267	51	245	1.15	14.05	0.1	0.25	2.8
		Всего	72.82	68.34	288.63	2107	607	289.8	828.3	14	336.3	1.85	11.03	120.7

День – вторник
 Неделя – первая
 Возрастная категория – с 3 до 7 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг0)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
54-9к-2020	200	Каша геркулесовая молочная	8.3	12.6	36.8	294	160	74	274	2	0.7	0.3	0.7	0.8
53-19з-2020	10	Масло сливочное	0.1	8.3	0.1	74.9	2	0	2	0.02	50	0	0.01	0
299.11	40	Хлеб пшеничный	5.04	1.24	22.9	93	8	5.6	26	0.36	0	0.04	0.37	0
54-7гн-2020	200	Какао с молоком	4.6	4.3	12.4	106.7	163	39	151	1	26	0.1	0.2	1
		Итого	18.04	26.4	75.1	568.6	333	118.6	453	3.4	76.7	0.34	1.3	1.8

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг0)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
54-8з-2020	70	Салат из свеклы	1.5	6	6.8	187.5	28	10	19	0.59	71	0	0.26	26
54-6с-2020	200	Суп с клецками	23	16	64.8	495.1	165	170	461	10	147	1	4.6	60
54-11м-2020	180	Плов мясной	15.27	11.88	15.4	229.6	21	35	205	3	24.4	0.15	2.9	18
54-7хн-2020	200	Компот из сухофруктов	0.6	0	22.7	93.2	0.1	0	0	0	0	0	0	0
299.17	50	Хлеб ржаной	1.74	0.26	18.43	79	7.8	7.03	32.19	0.74	0	0.03	0.23	0
299.11	40	Хлеб пшеничный	3.04	0.24	20.9	93	8	5.6	26	0.36	0	0.04	0.37	0
		Итого	57.15	39.98	175.83	1282.8	229.9	227.6 3	743.1 9	14.69	242.4	1.22	8.36	104

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг0)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
58	70	Гренки	5.84	5.26	25.32	165	0.16	0.1	1	0	0.2	0	0.04	0
41	200	Кисель	5.8	5.8	13.4	52	11	0	0	0.6	0	0.004	0.003	2.4
		Итого	11.64	11.06	38.72	217	11.16	0.1	1	0.6	0.2	0.004	0.043	2.4
		Всего	86.83	77.5	289.7	2068.4	574.06	346.3	1197	18.7	319.3	1.6	9.7	108.2

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 (мг0)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
34	200	Каша манная молочная	4.39	7.46	20.11	166	136	0	0.1	0.3	0.7	0.03	0.7	0.67
53-19з-2020	10	Масло сливочное	0.1	8.3	0.1	74.9	2	0	2	0.02	50	0	0.01	0
54-2ги-2020	200	Чай с сахаром	0.2	0	6.4	26.4	5.3	4.4	8.3	0.8	0	0.01	0.08	0
299.11	40	Хлеб пшеничный	5.04	1.24	22.9	93	8	5.6	2.6	0.36	0	0.04	0.37	0
54-3з-2020	10	Сыр	0.4	0	2.5	11.5	8	12	16	0.84	80	0.04	0.32	15
		Итого	12.84	16.04	59.5	402.9	171.3	74	230.9	5.02	169	0.29	1.28	15.8

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг0)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
1.26	70	Икра кабачковая	0.72	2.83	4.63	46.8	0	0.1	0	0	0.9	23	0	5.68
54-4с-2020	200	Рассольник со сметаной	9.8	24.5	66.3	525.1	166	109	286	5	279	0.5	3.8	106
54-1г-2020	180	Макароны	5	15.3	35	308	67	9	46	1	34	0.1	0.6	0
54-21м-2020	80	Тефтели	3.2	2.6	1.8	43.9	7	5	38	0.5	0.6	0	0.5	0.2
54-7хн-2020	200	Компот из сухофруктов	0.6	0	22.7	93.2	0.1	0	0	0	0	0	0	0
299.17	50	Хлеб ржаной	1.74	0.26	18.43	79	7.8	7.03	32.19	0.74	0	0.03	0.23	0
299.11	40	Хлеб пшеничный	3.04	0.24	20.9	93	8	5.6	26	0.36	0	0.04	0.37	0
		Итого	24.1	45.73	169.8	1189	255.9	135.7	428.2	7.6	314.5	23.7	5.5	111.9

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг0)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
54-6т-2020	80	Сырники	18	4.5	10.5	114.6	78	13	109	0	33.4	0	0.3	0
54-2гн-2020	200	Чай с сахаром	0.2	0	6.4	26.4	5.3	4.4	8.3	0.8	0	0.01	0.08	0
		Итого	18.2	4.5	16.9	141	83.3	17.4	117.3	0.8	33.4	0.01	0.38	0
		Всего	56	67	246	2407	510.5	227.1	776.4	13.42	516.9	24	7.16	127.7

День – четверг

Неделя – первая

Возрастная категория – с 3 до 7 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг0)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
34	200	Каша манная молочная	14.39	7.46	20.11	166	136	0	0.1	0.3	0.7	0.03	0.7	0.67
53-19з-2020	10	Масло сливочное	0.1	8.3	0.1	74.9	2	0	2	0.02	50	0	0.01	0
54-2гн-2020	200	Чай с сахаром	0.2	0	6.4	26.4	5.3	4.4	8.3	0.8	0	0.01	0.08	0
299.11	40	Хлеб пшеничный	5.04	1.24	22.9	93	8	5.6	26	0.36	0	0.04	0.37	0
		Итого	20	17	50	360.3	151.3	10	36.4	1.48	50.7	0.08	1.16	0.67

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг0)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
1	70	Огурец соленый	0.38	0.07	1.61	8.05	0	0.1	0	0	0.010	0	0	10
54-1с-2020	200	Щи со сметаной	8.3	24.3	29	367.8	222	75	177	3	475	0.2	2.1	1495
54-6г-2020	180	Рис отварной	3.6	5.2	38	213.5	17	12	54	0.8	34	0	0.9	0
54-3р-2020	70	Рыбная котлета	7.1	1.4	3.7	55.3	6	31	26	1	19.5	0.1	0.7	0.3
54-7хн-2020	200	Компот из сухофруктов	0.6	0	22.7	93.2	0.1	0	0	0	0	0	0	0
299.17	50	Хлеб ржаной	1.74	0.26	18.43	79	7.8	7.03	32.19	0.74	0	0.03	0.23	0
299.11	40	Хлеб пшеничный	3.04	0.24	20.9	93	8	5.6	26	0.36	0	0.04	0.37	0
		Итого	24.76	31.47	134.34	909.85	260.9	130.7 3	291.1 9	5.9	528.5 1	0.37	4.3	1505. 3

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг0)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
54-1о-2020	110	Омлет	12.6	19.4	3.2	237.1	125	58.5	226	2.25	392	0.08	0.2	0.75
8	50	Печенье	4.5	5.88	44.64	250.2	0.1	34	23	1.2	34	0.07	0.6	01
10	200	Сок	0.84	0	16.78	71.25	0	23	45	2	12	0.04	0.1	3.34
		Итого	17.94	25.28	64.62	558.55	125.1	115.5	294	5.45	438	0.19	0.9	4.19
		Всего	62.7	74	250	1828.7	537.1	256.2	621.6	12.8	1071.	0.64	6.36	1510. 2

День – пятница
 Неделя – первая
 Возрастная категория – с 3 до 7 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг0)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
54-19к-2020	200	Вермишель молочная	26.3	27.6	92	721.9	153	112	709	2	190	0.4	1.7	7
53-19к-2020	10	Масло сливочное	0.1	8.3	0.1	74.9	2	0	2	0.02	50	0	0.01	0
54-2ги-2020	200	Чай с сахаром	0.2	0	6.4	26.4	5.3	4.4	8.3	0.8	0	0.01	0.08	0
54-3з-2020	10	Сыр	0.4	0	2.5	11.5	8	12	16	0.84	80	0.04	0.32	15
299.11	40	Хлеб пшеничный	5.04	1.24	22.9	93	8	5.6	2.6	0.36	0	0.04	0.37	0
		Итого	32	37.2	123.9	928	176.3	134	738	4	320	0.54	2.52	22

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг0)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
54-37з-2020	70	Салат «Витаминный » из капусты	1.5	6	6.8	87.5	42	15	30	0.89	96	0	0.37	38
54-8с-2020	200	Суп гороховый	35.5	21.6	92.3	705.5	165	170	461	461	147	1	4.6	60
54-9м.-2020	180	Жаркое по-домашнему	15.27	11.88	15.4	229.6	21	35	205	3	2	24.4	2.9	18
54-7хн-2020	200	Компот из сухофруктов	0.6	0	22.7	93.2	0.1	0	0	0	0	0	0	0
299.17	50	Хлеб ржаной	1.74	0.26	18.43	79	7.8	7.03	32.19	0.74	0	0.03	0.23	0
299.11	40	Хлеб пшеничный	3.04	0.24	20.9	93	8	5.6	26	0.36	0	0.04	0.37	0
		Итого	58	40	177	1288	244	233	755	466	245	25	8.5	116

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг0)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
454	80	Пирожок с капустой	4.6	1.87	44.44	212.8	15.52	0	0.01	1.08	0.1	0.08	0	0.03
54-2гн-2020	200	Чай	0.2	0	6.4	26.4	5.3	4.4	8.3	0.8	0	0.01	0.08	0
		Итого	5.2	2.3	60.64	282.4	36.82	4.4	8.4	4.1	0.1	0.12	0.1	10.3
		всего	95.4	80	286.5	2499	457	372	1501	475	565	1.04	6.1	109

День – понедельник

Неделя – вторая

Возрастная категория – с 3 до 7 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг0)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
54-6к-2020	200	Каша пшеничная	8.4	11.5	38.8	292.1	146	66	213	3.2	71	0.3	0.9	0.8
53-19к-2020	10	Масло сливочное	0.1	8.3	0.1	74.9	2	0	2	0.02	50	0	0.01	0
54-9гн-2020	200	Кофейный напиток	3.8	3.5	11.1	90.8	128	35.3	124	1.2	6	0.04	0.19	0.3
299.11	40	Хлеб пшеничный	5.04	1.24	22.9	93	8	5.6	26	0.36	0	0.04	0.37	0
		Итого	10	25	73	551	284	107	365	4.8	127	0.38	1.5	1.1

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг0)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
94	200	Суп с гречками	34.3	24.6	10.9	329.1	22.7	23	0.8	1.8	45	0.09	0.6	3
54-3м-2020	180	Ленивые голубцы	17.1	13.1	14	242.8	76	41	214	4	0	0.1	2.9	62
54-7хн-2020	200	Компот из сухофруктов	0.6	0	22.7	93.2	0.1	0	0	0	0	0	0	0
299.17	50	Хлеб ржаной	1.74	0.26	18.43	79	7.8	7.03	32.19	0.74	0	0.03	0.23	0
299.11	40	Хлеб пшеничный	3.04	0.24	20.9	93	8	5.6	26	0.36	0	0.04	0.37	0
		Итого	56.78	38	87	837.1	115	77	273	7	45	0.3	4	65

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг0)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
454	70	Ватрушка с повидлом	4.6	1.87	44.44	413	16.61	0	0.1	0.78	0.2	0.08	0.4	0.3
10	200	Сок	0.84	0	16.78	71.25	0	23	45	2	12	0.04	0.1	3.34
		Итого	5.5	1.87	61	484	16.61	23	45.1	2.78	12.2	0.12	0.5	3.64
		Всего	73	65	221	1872.1	416	207	683.1	15	184.2	0.8	6	70

День – вторник

Неделя – вторая

Возрастная категория – с 3 до 7 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг0)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
54-20к-2020	200	Каша гречневая	7.1	6.5	27.6	197.1	148	52	202	3	39	0.2	1.7	0.8
53-19з-2020	10	Масло сливочное	0.1	8.3	0.1	74.9	2	0	2	0.02	50	0	0.01	0
54-2г-2020	200	Чай с сахаром	0.2	0	6.4	26.4	5.3	4.4	8.3	0.8	0	0.01	0.08	0
299.11	40	Хлеб пшеничный	5.04	1.24	22.9	93	8	5.6	26	0.36	0	0.04	0.37	0
		Итого	12.44	16.04	57	391.4	163.3	62	238.3	4.2	89	0.25	2.16	0.8

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг0)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
70	70	Соленый огурец	0.66	0.12	2.28	13.2	8.4	12	0	0.54	0.1	0	0	10.5
54-7с-2020	200	Суп вермишелевый	12.6	9.5	105.1	556.1	129	120	312	4	147	0.6	4.6	86
54-2м-2020	180	Гуляш с гороховым пюре	13.8	11.2	3.3	169.4	13	17	160	5.3	21.5	0.2	2.2	2.7
54-7хн-2020	200	Компот из свежих фруктов	0.6	0	22.7	93.2	0.1	0	0	0	0	0	0	0
299.17	50	Хлеб ржаной	1.74	0.26	18.43	79	7.8	7.03	32.19	0.74	0	0.03	0.23	0
299.11	40	Хлеб пшеничный	3.04	0.24	20.9	93	8	5.6	26	0.36	0	0.04	0.37	0
		Итого	32.44	21.35	172.71	1003.9	166.3	161.6	531	11	168.6	0.87	7.4	99.2

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг0)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
54-6о-2020	60	Яйцо варенное	4.8	4.1	0.3	56.6	22	22	74	1	140	0.03	0.08	0
26	40	Икра кабачковая	0.72	2.83	4.63	146.8	2	0	0	0.9	45	0.6	0	5.8
299.11	40	Хлеб пшеничный	5.04	1.24	22.9	93	8	5.6	26	0.36	0	0.04	0.37	0
8	50	Кондитерское изделие	4.5	15.88	44.64	250	0.1	34	23	1.2	34	0.07	0.6	0.1
26	200	Сок	10.84	0	16.87	71.25	0	23	12	1	0	0	0	3.34
		Итого	26	24	89.34	618	32.1	84.6	135	4.46	219	0.73	2	9.24
		Всего	71	62	319	2013	362	308.2	904	20	477	1.85	11.56	109.24

День – среда
 Неделя – вторая
 Возрастная категория – с 3 до 7 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг0)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
34	200	Каша манная	4.39	7.46	20.11	266	136	0	0.1	0.3	0.7	0.03	0.7	0.67
53-19к-2020	10	Масло сливочное	0.1	8.3	0.1	74.9	2	0	2	0.02	50	0	0.01	0
54-3з-2020	10	Сыр	0.4	0	2.5	11.5	8	12	16	0.84	80	0.04	0.32	15
54-2гн-2020	200	Чай с сахаром	0.2	0	6.4	26.4	5.3	4.4	8.3	0.8	0	0.01	0.08	0
299.11	40	Хлеб пшеничный	5.04	1.24	22.9	93	8	5.6	26	0.36	0	0.04	0.37	0
		Итого	10.4	17	52.5	472	159.3	22	52.4	2.34	130.7	0.39	2	15.67

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг0)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
54-7з-2020	70	Салат из капусты	1.5	6	6.8	87.5	42	15	30	0.89	96	0	0.37	38
2.2	200	Суп харчо	24.97	6.19	21.3	452.84	166	109	286	5	279	0.5	3.8	106
26	180	Запеканка вермишелевая	14.38	14.87	15.5	170	17.9	18.19	153.1	2.07	0.04	0.08	0	0.68
54-7хн-2020	200	Компот из свежих фруктов	0.6	0	22.7	93.2	0.1	0	0	0	0	0	0	0
299.17	50	Хлеб ржаной	1.74	0.26	18.43	79	7.8	7.03	32.19	0.74	0	0.03	0.23	0
299.11	40	Хлеб пшеничный	3.04	0.24	20.9	93	8	5.6	26	0.36	0	0.04	0.37	0
		Итого	46.23	28	106	976	242	155	528	9.1	375	0.87	4.77	145

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг0)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
54-16з-2020	150	Винегрет	1	7.1	6	91.8	21	14	32	0.84	9	0.01	0.28	2
8	50	Кондитерское изделие	4.5	5.88	44.64	250.2	0.1	34	23	1.2	34	0.07	0.6	0.1
54-2гн-2020	200	Чай	0.2	0	6.4	26.4	5.3	4.4	8.3	0.8	0	0.01	0.08	0
		Итого	5.7	12.98	56.64	368.4	26.4	52.4	63.3	2.84	43	0.09	0.96	2.1
		Всего	62.33	60	215.14	1816.4	428	229	644	15	549	1.4	8	163

День – четверг
 Неделя – вторая
 Возрастная категория – с 3 до 7 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг0)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
34	200	Каша манная молочная	4.39	7.46	20.11	266	136	0	0.1	0.3	0.7	0.03	0.7	0.67
53-19з-2020	10	Масло сливочное	0.1	8.3	0.1	74.9	2	0	2	0.02	50	0	0.01	0
54-2гн-2020	200	Чай с сахаром	0.2	0	6.4	26.4	5.3	4.4	8.3	0.8	0	0.01	0.08	0
299.11	40	Хлеб пшеничный	5.04	1.24	22.9	93	8	5.6	26	0.36	0	0.04	0.37	0
		Итого	9.73	17	49.51	460.3	151.3	10	36.4	1.48	50.7	0.08	1.16	0.67

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг0)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
70	70	Огурец соленый	0.66	0.12	2.28	13.2	8.4	12	0	0.54	0	0.14	0	0.47
54-7с-2020	200	Суп вермишелевый	12.6	9.5	105.1	556.1	129	120	312	4	147	0.6	4.6	86
54-2м-2020	180	Гуляш с гороховым пюре	13.8	11.2	3.3	169.4	13	17	160	5.3	21.5	0.2	2.2	2.7
54-7хн-2020	200	Компот из сухофруктов	0.6	0	22.7	93.2	0.1	0	0	0	0	0	0	0
299.17	50	Хлеб ржаной	1.74	0.26	18.43	79	7.8	7.03	32.19	0.74	0	0.03	0.23	0
299.11	40	Хлеб пшеничный	3.04	0.24	20.9	93	8	5.6	26	0.36	0	0.04	0.37	0
		Итого	32.44	21.32	172.7	1003.9	166.3	161.7	530.2	10.9	168.5	1.01	7.4	89.17

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг0)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
54-6о-2020	60	Яйцо варенное	4.8	4.1	0.3	56.6	22	22	74	1	140	0.03	0.08	0
26	40	Икра кабачковая	0.72	2.83	4.63	146.8	2	0	0	0.9	45	0.6	0	5.8
299.11	40	Хлеб пшеничный	5.04	1.24	22.9	93	8	5.6	26	0.36	0	0.04	0.37	0
8	50	Пряник	4.5	15.88	44.64	250	0.1	34	23	1.2	34	0.07	0.6	0.1
26	200	Сок	10.84	0	16.87	71.25	0	23	12	1	0	0	0	3.34
		Итого	25.9	24.05	89.34	617.65	32.1	84.6	135	2.2	219	0.74	1.05	9.24
		Всего	68.07	62.37	311.6	2081.85	349.7	256.3	701.6	16.48	438.2	1.83	9.61	99.08

День – пятница
Неделя – вторая
Возрастная категория – с 3 до 7 лет

Завтрак

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг0)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
54-18к-2020	200	Каша рисовая	23.7	27.4	93.6	715.9	873	116	717	2	190	0.3	2	7
53-19з-2020	10	Масло сливочное	0.1	8.3	0.1	74.9	2	0	2	0.02	50	0	0.01	0
54-2гн-2020	40	Чай с сахаром	0.2	0	6.4	26.4	5.3	4.4	8.3	0.8	0	0.01	0.08	0
54-3з-2020	10	Сыр	0.4	0	2.5	11.5	8	12	16	0.84	80	0.04	0.32	15
299.11	40	Хлеб пшеничный	5.04	1.24	22.9	93	8	5.6	26	0.36	0	0.04	0.37	0
		Итого	29.5	37	126	922	896.3	138	770	4	240	0.38	2.8	22

Обед

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг0)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
54-37з-2020	70	Салат «Витаминный»	1.5	6	6.8	87.5	42	15	30	0.89	96	0	0.37	38
54-4с-2020	200	Суп с рыбными консервами	9.8	24.7	58.3	494.4	166	107	299	3	318	0.3	3	86
54-11г-2020	180	Картофельное пюре	43	5.7	23.7	158.3	46	33	96	2	39	0.2	1.2	26
54-4м-2020	70	Котлета	14.1	11.9	11.4	209	49	29	190	2	30	0.2	2.8	0
54-7хн-2020	200	Компот из сухофруктов	0.6	0	22.7	93.2	0.1	0	0	0	0	0	0	0
299.17	50	Хлеб ржаной	1.74	0.26	18.43	79	7.8	7.03	32.19	0.74	0	0.03	0.23	0
299.11	40	Хлеб пшеничный	5.04	1.24	22.9	93	8	5.6	26	0.36	0	0.04	0.37	0
		Итого	76	50	164	1215	319	197	673	10	483	1.5	8	150

Полдник

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг0)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
449	80	Булочка с «улитка»	28.13	6.86	47.1	280	57.6	0	0	1.35	0	0.14	0	0.5
54-2гн-2020	200	Чай с сахаром	0.2	0	6.4	26.4	5.3	4.4	8.3	0.8	0	0.01	0.08	0
		Итого	28.73	6.86	53.5	306.4	63	4.4	8.3	2.35	0	0.18	0.08	0.5
		Всего	134	94	343	2443	1278	339	1451	16.4	723	2.1	10.1	173

