Согласовано:
Заведующий детским садом
_____ С.М. Герасимова

Утверждаю:
Директор ООО «Технология диетического питания»
_____ Е.Г. Холстинин

ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ, ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ОТ 1 ДО 3-Х ЛЕТ.

"Утверждаю"

Директор _____ Холстинин Е.Г.

ОВДЗ **Дети от 1-3 лет**

Меню

понедельник1

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак																			
Бутерброд с маслом 20/10	1,19	30	1,60	7,83	10,24	117,83	0,02	0,01	0,04	0,05	0,13	18,40		5,86	0,28	6,20	16,00	2,65	0,26
Какао с молоком 180	382	180	3,67	2,95	23,35	134,61	0,04	0,13	0,54	0,12	0,03	192,30		0,90	18,00	117,94	107,20	30,59	1,02
Суп молочный с макаронными изделиями 150	140	150	4,37	3,83	14,80	111,14	0,06	0,15	0,63	2,17	0,06	169,26	0,02	1,07	24,88	134,60	107,67	17,40	0,39
Итого за Завтрак		360	9,63	14,61	48,38	363,57	0,13	0,28	1,21	2,34	0,22	379,96	0,02	7,83	43,16	258,74	230,87	50,64	1,67
Второй завтрак																			
Фрукты свежие	82	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,01		248,00	0,00	0,30	8,00	16,00	11,00	9,00	0,60
Итого за Второй завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,01		248,00	0,00	0,30	8,00	16,00	11,00	9,00	0,60
Обед																			
Птица отварная 15	253	15	7,11	6,12		83,49	0,03	0,06	0,68	0,00		73,72	0,00	4,83	49,40	6,08	62,70	6,84	0,61
Хлеб ржано-пшеничный 30	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13		0,06			73,50		8,64		21,90	37,50	12,00	0,85
Хлеб пшеничный 25 г	13,26	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,10					23,00	0,00	1,50	3,63	31,25	32,25	10,25	0,90
Салат из свеклы отварной с растительным маслом 30	26	30	0,43	1,83	2,53	28,31	0,01		2,88	0,00		82,95	0,00	0,20	5,76	11,02	12,42	6,36	0,41
Котлеты рыбные любительские 60	325	60	9,54	3,30	4,02	83,93	1,72	0,01	1,14	16,00	0,00	54,51	0,00	2,24	13,38	29,54	114,29	20,87	0,70
Картофельное пюре 110	128	110	2,45	2,96	16,61	102,89	0,09	0,09	19,50	0,03	0,04	574,37	0,01	0,45	32,38	31,46	71,56	24,68	0,91
Рассольник домашний со сметаной 150	95	150	1,43	3,83	9,06	76,39	0,05	0,04	15,77	5,29	0,00	316,47	0,00	0,20	20,37	23,18	40,62	17,97	0,63
Компот из свежих яблок 150	486	150	0,06	0,06	8,97	36,66	0,00	0,00	1,50	0,00		37,43	0,00	0,05	1,20	9,03	1,65	2,79	0,11
Итого за Обед		570	24,89	18,63	65,79	530,36	2.12	0,20	41,52	21.33	0,05	1 235.94	0,02	18.11	126,11	163,46	373,00	101,75	5,11
Полдник																			
Булочка 50	800	50	4,14	5,59	30,85	190,27	0,09	0,03	0,08	7,35	0,00	89,48	0,00	1,00	4,32	26,62	61,31	17,50	0,84
Чай с сахаром 180	457	180	0,18		9,06	36,97	0,00		0,09	0,45		22,59				12,90	7,42	5,80	0,77
Итого за Полдник		230	4,32	5,59	39,92	227,24	0,09	0,03	0,17	7,80	0,00	112,07	0,00	1,00	4.32	39,52	68,73	23.29	1,60

"Утверждаю"

Директор _____ Холстинин Е.Г.

ОВДЗ **Дети от 1-3 лет**

Меню

вторник1

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак																			
Чай с сахаром 180	457	180	0,18		9,06	36,97	0,00		0,09	0,45		22,59				12,90	7,42	5,80	0,77
Бутерброд с сыром 20/10	3	30	4,18	3,10	10,10	85,02	0,02	0,04	0,11	17,90	0,10	30,00		7,21		103,80	67,00	7,60	0,35
Омлет натуральный 100	268	100	8,83	11,75	2,28	150,24	0,06	0,05	0,23	160,73	0,05	141,90	0,03	19,20	41,44	83,35	167,15	12,91	1,60
Итого за Завтрак		310	13,19	14,85	21,44	272,23	0,08	0,09	0,43	179,08	0,15	194,49	0,03	26,41	41,44	200,04	241,57	26,31	2,71
Второй завтрак																			
Питьевой йогурт 150	714	150	4,80	3,75	6,60	79,50	0,06		2,40	33,00	0,05	184,50	13,50		30,00	163,50	127,50	19,50	0,15
Итого за Второй завтрак		150	4,80	3,75	6,60	79,50	0,06		2,40	33,00	0,05	184,50	13,50		30,00	163,50	127,50	19,50	0,15
Обед																			
Хлеб ржано-пшеничный 30	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13		0,06			73,50		8,64		21,90	37,50	12,00	0,85
Гренки из пшеничного хлеба 10г		10	1,09	0,11	7,04	33,52	0,06					13,16	0,00	0,86	2,07	17,88	18,45	5,86	0,51
Хлеб пшеничный 20 (450)	13,19	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,08					18,40	0,00	1,20	2,90	25,00	25,80	8,20	0,72
Икра кабачковая 30	500	30	0,30	2,10	2,10	28,50	0,01	0,02	4,50	8,40		94,50			1,53	12,30	11,10	4,50	0,21
Рагу из отварной птицы с овощами тушеное 150	2,31	150	8,87	9,85	27,28	233,20	0,16	0,13	28,50	0,72		857,57	0,02	4,02	98,01	36,69	152,56	51,20	2,07
Суп гороховый на курином бульоне со сметаной 150	127	150	6,89	5,10	13,65	128,06	0,22	0,03	3,82	12,54	0,01	313,88	0,00	4,11	29,31	40,79	103,86	32,07	1,85
Компот из сухофруктов с сахаром 150	708	150	0,48		20,69	84,68	0,02	0,03	0,75	87,45		0,33				24,22	21,90	15,75	0,51
Итого за Обед		540	21,12	17,65	92,89	614,93	0,67	0,21	37,63	109,12	0,01	1 371,33	0,03	18,83	133,82	178,77	371,16	129,58	6,72
Полдник																			
Ватрушка с повидлом 50	802	50	3,63	2,43	32,08	164,69	0,08	0,02	0,07	6,31	0,00	93,03	0,00	0,86	3,72	24,63	54,20	15,99	0,87
Напиток из шиповника 180	496	180	0,61	0,23	17,69	75,25	0,01	0,02	180,00	0,08		10,71				20,16	3,61	5,40	5,07
Итого за Полдник		230	4,24	2,65	49,77	239,94	0,09	0,05	180,07	6,39	0,00	103,74	0,00	0,86	3,72	44,79	57,80	21,39	5,94

"Утверждаю"

Директор _____ Холстинин Е.Г.

ОВДЗ Дети от 1-3 лет

Меню

среда1

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак																			
Молоко сгущенное с сахаром 20	471	20	1,00	1,70	11,06	63,54	0,01		0,20	0,01		73,00	0,00	0,60		61,40	43,80	6,80	0,04
Вареники ленивые 80	289	80	10,98	6,53	11,79	149,88	0,05	0,16	0,30	11,82	0,08	87,76	0,03	19,42	21,78	107,50	152,03	18,10	0,57
Бутерброды с повидлом 15/15	2	30	1,19	0,44	17,33	77,96	0,02	0,00	0,03	0,00		33,15		4,32		4,95	11,10	3,00	0,38
Чай с молоком 180	460	180	1,53	1,13	11,18	60,96	0,02	0,06	0,36	0,45	0,02	88,29		0,45	9,00	64,87	47,92	11,65	0,81
Итого за Завтрак		310	14,69	9,79	51,36	352,33	0,09	0,23	0,89	12,28	0,10	282,20	0,03	24,79	30,78	238,73	254,85	39,54	1,79
Второй завтрак																			
Сок фруктовый 150	389	150			15,75	63,00	0,02	0,02	3,00	0,02		180,00	0,00			10,50	10,50	6,00	2,10
Итого за Второй завтрак		150			15,75	63,00	0,02	0,02	3,00	0,02		180,00	0,00			10,50	10,50	6,00	2,10
Обед																			
Хлеб ржано-пшеничный 30	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13		0,06			73,50		8,64		21,90	37,50	12,00	0,85
Хлеб пшеничный 20 (450)	13,19	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,08					18,40	0,00	1,20	2,90	25,00	25,80	8,20	0,72
Соус сметанный с томатом 30	331	30	0,54	1,64	2,32	26,22	0,01	0,01	0,04	21,80	0,01	39,14	0,00	0,03	1,36	10,90	9,14	2,73	0,13
Говядина отварная 20		20	5,95	5,12		69,89	0,02	0,05		0,03		104,00	0,00		20,16	2,88	60,16	7,04	0,86
Макаронные изделия отварные 110	6,43	110	3,80	3,38	27,36	155,03	0,06	0,03		6,84		50,31	0,04		12,16	25,64	40,35	9,11	0,85
Салат из соленых огурцов с луком и растительным маслом 30	16	30	0,26	1,83	0,79	20,65	0,01	0,00	1,66	0,01		41,89		0,02	1,43	6,95	8,46	4,00	0,18
Котлета мясная паровая 50	2,16	50	8,14	8,73	7,50	141,11	0,06	0,06	0,54	0,04	0,00	153,38	0,00	0,64	27,57	30,02	95,37	14,80	1,37
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 150	104	150	1,31	5,15	5,68	74,33	0,03	0,04	16,55	26,74	0,01	204,30	0,03	0,20	14,61	39,51	32,67	14,64	0,58
Кисель из концентрата 150	484	150			16,20	64,80						0,00				6,77	0,00	1,50	0,00
Итого за Обед		590	23,50	26,34	81,98	659,00	0,41	0,20	18,85	55,46	0,02	684,93	0,07	10,73	80,18	169,55	309,46	74,02	5,54
Полдник																			
Шанежка с картофелем 70	540	70	6,73	7,61	43,05	267,56	0,16	0,08	9,60	10,88	0,09	401,44	0,01	1,59	22,77	59,46	119,50	35,35	1,51
Напиток клюквенный 150	497	150	0,08	0,03	8,06	32,79	0,00	0,00	2,25	0,45		18,08		0,02		9,00	1,65	3,75	0,11
Итого за Полдник		220	6,80	7,64	51,11	300,35	0,16	0,09	11,85	11,33	0,09	419,52	0,01	1,61	22,77	68,46	121,15	39,10	1,62

"Утверждаю"

Директор _____ Холстинин Е.Г.

ОВДЗ **Дети от 1-3 лет**

Меню

четверг1

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак																			
Бутерброд с маслом 20/10	1,19	30	1,60	7,83	10,24	117,83	0,02	0,01	0,04	0,05	0,13	18,40		5,86	0,28	6,20	16,00	2,65	0,26
Суп молочный с пшеном 150	121	150	3,70	3,11	12,96	94,60	0,08	0,10	0,45	0,01	0,04	134,88	0,00	1,09	18,39	98,01	95,82	21,34	0,41
Чай с лимоном 150г	459	150	0,31	0,01	7,60	31,70	0,00	0,00	2,24	0,38		27,63	0,00	0,02	0,54	12,91	7,37	5,48	0,70
Итого за Завтрак		330	5,61	10,94	30,80	244,13	0,11	0,11	2,73	0,43	0,17	180,91	0,00	6,97	19,21	117,11	119,20	29,46	1,37
Второй завтрак																			
Компот из смеси сухофруктов 150	349	150	0,48		24,69	100,68	0,02	0,03	0,75	87,45		0,45				31,05	21,90	17,25	0,53
Итого за Второй завтрак		150	0,48		24,69	100,68	0,02	0,03	0,75	87,45		0,45				31,05	21,90	17,25	0,53
Обед																			
Хлеб пшеничный 20г	11,1	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,08					18,40	0,00	1,20	2,90	25,00	25,80	8,20	0,72
Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09		0,04			49,00		5,76		14,60	25,00	8,00	0,57
Суп картофельный с рыбными фрикадельками 150/20 гр	124,03	170	5,55	2,09	11,24	85,93	0,89	0,04	13,22	7,37		382,55	0,03	0,54	24,78	25,83	86,31	25,14	0,87
Рис припущенный 110	386	110	2,68	3,93	26,76	153,14	0,03	0,02		0,02	0,06	37,63	0,01	5,73	18,94	8,88	57,87	19,69	0,39
Салат из свеклы с сыром и растительным маслом 30	32	30	1,02	2,41	2,32	35,01	0,01	0,01	2,66	4,14	0,02	78,72	0,00	0,52	5,28	33,14	23,86	6,98	0,40
Гуляш из птицы 60		60	8,60	10,13	2,35	134,99	0,04	0,03	0,60	6,00		160,15	0,02	10,06	59,06	14,62	82,44	40,38	0,87
Компот из кураги 150	348	150	0,78	0,05	23,25	96,53	0,02	0,03	0,60	0,09		258,00	0,00	0,33	7,98	31,14	21,90	17,27	0,53
Итого за Обед		560	21,47	18,98	83,96	592,54	1,15	0,13	17,12	17,62	0,09	984,45	0,06	24,14	118,93	153,21	323,19	125,66	4,35
Полдник																			
Печенье 50	804	50	4,00	9,00	33,50	231,00	0,04	0,03		0,01		55,00				13,48	36,95	10,00	1,05
Молоко кипячёное 150	5,9	150	4,50	3,75	7,05	79,95	0,06	0,20	0,90	0,00	0,05	219,00		1,50	30,00	180,00	135,00	21,00	0,15
Итого за Полдник		200	8,50	12,75	40,55	310,95	0,10	0,22	0,90	0,01	0,05	274,00		1,50	30,00	193,48	171,95	31,00	1,20

"Утверждаю"

Директор _____ Холстинин Е.Г.

ОВДЗ Дети от 1-3 лет

Меню

пятница1

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак																			
Бутерброд с сыром 20/10	3	30	4,18	3,10	10,10	85,02	0,02	0,04	0,11	17,90	0,10	30,00		7,21		103,80	67,00	7,60	0,35
Кофейный напиток с молоком и сахаром 180	721	180	3,15	2,25	21,48	118,77	0,06	0,12	0,54	0,00	0,03	137,02		0,90	18,00	111,18	110,00	24,80	0,36
Каша "Дружба" 150	226	150	4,09	4,99	20,69	143,99	0,07	0,11	0,46	0,02	0,08	140,22	0,02	2,70	23,25	100,99	105,68	23,76	0,45
Итого за Завтрак		360	11,42	10,34	52,27	347,78	0,15	0,26	1,11	17,92	0,20	307,24	0,02	10,81	41,25	315,97	282,68	56,16	1,16
Второй завтрак																			
Снежок 150	470	150	3,90	3,75	16,50	112,50	0,05	0,20	1,35	33,00	0,05	204,00	0,01	3,00	30,00	181,50	141,00	22,50	0,15
Итого за Второй завтрак		150	3,90	3,75	16,50	112,50	0,05	0,20	1,35	33,00	0,05	204,00	0,01	3,00	30,00	181,50	141,00	22,50	0,15
Обед																			
Хлеб ржано-пшеничный 30	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13		0,06			73,50		8,64		21,90	37,50	12,00	0,85
Хлеб пшеничный 20 (450)	13,19	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,08					18,40	0,00	1,20	2,90	25,00	25,80	8,20	0,72
Салат картофельный с огурцами солеными и растительным маслом 30	43	30	0,49	1,89	3,54	33,07	0,02	0,01	4,38	0,06		122,70	0,00	0,07	8,02	4,64	15,20	6,41	0,24
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной 150	95	150	5,93	8,51	8,38	133,80	0,05	0,06	11,35	26,05	0,01	315,05	0,03	0,31	32,81	45,23	82,71	23,38	1,45
Картофельное пюре со сливочным маслом 110	324	110	2,45	2,93	15,42	97,85	0,08	0,09	17,73	0,03	0,04	531,96		0,48	30,88	35,87	71,68	23,33	0,82
Зразы рыбные рубленые 50	237	50	7,62	7,19	8,97	131,01	1,22	0,02	0,97	10,92	0,00	52,96	0,02	2,21	9,44	43,21	98,45	17,49	0,69
Компот из свежих яблок 150	342	150	0,12	0,12	20,94	85,32	0,01	0,01	3,00	0,00		74,94	0,00	0,09	2,40	10,97	3,30	3,99	0,23
Итого за Обед		540	20,10	21,12	79,38	588,02	1,59	0,19	37,49	37,07	0,05	1 189,51	0,06	13,00	86,45	186,81	334,64	94,80	5,00
Полдник																			
Чай с сахаром 180	457	180	0,18		9,06	36,97	0,00		0,09	0,45		22,59				12,90	7,42	5,80	0,77
Шанежка наливная	538	50	3,71	4,37	26,14	158,72	0,08	0,02	0,05	21,26	0,03	75,85	0,01	0,68	2,86	20,11	51,13	15,72	0,79
Итого за Полдник		230	3,89	4,37	35,20	195,69	0,08	0,02	0,14	21,71	0,03	98,44	0,01	0,68	2,86	33,01	58,55	21,52	1,55

"Утверждаю"

Директор _____ Холстинин Е.Г.

ОВДЗ Дети от 1-3 лет

Меню

понедельник2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак																			
Чай с молоком 180	460	180	1,53	1,13	11,18	60,96	0,02	0,06	0,36	0,45	0,02	88,29		0,45	9,00	64,87	47,92	11,65	0,81
Соус из кураги 30	437	30	0,16	0,01	5,50	22,71	0,00	0,01	0,12	0,02		51,75	0,00	0,07	1,60	6,75	5,15	3,48	0,11
Батон нарезной 20г	12,01	20	1,50	0,58	10,10	51,62	0,02	0,01	0,04	0,00		18,40		5,76		3,80	13,00	2,60	0,24
Запеканка рисовая с творогом 100	282	100	5,81	4,61	26,80	171,89	0,03	0,07	0,11	16,48	0,06	60,32	0,02	11,20	21,47	50,10	96,62	18,99	0,51
Итого за Завтрак		330	8,99	6,32	53,58	307,17	0,08	0,14	0,63	16,95	0,07	218,76	0,02	17,47	32,07	125,51	162,69	36,72	1,67
Второй завтрак																			
Какао с молоком 180	382	180	3,67	2,95	23,35	134,61	0,04	0,13	0,54	0,12	0,03	192,30		0,90	18,00	117,94	107,20	30,59	1,02
Итого за Второй завтрак		180	3,67	2,95	23,35	134,61	0,04	0,13	0,54	0,12	0,03	192,30		0,90	18,00	117,94	107,20	30,59	1,02
Обед																			
Хлеб ржано-пшеничный 30	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13		0,06			73,50		8,64		21,90	37,50	12,00	0,85
Салат из свеклы отварной с растительным маслом 30	26	30	0,43	1,83	2,53	28,31	0,01		2,88	0,00		82,95	0,00	0,20	5,76	11,02	12,42	6,36	0,41
Хлеб пшеничный 20 (450)	13,19	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,08					18,40	0,00	1,20	2,90	25,00	25,80	8,20	0,72
Кисель из концентрата 150	484	150			16,20	64,80						0,00				6,77	0,00	1,50	0,00
Суп картофельный с рисом на курином бульоне 180	101	180	1,57	1,73	12,73	72,73	0,05	0,04	11,85	0,16	0,03	336,97	0,00	0,81	24,28	16,34	45,83	19,42	0,64
Рагу из птицы 150	289	150	10,04	12,35	14,53	209,37	0,10	0,11	16,08	15,61		563,57	0,02	5,69	87,05	27,84	128,20	32,38	1,64
Итого за Обед		560	15,54	16,39	68,13	482,18	0,38	0,15	30,87	15,77	0,03	1 075,39	0,03	16,54	119,98	108,87	249,75	79,85	4,25
Полдник																			
Чай с сахаром 180	457	180	0,18		9,06	36,97	0,00		0,09	0,45		22,59				12,90	7,42	5,80	0,77
Пряники 50	154	50	3,00	3,50	34,50	181,50	0,05	0,01				35,50				5,50	25,00	4,50	0,40
Итого за Полдник		230	3,18	3,50	43,56	218,47	0,05	0,01	0,09	0,45		58,09				18,40	32,42	10,30	1,17

"Утверждаю"

Директор _____ Холстинин Е.Г.

ОВДЗ Дети от 1-3 лет

Меню

вторник2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак																			
Чай с лимоном 150г	459	150	0,31	0,01	7,60	31,70	0,00	0,00	2,24	0,38		27,63	0,00	0,02	0,54	12,91	7,37	5,48	0,70
Каша "Дружба" 150	226	150	4,09	4,99	20,69	143,99	0,07	0,11	0,46	0,02	0,08	140,22	0,02	2,70	23,25	100,99	105,68	23,76	0,45
Бутерброд с маслом 10/5	71	15	0,80	3,92	5,12	58,92	0,01	0,00	0,02	0,02	0,07	9,20		2,93	0,14	3,10	8,00	1,33	0,13
Итого за Завтрак		315	5,20	8,91	33,41	234,61	0,09	0,11	2,71	0,42	0,14	177,04	0,02	5,66	23,93	117,00	121,06	30,56	1,28
Второй завтрак																			
Фрукты свежие	82	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,01		248,00	0,00	0,30	8,00	16,00	11,00	9,00	0,60
Итого за Второй завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,01		248,00	0,00	0,30	8,00	16,00	11,00	9,00	0,60
Обед																			
Хлеб ржано-пшеничный 30	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13		0,06			73,50		8,64		21,90	37,50	12,00	0,85
Компот из сухофруктов с сахаром 150	708	150	0,48		20,69	84,68	0,02	0,03	0,75	87,45		0,33				24,22	21,90	15,75	0,51
Соус томатный 30	783	30	0,36	1,49	3,07	27,17	0,01	0,00		9,01	0,03	29,89		0,02	0,06	3,32	4,94	1,79	0,12
Хлеб пшеничный 20	13,01	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,08					18,40	0,00	1,20	2,90	25,00	25,80	8,20	0,72
Свекла отварная с растительным маслом 30	642	30	0,44	1,53	2,56	25,74	0,01		2,91	0,00		83,81	0,00	0,20	5,82	10,77	12,54	6,40	0,41
Шницель рубленый 50	268	50	8,41	9,38	8,87	153,59	0,04	0,02	0,07	0,00	0,00	141,14	0,02	0,66	29,35	41,07	91,40	16,62	0,99
Суп крестьянский с крупой на курином бульоне 150	98	150	3,39	6,19	8,43	102,94	0,04	0,05	12,22	11,86	0,00	185,41	0,02	3,69	25,65	32,52	55,08	18,11	0,69
Макаронные изделия отварные 110	256	110	3,79	4,00	27,00	159,14	0,06	0,03		6,75	0,07	49,53	0,04	0,05	12,11	16,80	41,14	6,78	0,85
Итого за Обед		570	20,37	23,08	92,76	660,23	0,39	0,13	16,01	115,08	0,10	582,01	0,08	14,46	75,88	175,59	290,31	85,65	5,14
Полдник																			
Чай с сахаром 180	457	180	0,18		9,06	36,97	0,00		0,09	0,45		22,59				12,90	7,42	5,80	0,77
Булочка с повидлом обсыпная	425	50	2,43	6,52	31,42	194,09	0,05	0,02		0,04	0,11	67,73	0,01	0,09	0,24	11,61	35,65	11,52	0,74
Итого за Полдник		230	2,61	6,52	40,48	231,06	0,05	0,02	0,09	0,49	0,11	90,32	0,01	0,09	0,24	24,50	43,07	17,32	1,51

"Утверждаю"

Директор _____ Холстинин Е.Г.

ОВДЗ **Дети от 1-3 лет**

Меню среда2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак																			
Бутерброд с сыром 20/10	3	30	4,18	3,10	10,10	85,02	0,02	0,04	0,11	17,90	0,10	30,00		7,21		103,80	67,00	7,60	0,35
Кофейный напиток с молоком 180	465	180	2,90	2,25	14,66	90,48	0,05	0,12	0,54	0,00	0,03	133,96		0,90	18,00	113,91	93,76	18,96	0,22
Суп молочный с макаронными изделиями 150	140	150	4,37	3,83	14,80	111,14	0,06	0,15	0,63	2,17	0,06	169,26	0,02	1,07	24,88	134,60	107,67	17,40	0,39
Итого за Завтрак		360	11,44	9,18	39,56	286,64	0,13	0,30	1,28	20,07	0,18	333,22	0,02	9,18	42,88	352,31	268,43	43,95	0,96
Второй завтрак																			
Компот из изюма 150г*	702	150	0,35	0,08	21,93	89,78	0,02	0,02	0,35			111,94		0,09	35,09	16,37	19,35	6,92	0,48
Итого за Второй завтрак		150	0,35	0,08	21,93	89,78	0,02	0,02	0,35			111,94		0,09	35,09	16,37	19,35	6,92	0,48
Обед																			
Хлеб пшеничный 20 (450)	13,19	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,08					18,40	0,00	1,20	2,90	25,00	25,80	8,20	0,72
Салат из соленых огурцов с луком и растительным маслом 30	16	30	0,26	1,83	0,79	20,65	0,01	0,00	1,66	0,01		41,89		0,02	1,43	6,95	8,46	4,00	0,18
Картофельное пюре со сливочным маслом 110	324	110	2,45	2,93	15,42	97,85	0,08	0,09	17,73	0,03	0,04	531,96		0,48	30,88	35,87	71,68	23,33	0,82
Суп крестьянский с крупой на курином бульоне 150	98	150	3,39	6,19	8,43	102,94	0,04	0,05	12,22	11,86	0,00	185,41	0,02	3,69	25,65	32,52	55,08	18,11	0,69
Хлеб ржаной 30	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13		0,06			73,50		8,64		21,90	37,50	12,00	0,85
Котлета рыбная паровая	242,12	90	16,53	7,42	8,70	167,73	3,10	0,02	0,09	9,46	0,03	40,97	0,00	2,24	7,26	54,34	186,23	30,70	1,12
Компот из свежих яблок 150	486	150	0,06	0,06	8,97	36,66	0,00	0,00	1,50	0,00		37,43	0,00	0,05	1,20	9,03	1,65	2,79	0,11
Итого за Обед		580	26,19	18,92	64,44	532,80	3,45	0,17	33,25	21,36	0,08	929,55	0,02	16,32	69,31	185,61	386,41	99,14	4,49
Полдник																			
Молоко кипячёное 150	5,9	150	4,50	3,75	7,05	79,95	0,06	0,20	0,90	0,00	0,05	219,00		1,50	30,00	180,00	135,00	21,00	0,15
Вафли.	811	50	2,00	15,00	31,00	267,00	0,04	0,04		90,70		24,00				53,50	93,90	6,49	0,62
Итого за Полдник		200	6,50	18,75	38,05	346,95	0,10	0,23	0,90	90,70	0,05	243,00		1,50	30,00	233,50	228,90	27,49	0,77

"Утверждаю"

Директор _____ Холстинин Е.Г.

Меню четверг2

ОВДЗ Дети от 1-3 лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак																			
Чай с сахаром 180	457	180	0,18		9,06	36,97	0,00		0,09	0,45		22,59				12,90	7,42	5,80	0,77
Бутерброды с повидлом 15/15	2	30	1,19	0,44	17,33	77,96	0,02	0,00	0,03	0,00		33,15		4,32		4,95	11,10	3,00	0,38
Каша манная молочная жидкая 150	227	150	4,96	4,94	24,40	161,90	0,06	0,11	0,48	0,02	0,08	146,28	0,02	0,83	16,01	106,12	92,31	16,00	0,35
Итого за Завтрак		360	6,33	5,37	50,79	276,82	0,08	0,12	0,60	0,47	0,08	202.02	0.02	5,15	16,01	123,96	110.83	24.79	1,49
Второй завтрак																			
Компот из сухофруктов с сахаром 150	708	150	0,48		20,69	84,68	0,02	0,03	0,75	87,45		0,33				24,22	21,90	15,75	0,51
Итого за Второй завтрак		150	0,48		20,69	84,68	0.02	0,03	0,75	87,45		0,33				24,22	21.90	15,75	0,51
Обед																			
Хлеб ржано-пшеничный 30	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13		0,06			73,50		8,64		21,90	37,50	12,00	0,85
Хлеб пшеничный 20 (450)	13,19	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,08					18,40	0,00	1,20	2,90	25,00	25,80	8,20	0,72
Соус сметанный с томатом 30	331	30	0,54	1,64	2,32	26,22	0,01	0,01	0,04	21,80	0,01	39,14	0,00	0,03	1,36	10,90	9,14	2,73	0,13
Компот из кураги 150	348	150	0,78	0,05	23,25	96,53	0,02	0,03	0,60	0,09		258,00	0,00	0,33	7,98	31,14	21,90	17,27	0,53
Салат из белокочанной капусты с морковью 50	54,8	50	0,82	5,08	5,32	70,32	0,02	0,03	19,15	1,36		87,80	0,00	0,13	6,95	22,07	15,87	8,67	0,30
Суп из овощей на курином бульоне со сметаной 150	117	150	3,15	6,18	6,86	95,62	0,05	0,05	12,83	12,77	0,00	246,67	0,02	1,50	29,55	29,52	51,14	16,55	0,66
Тефтели мясные с рисом 60	423	60	8,25	11,38	8,28	168,52	0,02	0,00	1,30	0,00		146,94	0,00	0,97	34,06	8,47	85,20	16,00	0,91
Каша гречневая рассыпчатая 110	202	110	4,00	3,85	22,17	139,35	0,18	0,07		0,02	0,06	125,47	0,02	1,93	0,12	13,97	99,66	66,95	2,67
Итого за Обед		600	21,04	28,67	90,34	703,52	0.50	0,19	33,98	36.03	0.07	995,92	0,05	14,73	82,92	162,96	346,22	148,37	6,77
Полдник																			
Чай с сахаром 180	457	180	0,18		9,06	36,97	0,00		0,09	0,45		22,59				12,90	7,42	5,80	0,77
Булочка с сахаром 50	800	50	4,00	7,16	31,04	204,59	0,12	0,03	0,08	7,25	0,00	85,24	0,00	1,01	4,32	26,44	58,39	16,96	0,80
Итого за Полдник		230	4,18	7,16	40,10	241,56	0,12	0,03	0,17	7,70	0,00	107.83	0.00	1,01	4.32	39,34	65,81	22.76	1,57

"Утверждаю"

Директор _____ Холстинин Е.Г.

Меню пятница2

ОВДЗ Дети от 1-3 лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак																			
Чай с лимоном 150г	459	150	0,31	0,01	7,60	31,70	0,00	0,00	2,24	0,38		27,63	0,00	0,02	0,54	12,91	7,37	5,48	0,70
Бутерброды с маслом 10/5	70	15	0,80	3,92	5,12	58,92	0,01	0,00	0,02	22,50	0,07	9,20		2,93	0,14	3,10	8,00	1,33	0,17
Каша геркулесовая вязкая 150	212	150	6,87	11,29	25,80	232,28	0,18	0,14	0,50	0,05	0,16	229,42	0,02	10,46	31,63	123,14	185,49	54,74	1,31
Итого за Завтрак		315	7,98	15,21	38,52	322,90	0,20	0,15	2,75	22,92	0,22	266,24	0,02	13,41	32,31	139,15	200,86	61,54	2,18
Второй завтрак																			
Сок фруктовый 150	389	150			15,75	63,00	0,02	0,02	3,00	0,02		180,00	0,00			10,50	10,50	6,00	2,10
Итого за Второй завтрак		150			15,75	63,00	0,02	0,02	3,00	0,02		180,00	0,00			10,50	10,50	6,00	2,10
Обед																			
Хлеб ржано-пшеничный 30	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13		0,06			73,50		8,64		21,90	37,50	12,00	0,85
Хлеб пшеничный 20 (450)	13,19	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,08					18,40	0,00	1,20	2,90	25,00	25,80	8,20	0,72
Кисель из концентрата 150	484	150			16,20	64,80						0,00				6,77	0,00	1,50	0,00
Кукуруза с маслом растительным 100	8,54	100	2,20	5,40	11,20	102,16	0,02	0,05	4,80	2,00		162,00		0,50		42,00	50,10	13,00	0,40
Биточки из птицы 60	372	60	9,80	9,48	6,19	149,26	0,08	0,05	0,09	0,00	0,01	165,28	0,01	11,17	63,71	40,36	105,85	45,80	1,15
Суп с лапшой на курином бульоне, жидкий 150	1,26	150	5,24	5,66	7,49	101,87	0,04	0,05	3,75	13,32		97,63	0,04	2,83	36,33	22,45	54,06	10,56	0,88
Капуста тушеная 120	380	120	3,08	4,25	13,35	103,99	0,05	0,09	57,64	32,70	0,07	341,66	0,01	0,47	17,51	74,95	55,46	26,56	1,13
Итого за Обед		630	23,81	25,28	76,57	629,04	0,41	0,24	66,33	48,03	0,08	858,47	0,06	24,81	120,45	233,42	328,77	117,61	5,13
Полдник																			
Пирожок с повидлом печеный.	9,2	50	3,16	5,87	29,43	183,19	0,07	0,02	0,06	5,25	0,00	84,14	0,00	0,72	3,10	21,60	47,32	14,08	0,79
Йогурт 150	470	150	4,80	3,75	6,60	79,50	0,06		2,40	33,00	0,05	184,50	13,50		30,00	163,50	127,50	19,50	0,15
Итого за Полдник		200	7,96	9,62	36,03	262,69	0,13	0,02	2,46	38,25	0,05	268,64	13,50	0,72	33,10	185,10	174,82	33,58	0,94

_____

_____

"Утверждаю"

Директор _____ Холстинин Е.Г.

Меню понедельник3

ОВДЗ Дети от 1-3 лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак																			
Бутерброд с сыром 20/10	3	30	4,18	3,10	10,10	85,02	0,02	0,04	0,11	17,90	0,10	30,00		7,21		103,80	67,00	7,60	0,35
Каша кукурузная молочная жидкая 150	231	150	4,11	4,31	23,07	147,52	0,03	0,11	0,45	0,02	0,07	142,02	0,02	4,52	15,08	101,25	92,38	17,87	0,71
Кофейный напиток с молоком 180	465	180	2,90	2,25	14,66	90,48	0,05	0,12	0,54	0,00	0,03	133,96		0,90	18,00	113,91	93,76	18,96	0,22
Итого за Завтрак		360	11,18	9,66	47,83	323,02	0,10	0,27	1,10	17,92	0,19	305,98	0,02	12,63	33,08	318,96	253,14	44,42	1,28
Второй завтрак																			
Фрукты свежие	82	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,01		248,00	0,00	0,30	8,00	16,00	11,00	9,00	0,60
Итого за Второй завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,01		248,00	0,00	0,30	8,00	16,00	11,00	9,00	0,60
Обед																			
Хлеб ржано-пшеничный 30	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13		0,06			73,50		8,64		21,90	37,50	12,00	0,85
Хлеб пшеничный 25 г	13,26	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,10					23,00	0,00	1,50	3,63	31,25	32,25	10,25	0,90
Картофельное пюре 110	128	110	2,45	2,96	16,61	102,89	0,09	0,09	19,50	0,03	0,04	574,37	0,01	0,45	32,38	31,46	71,56	24,68	0,91
Компот из сухофруктов с сахаром 150	708	150	0,48		20,69	84,68	0,02	0,03	0,75	87,45		0,33				24,22	21,90	15,75	0,51
Огурцы консервированные	513	45	0,36	0,05	0,77	4,91	0,01	0,01	2,25	0,01		63,45				10,35	10,80	6,30	0,27
Уха с крупой 150	122	150	4,81	2,02	9,82	76,68	0,07	0,06	8,34	5,44	1,99	284,38	0,03	8,91	94,26	20,68	70,46	18,66	0,60
Шницель рубленый 60	268	60	9,60	11,24	10,07	179,82	0,06	0,03		0,02		156,17	0,02	0,66	30,70	32,56	101,61	17,57	1,39
Итого за Обед		570	21,58	16,80	82,55	567,67	0,47	0,22	30,90	92,96	2,04	1 175,19	0,07	20,16	160,97	172,42	346,08	105,20	5,44
Полдник																			
Чай с сахаром 180	457	180	0,18		9,06	36,97	0,00		0,09	0,45		22,59				12,90	7,42	5,80	0,77
Печенье 50	804	50	4,00	9,00	33,50	231,00	0,04	0,03		0,01		55,00				13,48	36,95	10,00	1,05
Итого за Полдник		230	4,18	9,00	42,56	267,97	0,04	0,03	0,09	0,46		77,59				26,38	44,37	15,80	1,82

"Утверждаю"

Директор _____ Холстинин Е.Г.

Меню вторник3

ОВДЗ Дети от 1-3 лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак																			
Бутерброды с повидлом 15/15	2	30	1,19	0,44	17,33	77,96	0,02	0,00	0,03	0,00		33,15		4,32		4,95	11,10	3,00	0,38
Каша пшенная молочная с сахаром 150	452	150	6,79	5,72	32,08	206,93	0,19	0,11	0,45	0,02	0,08	188,74	0,00	1,80	25,61	101,10	156,00	41,64	1,11
Чай с молоком 180	460	180	1,53	1,13	11,18	60,96	0,02	0,06	0,36	0,45	0,02	88,29		0,45	9,00	64,87	47,92	11,65	0,81
Итого за Завтрак		360	9,50	7,28	60,58	345,84	0,22	0,18	0,84	0,47	0,09	310,18	0,00	6,57	34,61	170,92	215,02	56,29	2,29
Второй завтрак																			
Напиток из шиповника 150	496	150	0,51	0,19	14,75	62,71	0,01	0,02	150,00	0,07		8,93				16,80	3,00	4,50	4,22
Итого за Второй завтрак		150	0,51	0,19	14,75	62,71	0,01	0,02	150,00	0,07		8,93				16,80	3,00	4,50	4,22
Обед																			
Хлеб ржано-пшеничный 30	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13		0,06			73,50		8,64		21,90	37,50	12,00	0,85
Хлеб пшеничный 20 (450)	13,19	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,08					18,40	0,00	1,20	2,90	25,00	25,80	8,20	0,72
Напиток клюквенный 150	497	150	0,08	0,03	8,06	32,79	0,00	0,00	2,25	0,45		18,08		0,02		9,00	1,65	3,75	0,11
Соус сметанный 30	408	30	0,48	3,74	1,26	40,64	0,01	0,02	0,08	24,00	0,02	19,19	0,01	0,07	2,58	15,55	10,45	2,03	0,06
Голубцы ленивые 100	333	100	9,28	9,07	6,65	145,30	0,02	0,04	25,80	1,69	0,04	238,79	0,02	0,97	39,10	36,47	97,97	22,57	1,18
Суп картофельный с клецками на курином бульоне 180	108	180	7,53	8,35	18,40	178,84	0,10	0,09	8,78	10,98	0,03	336,71	0,02	4,40	51,82	54,58	110,73	27,26	1,23
Салат из свёклы с зелёным горошком и растительным маслом 40	30	40	0,63	2,08	3,30	34,40	0,02	0,00	3,70	2,43		89,46	0,00	0,29	5,14	11,26	15,94	7,18	0,40
Итого за Обед		550	21,50	23,75	59,80	538,94	0,37	0,15	40,66	39,56	0,10	794,12	0,06	15,58	101,54	173,76	300,05	82,99	4,56
Полдник																			
Булочка с сахаром 50	800	50	4,00	7,16	31,04	204,59	0,12	0,03	0,08	7,25	0,00	85,24	0,00	1,01	4,32	26,44	58,39	16,96	0,80
Чай с сахаром 150	457	150	0,15		7,55	30,81	0,00		0,08	0,38		18,83				10,75	6,18	4,83	0,64
Итого за Полдник		200	4,15	7,16	38,59	235,40	0,12	0,03	0,16	7,62	0,00	104,06	0,00	1,01	4,32	37,19	64,57	21,79	1,44

"Утверждаю"

Директор _____ Холстинин Е.Г.

Меню среда3

ОВД3 Дети от 1-3 лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак																			
Чай с лимоном 180	459	180	0,37	0,01	9,12	38,04	0,00	0,00	2,68	0,45		33,15	0,00	0,03	0,65	15,33	8,85	6,54	0,84
Бутерброд с маслом 10/5	71	15	0,80	3,92	5,12	58,92	0,01	0,00	0,02	0,02	0,07	9,20		2,93	0,14	3,10	8,00	1,33	0,13
Каша гречневая вязкая 150	213	150	4,73	4,85	18,10	134,95	0,15	0,13	0,41	0,02	0,07	182,98	0,02	1,98	13,61	91,63	128,03	54,60	1,87
Итого за Завтрак		345	5,90	8,77	32,34	231,91	0,16	0,14	3,11	0,49	0,14	225,33	0,02	4,93	14,39	110,06	144,88	62,46	2,85
Второй завтрак																			
Какао с молоком 180	382	180	3,67	2,95	23,35	134,61	0,04	0,13	0,54	0,12	0,03	192,30		0,90	18,00	117,94	107,20	30,59	1,02
Итого за Второй завтрак		180	3,67	2,95	23,35	134,61	0,04	0,13	0,54	0,12	0,03	192,30		0,90	18,00	117,94	107,20	30,59	1,02
Обед																			
Хлеб ржано-пшеничный 30	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13		0,06			73,50		8,64		21,90	37,50	12,00	0,85
Хлеб пшеничный 20 (450)	13,19	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,08					18,40	0,00	1,20	2,90	25,00	25,80	8,20	0,72
Компот из кураги 150	348	150	0,78	0,05	23,25	96,53	0,02	0,03	0,60	0,09		258,00	0,00	0,33	7,98	31,14	21,90	17,27	0,53
Рыба, запеченая с яйцом 60	301	60	7,95	3,20	5,62	83,04	0,07	0,04	2,50	16,39	0,08	225,88	0,08	8,39	290,56	31,44	128,55	28,39	0,79
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 150	139	150	4,26	4,49	12,56	107,74	0,06	0,06	10,15	1,21		312,99	0,00	1,92	38,65	16,73	62,22	18,12	0,84
Овощи тушеные 130 г	340	130	2,23	6,63	8,37	102,11	0,06	0,04	28,13	11,02	0,00	209,91	0,00	0,41	29,18	44,94	54,37	27,42	0,79
Икра свекольная 30	53	30	0,82	1,87	4,42	37,80	0,02	0,00	2,83	25,20		149,36	0,00	0,19	6,24	17,00	18,72	8,34	0,56
Итого за Обед		570	19,55	16,73	76,35	534,18	0,44	0,18	44,27	53,91	0,08	1 248,04	0,09	21,08	375,52	188,15	349,05	119,75	5,09
Полдник																			
Вафли.	811	50	2,00	15,00	31,00	267,00	0,04	0,04		90,70		24,00				53,50	93,90	6,49	0,62
Чай с сахаром 150	457	150	0,15		7,55	30,81	0,00		0,08	0,38		18,83				10,75	6,18	4,83	0,64
Итого за Полдник		200	2,15	15,00	38,55	297,81	0,04	0,04	0,08	91,08		42,83				64,25	100,08	11,32	1,25

"Утверждаю"

Директор _____ Холстинин Е.Г.

Меню четверг3

ОВДЗ Дети от 1-3 лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак																			
Чай с сахаром 180	457	180	0,18		9,06	36,97	0,00		0,09	0,45		22,59				12,90	7,42	5,80	0,77
Бутерброд с сыром 20/10	3	30	4,18	3,10	10,10	85,02	0,02	0,04	0,11	17,90	0,10	30,00		7,21		103,80	67,00	7,60	0,35
Повидло	814	20	0,08		13,06	52,56						25,80				2,80	1,80	1,40	0,26
Суфле творожное паровое с сахаром 100	5,8	100	15,02	8,66	14,39	195,57	0,06	0,25	0,57	36,09	0,08	154,31	0,01	25,34	35,12	168,55	218,87	24,22	0,66
Итого за Завтрак		330	19,46	11,76	46,61	370,12	0,09	0,28	0,77	54,44	0,18	232,70	0,01	32,55	35,12	288,05	295,09	39,02	2,04
Второй завтрак																			
Компот из изюма 150	494	150	0,35	0,08	18,18	74,78	0,02	0,02	0,35			111,83		0,09	35,09	16,30	19,35	6,92	0,47
Итого за Второй завтрак		150	0,35	0,08	18,18	74,78	0,02	0,02	0,35			111,83		0,09	35,09	16,30	19,35	6,92	0,47
Обед																			
Макаронные изделия отварные 110	6,43	110	3,80	3,38	27,36	155,03	0,06	0,03		6,84		50,31	0,04		12,16	25,64	40,35	9,11	0,85
Хлеб пшеничный 20г	11,1	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,08					18,40	0,00	1,20	2,90	25,00	25,80	8,20	0,72
Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09		0,04			49,00		5,76		14,60	25,00	8,00	0,57
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной 150	95	150	5,93	8,51	8,38	133,80	0,05	0,06	11,35	26,05	0,01	315,05	0,03	0,31	32,81	45,23	82,71	23,38	1,45
Компот из свежих яблок 150	342	150	0,12	0,12	20,94	85,32	0,01	0,01	3,00	0,00		74,94	0,00	0,09	2,40	10,97	3,30	3,99	0,23
Котлеты "Школьные" 60	347	60	9,47	9,18	10,05	160,69	0,06	0,03	0,06	0,00	0,00	156,61	0,02	4,80	43,48	43,72	101,98	29,54	1,10
Итого за Обед		510	22,16	21,57	84,77	621,79	0,35	0,12	14,45	32,89	0,01	664,31	0,09	12,16	93,75	165,15	279,14	82,22	4,91
Полдник																			
Чай с лимоном 150г	459	150	0,31	0,01	7,60	31,70	0,00	0,00	2,24	0,38		27,63	0,00	0,02	0,54	12,91	7,37	5,48	0,70
Печенье 50	804	50	4,00	9,00	33,50	231,00	0,04	0,03		0,01		55,00				13,48	36,95	10,00	1,05
Итого за Полдник		200	4,31	9,01	41,10	262,70	0,04	0,03	2,24	0,38		82,63	0,00	0,02	0,54	26,39	44,32	15,48	1,75

_____

_____

"Утверждаю"

Директор _____ Холстинин Е.Г.

Меню пятница3

ОВДЗ Дети от 1-3 лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак																			
Бутерброды с повидлом 15/15	2	30	1,19	0,44	17,33	77,96	0,02	0,00	0,03	0,00		33,15		4,32		4,95	11,10	3,00	0,38
Каша пшенная молочная с сахаром 150	452	150	6,79	5,72	32,08	206,93	0,19	0,11	0,45	0,02	0,08	188,74	0,00	1,80	25,61	101,10	156,00	41,64	1,11
Чай с молоком 180	460	180	1,53	1,13	11,18	60,96	0,02	0,06	0,36	0,45	0,02	88,29		0,45	9,00	64,87	47,92	11,65	0,81
Итого за Завтрак		360	9,50	7,28	60,58	345,84	0,22	0,18	0,84	0,47	0,09	310,18	0,00	6,57	34,61	170,92	215,02	56,29	2,29
Второй завтрак																			
Компот из сухофруктов с сахаром 150	708	150	0,48		20,69	84,68	0,02	0,03	0,75	87,45		0,33				24,22	21,90	15,75	0,51
Итого за Второй завтрак		150	0,48		20,69	84,68	0,02	0,03	0,75	87,45		0,33				24,22	21,90	15,75	0,51
Обед																			
Хлеб ржано-пшеничный 30	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13		0,06			73,50		8,64		21,90	37,50	12,00	0,85
Хлеб пшеничный 20 (450)	13,19	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,08					18,40	0,00	1,20	2,90	25,00	25,80	8,20	0,72
Соус сметанный с томатом 30	331	30	0,54	1,64	2,32	26,22	0,01	0,01	0,04	21,80	0,01	39,14	0,00	0,03	1,36	10,90	9,14	2,73	0,13
Кисель из концентрата 150	484	150			16,20	64,80						0,00				6,77	0,00	1,50	0,00
Картофельное пюре со сливочным маслом 110	324	110	2,45	2,93	15,42	97,85	0,08	0,09	17,73	0,03	0,04	531,96		0,48	30,88	35,87	71,68	23,33	0,82
Суп из овощей на курином бульоне со сметаной 150	117	150	3,15	6,18	6,86	95,62	0,05	0,05	12,83	12,77	0,00	246,67	0,02	1,50	29,55	29,52	51,14	16,55	0,66
Тефтели мясные с рисом 60	423	60	8,25	11,38	8,28	168,52	0,02	0,00	1,30	0,00		146,94	0,00	0,97	34,06	8,47	85,20	16,00	0,91
Салат картофельный с огурцами солеными и растительным маслом 40	43	40	0,65	2,51	4,70	44,03	0,03	0,02	5,83	0,08		163,15	0,00	0,09	10,66	6,17	20,21	8,52	0,32
Итого за Обед		590	18,53	25,14	75,91	604,00	0,40	0,17	37,78	34,68	0,05	1 219,77	0,03	12,92	109,40	144,60	300,68	88,83	4,41
Полдник																			
Чай с сахаром 180	457	180	0,18		9,06	36,97	0,00		0,09	0,45		22,59				12,90	7,42	5,80	0,77
Пряники 50	154	50	3,00	3,50	34,50	181,50	0,05	0,01				35,50				5,50	25,00	4,50	0,40
Итого за Полдник		230	3,18	3,50	43,56	218,47	0,05	0,01	0,09	0,45		58,09				18,40	32,42	10,30	1,17

_____

_____

"Утверждаю"

Директор _____ Холстинин Е.Г.

Меню понедельник4

ОВДЗ Дети от 1-3 лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак																			
Суп молочный с макаронными изделиями 150	140	150	4,37	3,83	14,80	111,14	0,06	0,15	0,63	2,17	0,06	169,26	0,02	1,07	24,88	134,60	107,67	17,40	0,39
Чай с лимоном 150г	459	150	0,31	0,01	7,60	31,70	0,00	0,00	2,24	0,38		27,63	0,00	0,02	0,54	12,91	7,37	5,48	0,70
Бутерброд с маслом 10/5	71	15	0,80	3,92	5,12	58,92	0,01	0,00	0,02	0,02	0,07	9,20		2,93	0,14	3,10	8,00	1,33	0,13
Итого за Завтрак		315	5,48	7,75	27,52	201,75	0,08	0,15	2,89	2,57	0,12	206,08	0,02	4,02	25,56	150,61	123,04	24,20	1,22
Второй завтрак																			
Фрукты свежие	82	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,01		248,00	0,00	0,30	8,00	16,00	11,00	9,00	0,60
Итого за Второй завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,01		248,00	0,00	0,30	8,00	16,00	11,00	9,00	0,60
Обед																			
Хлеб ржано-пшеничный 30	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13		0,06			73,50		8,64		21,90	37,50	12,00	0,85
Хлеб пшеничный 20 (450)	13,19	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,08					18,40	0,00	1,20	2,90	25,00	25,80	8,20	0,72
Компот из сухофруктов с сахаром 150	708	150	0,48		20,69	84,68	0,02	0,03	0,75	87,45		0,33				24,22	21,90	15,75	0,51
Каша гречневая рассыпчатая 110	202	110	4,00	3,85	22,17	139,35	0,18	0,07		0,02	0,06	125,47	0,02	1,93	0,12	13,97	99,66	66,95	2,67
Гуляш из свинины 90	260	90	13,12	15,80	3,54	208,81	0,01	0,00	0,90	21,00		271,68	0,00	0,05	49,22	13,42	122,26	20,32	1,41
Суп пюре из разных овощей 150	167,21	150	1,83	2,90	8,24	66,40	0,05	0,05	10,41	0,65	0,05	200,18	0,03	0,38	20,47	50,98	49,67	17,90	0,50
Винегрет овощной с солеными огурцами и растительным маслом 40	47	40	0,55	2,47	3,44	38,24	0,02	0,01	4,23	0,10		115,66	0,00	0,12	9,44	9,57	18,03	8,06	0,34
Итого за Обед		590	23,49	25,51	80,22	644,46	0,48	0,16	16,35	109,22	0,10	805,22	0,05	12,32	82,16	159,06	374,82	149,18	7,02
Полдник																			
Печенье 50	804	50	4,00	9,00	33,50	231,00	0,04	0,03		0,01		55,00				13,48	36,95	10,00	1,05
Чай с молоком 180	460	180	1,53	1,13	11,18	60,96	0,02	0,06	0,36	0,45	0,02	88,29		0,45	9,00	64,87	47,92	11,65	0,81
Итого за Полдник		230	5,53	10,13	44,68	291,96	0,06	0,08	0,36	0,46	0,02	143,29		0,45	9,00	78,35	84,87	21,65	1,86

_____

_____

"Утверждаю"

Директор _____ Холстинин Е.Г.

Меню вторник4

ОВДЗ Дети от 1-3 лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак																			
Чай с сахаром 180	457	180	0,18		9,06	36,97	0,00		0,09	0,45		22,59				12,90	7,42	5,80	0,77
Бутерброд с сыром 20/10	3	30	4,18	3,10	10,10	85,02	0,02	0,04	0,11	17,90	0,10	30,00		7,21		103,80	67,00	7,60	0,35
Омлет натуральный 100	268	100	8,83	11,75	2,28	150,24	0,06	0,05	0,23	160,73	0,05	141,90	0,03	19,20	41,44	83,35	167,15	12,91	1,60
Итого за Завтрак		310	13,19	14,85	21,44	272,23	0,08	0,09	0,43	179,08	0,15	194,49	0,03	26,41	41,44	200,04	241,57	26,31	2,71
Второй завтрак																			
Напиток из шиповника 180	496	180	0,61	0,23	17,69	75,25	0,01	0,02	180,00	0,08		10,71				20,16	3,61	5,40	5,07
Итого за Второй завтрак		180	0,61	0,23	17,69	75,25	0,01	0,02	180,00	0,08		10,71				20,16	3,61	5,40	5,07
Обед																			
Хлеб ржано-пшеничный 30	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13		0,06			73,50		8,64		21,90	37,50	12,00	0,85
Салат из соленых огурцов с луком и растительным маслом 30	16	30	0,26	1,83	0,79	20,65	0,01	0,00	1,66	0,01		41,89		0,02	1,43	6,95	8,46	4,00	0,18
Напиток клюквенный 150	497	150	0,08	0,03	8,06	32,79	0,00	0,00	2,25	0,45		18,08		0,02		9,00	1,65	3,75	0,11
Хлеб пшеничный 20	13,01	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,08					18,40	0,00	1,20	2,90	25,00	25,80	8,20	0,72
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 180	102	180	6,31	6,54	13,92	139,74	0,17	0,04	8,58	0,47		382,26	0,02	3,63	39,02	35,73	97,48	31,48	1,66
Картофель отварной со сливочным маслом 120	321	120	2,44	3,31	19,61	117,98	0,10	0,08	24,00	0,04	0,05	681,60		0,36	36,11	12,94	70,77	27,62	1,09
Котлеты рыбные Любительские припущенные 60г	3,33	60	9,63	2,19	4,25	75,25	1,73	0,01	1,12	16,00	0,02	55,40	0,00	2,28	13,52	31,03	115,95	21,16	0,72
Итого за Обед		590	22,21	14,39	68,77	493,39	2,22	0,15	37,67	16,97	0,07	1 271,13	0,02	16,14	92,98	142,54	357,62	108,21	5,33
Полдник																			
Молоко кипячёное 150	5,9	150	4,50	3,75	7,05	79,95	0,06	0,20	0,90	0,00	0,05	219,00		1,50	30,00	180,00	135,00	21,00	0,15
Вафли.	811	50	2,00	15,00	31,00	267,00	0,04	0,04		90,70		24,00				53,50	93,90	6,49	0,62
Итого за Полдник		200	6,50	18,75	38,05	346,95	0,10	0,23	0,90	90,70	0,05	243,00		1,50	30,00	233,50	228,90	27,49	0,77

"Утверждаю"

Директор _____ Холстинин Е.Г.

Меню среда4

ОВДЗ Дети от 1-3 лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак																			
Бутерброды с повидлом 15/15	2	30	1,19	0,44	17,33	77,96	0,02	0,00	0,03	0,00		33,15		4,32		4,95	11,10	3,00	0,38
Чай с молоком 180	460	180	1,53	1,13	11,18	60,96	0,02	0,06	0,36	0,45	0,02	88,29		0,45	9,00	64,87	47,92	11,65	0,81
Каша рисовая молочная жидкая 150	234	150	4,29	5,16	24,15	160,19	0,05	0,12	0,53	0,02	0,08	152,19	0,02	4,37	29,21	113,72	114,98	24,41	0,36
Итого за Завтрак		360	7,00	6,72	52,65	299,10	0,09	0,19	0,92	0,47	0,10	273,63	0,02	9,14	38,21	183,54	174,00	39,05	1,54
Второй завтрак																			
Сок фруктовый 150	389	150			15,75	63,00	0,02	0,02	3,00	0,02		180,00	0,00			10,50	10,50	6,00	2,10
Итого за Второй завтрак		150			15,75	63,00	0,02	0,02	3,00	0,02		180,00	0,00			10,50	10,50	6,00	2,10
Обед																			
Хлеб пшеничный 20 (450)	13,19	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,08					18,40	0,00	1,20	2,90	25,00	25,80	8,20	0,72
Макаронные изделия отварные 110	6,43	110	3,80	3,38	27,36	155,03	0,06	0,03		6,84		50,31	0,04		12,16	25,64	40,35	9,11	0,85
Кисель из концентрата 150	484	150			16,20	64,80						0,00				6,77	0,00	1,50	0,00
Хлеб ржаной 30	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13		0,06			73,50		8,64		21,90	37,50	12,00	0,85
Суп пюре из разных овощей 150	167,21	150	1,83	2,90	8,24	66,40	0,05	0,05	10,41	0,65	0,05	200,18	0,03	0,38	20,47	50,98	49,67	17,90	0,50
Печень по-строгановски 60	259	60	9,50	6,99	6,08	125,28	0,03	0,00	16,50	10,22	0,69	163,10	0,00	19,92	115,20	8,70	165,06	11,40	3,59
Итого за Обед		520	18,64	13,76	80,02	518,49	0,35	0,08	26,97	17,70	0,74	505,49	0,06	30,14	150,73	138,99	318,38	60,11	6,52
Полдник																			
Чай с сахаром 180	457	180	0,18		9,06	36,97	0,00		0,09	0,45		22,59				12,90	7,42	5,80	0,77
Булочка с изюмом печёная 50	9,01	50	3,68	5,32	25,66	165,24	0,08	0,03	0,19	13,13	0,00	113,22	0,01	1,70	17,05	29,62	61,73	15,84	0,87
Итого за Полдник		230	3,86	5,32	34,72	202,22	0,08	0,03	0,28	13,58	0,00	135,81	0,01	1,70	17,05	42,52	69,15	21,64	1,63

"Утверждаю"

Директор _____ Холстинин Е.Г.

Меню четверг4

ОВДЗ Дети от 1-3 лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак																			
Каша "Дружба" 150	226	150	4,09	4,99	20,69	143,99	0,07	0,11	0,46	0,02	0,08	140,22	0,02	2,70	23,25	100,99	105,68	23,76	0,45
Бутерброд с маслом 10/5	71	15	0,80	3,92	5,12	58,92	0,01	0,00	0,02	0,02	0,07	9,20		2,93	0,14	3,10	8,00	1,33	0,13
Кофейный напиток с молоком 180	465	180	2,90	2,25	14,66	90,48	0,05	0,12	0,54	0,00	0,03	133,96		0,90	18,00	113,91	93,76	18,96	0,22
Итого за Завтрак		345	7,79	11,15	40,47	293,39	0,13	0,23	1,02	0,04	0,17	283,38	0,02	6,53	41,39	218,00	207,45	44,04	0,80
Второй завтрак																			
Ряженка 150	470	150	4,20	4,80	6,15	84,60	0,03	0,20	0,45	0,03	1,95	219,00		5,55		186,00	138,00	21,00	0,15
Итого за Второй завтрак		150	4,20	4,80	6,15	84,60	0,03	0,20	0,45	0,03	1,95	219,00		5,55		186,00	138,00	21,00	0,15
Обед																			
Хлеб ржано-пшеничный 30	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13		0,06			73,50		8,64		21,90	37,50	12,00	0,85
Картофельное пюре 110	128	110	2,45	2,96	16,61	102,89	0,09	0,09	19,50	0,03	0,04	574,37	0,01	0,45	32,38	31,46	71,56	24,68	0,91
Хлеб пшеничный 20 (450)	13,19	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,08					18,40	0,00	1,20	2,90	25,00	25,80	8,20	0,72
Компот из сухофруктов с сахаром 150	708	150	0,48		20,69	84,68	0,02	0,03	0,75	87,45		0,33				24,22	21,90	15,75	0,51
Зразы рыбные рубленые 50	237	50	7,62	7,19	8,97	131,01	1,22	0,02	0,97	10,92	0,00	52,96	0,02	2,21	9,44	43,21	98,45	17,49	0,69
Суп-пюре из птицы 150	170	150	5,61	8,63	6,02	124,22	0,04	0,06	0,99	0,09	0,09	98,31	0,00	3,16	36,50	40,62	69,47	12,63	0,57
Огурец соленый 35	5 868	35	0,28	0,04	0,60	3,82	0,01	0,01	1,75	0,01		49,35				8,05	8,40	4,90	0,21
Итого за Обед		545	19,93	19,31	75,02	553,58	1,59	0,21	24,01	98,51	0,13	867,22	0,03	15,66	81,22	194,46	333,08	95,64	4,46
Полдник																			
Чай с лимоном 150г	459	150	0,31	0,01	7,60	31,70	0,00	0,00	2,24	0,38		27,63	0,00	0,02	0,54	12,91	7,37	5,48	0,70
Пряники 50	154	50	3,00	3,50	34,50	181,50	0,05	0,01				35,50				5,50	25,00	4,50	0,40
Итого за Полдник		200	3,31	3,51	42,10	213,20	0,05	0,01	2,24	0,38		63,13	0,00	0,02	0,54	18,41	32,37	9,98	1,10

_____

_____

"Утверждаю"

Директор _____ Холстинин Е.Г.

Меню

ОВДЗ Дети от 1-3 лет **пятница4**

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак																			
Чай с молоком 180	460	180	1,53	1,13	11,18	60,96	0,02	0,06	0,36	0,45	0,02	88,29		0,45	9,00	64,87	47,92	11,65	0,81
Суп молочный с рисом 150	54	150	3,96	3,83	14,18	106,97	0,05	0,14	0,63	0,01	0,06	164,66	0,01	2,77	26,69	130,42	111,90	20,87	0,23
Бутерброд с маслом и сыром 20/10/10	3,08	40	4,28	10,35	10,24	151,23	0,02	0,04	0,11	17,95	0,23	30,00		7,31	0,28	106,20	70,00	7,65	0,37
Итого за Завтрак		370	9,77	15,30	35,60	319,16	0,09	0,24	1,10	18,41	0,30	282,95	0,01	10,53	35,97	301,49	229,82	40,17	1,41
Второй завтрак																			
Напиток из шиповника 180	496	180	0,61	0,23	17,69	75,25	0,01	0,02	180,00	0,08		10,71				20,16	3,61	5,40	5,07
Итого за Второй завтрак		180	0,61	0,23	17,69	75,25	0,01	0,02	180,00	0,08		10,71				20,16	3,61	5,40	5,07
Обед																			
Хлеб ржано-пшеничный 30	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13		0,06			73,50		8,64		21,90	37,50	12,00	0,85
Хлеб пшеничный 20 (450)	13,19	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,08					18,40	0,00	1,20	2,90	25,00	25,80	8,20	0,72
Салат картофельный с огурцами солеными и растительным маслом 30	43	30	0,49	1,89	3,54	33,07	0,02	0,01	4,38	0,06		122,70	0,00	0,07	8,02	4,64	15,20	6,41	0,24
Биточки из птицы 60	372	60	9,80	9,48	6,19	149,26	0,08	0,05	0,09	0,00	0,01	165,28	0,01	11,17	63,71	40,36	105,85	45,80	1,15
Капуста тушеная 120	380	120	3,08	4,25	13,35	103,99	0,05	0,09	57,64	32,70	0,07	341,66	0,01	0,47	17,51	74,95	55,46	26,56	1,13
Компот из изюма 150	494	150	0,35	0,08	18,18	74,78	0,02	0,02	0,35			111,83		0,09	35,09	16,30	19,35	6,92	0,47
Уха рыбацкая 150	121	150	4,78	2,03	9,07	73,69	0,08	0,07	11,26	5,45	1,99	367,70	0,03	8,26	95,74	20,65	71,05	19,71	0,67
Итого за Обед		560	21,98	18,22	72,47	541,75	0,47	0,24	73,78	38,21	2,07	1 201,06	0,05	29,90	222,96	203,79	330,21	125,59	5,23
Полдник																			
Кисель из концентрата 150	484	150			16,20	64,80						0,00				6,77	0,00	1,50	0,00
Булочка "Российская" 50г	560	50	3,88	7,67	32,69	215,33	0,09	0,03	0,08	0,04	0,12	84,02	0,01	0,22	2,85	27,36	56,88	17,26	0,80
Итого за Полдник		200	3,88	7,67	48,89	280,13	0,09	0,03	0,08	0,04	0,12	84,02	0,01	0,22	2,85	34,13	56,88	18,76	0,80