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 3 ДО 7 ЛЕТ.

"Утверждаю"

Директор _____ Холстинин Е.Г.

Меню понедельник1

ОВД7 Дети от 3-7 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 200	140	200	5,82	5,11	19,73	148,18	0,08	0,20	0,84	2,89	0,08	225,68	0,02	1,42	33,18	179,47	143,56	23,19	0,52
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 200	462	200	3,58	2,92	15,37	102,08	0,04	0,13	0,60	0,07	0,04	182,52		1,00	20,00	128,00	105,72	25,25	0,66
Итого за Завтрак		430	11,00	15,86	45,34	368,09	0,15	0,34	1,48	3,01	0,24	426,59	0,02	8,28	53,46	313,67	265,28	51,09	1,44
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																			
Салат из свеклы отварной с растительным маслом 50	26	50	0,72	3,05	4,22	47,18	0,01		4,80	0,00		138,25	0,01	0,34	9,60	18,13	20,70	10,58	0,67
Компот из свежих яблок	486,06	200	0,08	0,08	11,96	48,88	0,01	0,00	2,00	0,00		49,90	0,00	0,06	1,60	12,04	2,21	3,72	0,15
Рассольник домашний со сметаной 180	95	180	1,71	4,59	10,87	91,67	0,06	0,05	18,92	6,35	0,00	379,76	0,00	0,25	24,44	27,81	48,75	21,56	0,75
Картофельное пюре 150	128	150	3,38	4,73	22,67	146,74	0,12	0,12	26,54	0,05	0,07	783,43	0,02	0,63	44,34	45,68	98,76	33,83	1,25
Котлеты рыбные любительские 70	325	70	11,21	3,52	4,79	95,68	2,02	0,01	1,34	18,66	0,00	64,04	0,00	2,62	15,68	34,79	134,31	24,54	0,83
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
Итого за Обед		720	28,08	22,62	79,11	632,33	2,47	0,25	54,34	25,07	0,08	1 585,60	0,03	18,86	148,69	197,68	437,17	123,32	6,01
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 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00		0,10	0,50		25,10				14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Полдник		250	4,34	5,59	40,92	231,35	0,09	0,03	0,18	7,85	0,00	114,58	0,00	1,00	4,32	40,95	69,56	23,94	1,69

_____

_____

"Утверждаю"

Директор _____ Холстинин Е.Г.

Меню вторник1

ОВД7 Дети от 3-7 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 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00		0,10	0,50		25,10				14,33	8,25	6,44	0,85
Омлет натуральный 120	268	120	10,62	14,13	2,74	180,61	0,07	0,06	0,28	193,29	0,06	170,50	0,03	23,09	49,81	100,13	200,92	15,51	1,92
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
Итого за Завтрак		350	15,00	17,23	22,91	306,71	0,10	0,10	0,49	211,69	0,16	225,60	0,03	30,30	49,81	218,26	276,16	29,55	3,12
Второй завтрак																			
Питьевой йогурт 180	714	180	5,76	4,50	7,92	95,40	0,07		2,88	39,60	0,05	221,40	16,20		36,00	196,20	153,00	23,40	0,18
Итого за Второй завтрак		180	5,76	4,50	7,92	95,40	0,07		2,88	39,60	0,05	221,40	16,20		36,00	196,20	153,00	23,40	0,18
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
Рагу из отварной птицы с овощами тушеное 200	2,25	200	11,83	13,17	36,38	311,38	0,21	0,17	37,99	0,96		1 143,31	0,03	5,37	130,72	48,80	203,46	68,28	2,76
Суп гороховый на курином бульоне со сметаной 180	127	180	8,83	6,60	16,38	160,26	0,26	0,04	4,64	15,05	0,01	382,48	0,00	5,32	39,07	49,43	129,59	39,02	2,26
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
Компот из сухофруктов с сахаром 180	708	180	0,58		25,13	102,82	0,02	0,04	0,90	104,94		0,41				29,07	26,28	18,90	0,62
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 50	500	50	0,50	3,50	3,50	47,50	0,02	0,03	7,50	14,00		157,50			2,55	20,50	18,50	7,50	0,35
Итого за Обед		670	26,32	23,88	110,57	762,45	0,78	0,28	51,09	134,96	0,01	1 788,74	0,03	21,38	177,30	212,57	459,57	159,76	8,07
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 200	496	200	0,68	0,25	19,66	83,61	0,01	0,03	200,00	0,09		11,90				22,40	4,01	6,00	5,63
Итого за Полдник		250	4,31	2,68	51,74	248,30	0,09	0,05	200,07	6,40	0,00	104,93	0,00	0,86	3,72	47,03	58,20	21,99	6,50

_____

_____

"Утверждаю"

Директор _____ Холстинин Е.Г.

Меню среда1

ОВД7 Дети от 3-7 лет

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
Бутерброды с повидлом 20/20	2	40	1,58	0,58	23,10	103,94	0,02	0,01	0,04	0,00		44,20		5,76		6,60	14,80	4,00	0,50
Вареники ленивые 100	289	100	13,79	8,01	15,32	188,49	0,06	0,20	0,38	14,77	0,10	110,67	0,03	24,31	27,26	133,75	190,82	22,80	0,71
Чай с молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	67,73	0,02	0,07	0,40	0,50	0,02	98,10		0,50	10,00	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за Завтрак		360	18,07	11,54	61,90	423,70	0,12	0,27	1,02	15,28	0,12	325,97	0,03	31,17	37,26	273,83	302,66	46,54	2,15
Второй завтрак																			
Сок фруктовый 180	501	180			18,90	75,60	0,02	0,02	3,60	0,02		216,00	0,00			12,60	12,60	7,20	2,52
Итого за Второй завтрак		180			18,90	75,60	0,02	0,02	3,60	0,02		216,00	0,00			12,60	12,60	7,20	2,52
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
Макаронные изделия отварные 130	6,43	130	4,50	4,05	32,40	184,02	0,08	0,04		8,10		59,58	0,04		14,40	30,28	47,78	10,78	1,00
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
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 180	88	180	1,50	4,99	6,99	78,85	0,04	0,05	21,77	13,66	0,00	244,10	0,02	0,23	18,00	39,32	36,77	17,84	0,62
Котлета мясная паровая 70	2,16	70	11,39	12,22	10,49	197,56	0,09	0,09	0,76	0,05	0,00	214,73	0,00	0,89	38,59	42,03	133,52	20,72	1,92
Салат из соленых огурцов с луком и растительным маслом 50	16	50	0,43	3,05	1,30	34,39	0,01	0,01	2,76	0,01		69,70		0,04	2,36	11,56	14,07	6,66	0,30
Кисель из концентрата 180	484	180			19,44	77,76						0,00				8,12	0,01	1,80	0,00
Итого за Обед		710	27,81	31,56	95,08	775,66	0,46	0,24	25,39	43,66	0,01	823,16	0,07	11,03	97,77	191,98	364,75	87,78	6,40
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 180	497	180	0,09	0,04	9,67	39,35	0,00	0,00	2,70	0,54		21,69		0,02		10,80	1,99	4,50	0,14
Итого за Полдник		250	6,82	7,64	52,72	306,90	0,17	0,09	12,30	11,42	0,09	423,13	0,01	1,61	22,77	70,26	121,48	39,85	1,64

"Утверждаю"

Директор _____ Холстинин Е.Г.

Меню

четверг1

ОВД7 Дети от 3-7 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 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 200	121	200	4,94	4,14	17,28	126,13	0,11	0,14	0,60	0,01	0,06	179,85	0,01	1,45	24,52	130,80	127,76	28,45	0,55
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
Итого за Завтрак		410	6,91	11,98	36,64	282,00	0,13	0,15	3,32	0,51	0,19	231,40	0,01	7,33	25,45	152,33	152,61	37,64	1,65
Второй завтрак																			
Компот из смеси сухофруктов 180	349	180	0,58		29,63	120,82	0,02	0,04	0,90	104,94		0,54				37,26	26,29	20,70	0,63
Итого за Второй завтрак		180	0,58		29,63	120,82	0,02	0,04	0,90	104,94		0,54				37,26	26,29	20,70	0,63
Обед																			
Салат из свеклы с сыром и растительным маслом 50	32	50	1,69	4,01	3,87	58,36	0,01	0,01	4,43	6,89	0,04	131,20	0,01	0,87	8,80	55,24	39,77	11,63	0,66
Гуляш из птицы 80		80	11,30	13,39	2,77	176,84	0,05	0,04	0,80	7,81		210,15	0,02	13,26	77,88	18,00	108,20	52,97	1,13
Рис припущенный 130	386	130	3,14	4,79	31,32	180,97	0,04	0,02		0,03	0,08	44,09	0,02	6,70	22,17	12,92	67,80	23,20	0,48
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
Компот из кураги 180	494	180	0,94	0,05	18,90	79,83	0,02	0,04	0,72	0,10		309,33	0,00	0,40	9,58	37,20	26,29	20,73	0,60
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 180/25 гр	124	205	6,68	2,51	13,55	103,52	1,07	0,05	15,95	8,86		461,45	0,03	0,65	29,90	30,89	104,00	30,30	1,05
Итого за Обед		685	26,59	25,14	88,46	686,45	1,35	0,16	21,94	23,69	0,11	1 223,61	0,08	28,84	151,22	193,84	396,86	155,02	5,21
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 кипяченое 200	5,14	200	6,00	5,00	9,40	106,60	0,08	0,26	1,20	0,00	0,07	292,00		2,00	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого за Полдник		250	10,00	14,00	42,90	337,60	0,12	0,29	1,20	0,01	0,07	347,00		2,00	40,00	253,48	216,95	38,00	1,25

"Утверждаю"

Директор _____ Холстинин Е.Г.

Меню

пятница1

ОВД7 Дети от 3-7 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
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" 200	226	200	5,45	6,65	27,58	191,99	0,10	0,14	0,61	0,02	0,10	186,96	0,02	3,60	31,01	134,65	140,91	31,68	0,60
Итого за Завтрак		410	12,78	12,00	59,16	395,78	0,18	0,30	1,26	17,93	0,23	353,98	0,02	11,71	49,01	349,63	317,91	64,08	1,31
Второй завтрак																			
Снежок 200	470	200	5,20	5,00	22,00	150,00	0,06	0,26	1,80	44,00	0,06	272,00	0,02	4,00	40,00	242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за Второй завтрак		200	5,20	5,00	22,00	150,00	0,06	0,26	1,80	44,00	0,06	272,00	0,02	4,00	40,00	242,00	188,00	30,00	0,20
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 50	43	50	0,81	3,14	5,87	55,02	0,03	0,02	7,28	0,10		203,81	0,00	0,11	13,35	7,73	25,27	10,67	0,40
Картофельное пюре со сливочным маслом 130	324	130	2,89	3,46	18,22	115,58	0,09	0,11	20,96	0,04	0,05	628,68		0,57	36,49	42,39	84,71	27,58	0,97
Зразы рыбные рубленые 70	237	70	10,53	9,64	11,75	175,85	1,70	0,02	1,39	15,34	0,01	72,88	0,02	2,97	12,84	57,95	135,55	23,77	0,94
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной 180	95	180	4,71	8,14	10,07	132,38	0,05	0,05	13,63	31,25	0,01	336,49	0,04	0,37	31,29	53,23	75,01	25,27	1,39
Компот из свежих яблок 180	486	180	0,07	0,07	10,76	43,99	0,01	0,00	1,80	0,00		44,91	0,00	0,05	1,44	10,84	1,99	3,35	0,14
Итого за Обед		660	22,51	24,94	78,82	629,79	2,10	0,21	45,11	46,73	0,06	1 378,66	0,06	13,92	98,30	219,04	385,82	110,84	5,40
Полдник																			
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00		0,10	0,50		25,10				14,33	8,25	6,44	0,85
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		250	3,91	4,37	36,21	199,80	0,08	0,02	0,15	21,76	0,03	100,95	0,01	0,68	2,86	34,44	59,38	22,16	1,64

"Утверждаю"

Директор _____ Холстинин Е.Г.

Меню понедельник2

ОВД7 Дети от 3-7 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 молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	67,73	0,02	0,07	0,40	0,50	0,02	98,10		0,50	10,00	72,08	53,24	12,94	0,90
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
Запеканка рисовая с творогом 120	282	120	6,98	5,57	32,10	206,47	0,04	0,08	0,13	20,04	0,07	72,40	0,02	13,44	25,65	59,89	115,91	22,60	0,60
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
Итого за Завтрак		370	10,34	7,41	60,12	348,52	0,08	0,16	0,69	20,56	0,08	240,65	0,02	19,77	37,25	142,52	187,31	41,62	1,85
Второй завтрак																			
Какао с молоком 200	462	200	3,58	2,92	15,37	102,08	0,04	0,13	0,60	0,07	0,04	182,52		1,00	20,00	128,00	105,72	25,25	0,66
Итого за Второй завтрак		200	3,58	2,92	15,37	102,08	0,04	0,13	0,60	0,07	0,04	182,52		1,00	20,00	128,00	105,72	25,25	0,66
Обед																			
Салат из свеклы отварной с растительным маслом 50	26	50	0,72	3,05	4,22	47,18	0,01		4,80	0,00		138,25	0,01	0,34	9,60	18,13	20,70	10,58	0,67
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 180	484	180			19,44	77,76						0,00				8,12	0,01	1,80	0,00
Рагу из птицы 200	376	200	20,63	22,76	19,30	364,53	0,17	0,21	22,13	20,95		826,26	0,02	12,51	166,08	41,65	234,53	49,77	2,79
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
Итого за Обед		660	26,42	28,02	77,83	669,17	0,45	0,25	38,84	21,11	0,03	1 393,38	0,03	23,50	202,85	131,14	364,37	101,77	5,67
Полдник																			
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00		0,10	0,50		25,10				14,33	8,25	6,44	0,85
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		250	3,20	3,50	44,57	222,58	0,05	0,01	0,10	0,50		60,60				19,83	33,25	10,94	1,25

"Утверждаю"

Директор _____ Холстинин Е.Г.

Меню вторник2

ОВД7 Дети от 3-7 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 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
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
Каша "Дружба" 200	226	200	5,45	6,65	27,58	191,99	0,10	0,14	0,61	0,02	0,10	186,96	0,02	3,60	31,01	134,65	140,91	31,68	0,60
Итого за Завтрак		410	7,43	14,49	46,94	347,86	0,13	0,15	3,33	0,52	0,23	238,51	0,02	9,49	31,93	156,18	165,76	40,86	1,70
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 180	708	180	0,58		25,13	102,82	0,02	0,04	0,90	104,94		0,41				29,07	26,28	18,90	0,62
Суп крестьянский с крупой на курином бульоне 180	98	180	4,63	8,43	9,99	134,28	0,06	0,07	14,87	15,21	0,01	228,42	0,02	4,74	34,65	39,34	70,87	22,09	0,86
Шницель рубленый 70	268	70	11,78	13,14	12,42	215,02	0,06	0,02	0,10	0,00	0,01	197,56	0,02	0,92	41,08	56,03	127,96	23,18	1,38
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 50	642	50	0,71	4,74	4,19	62,30	0,01		4,76	0,00		137,09	0,00	0,33	9,52	17,61	20,56	10,47	0,67
Макаронные изделия отварные 130	256	130	4,48	4,72	31,91	188,02	0,08	0,04		7,98	0,08	58,55	0,05	0,06	14,31	20,49	48,62	8,05	1,01
Итого за Обед		690	26,03	33,01	108,84	836,57	0,44	0,16	20,69	137,14	0,11	743,81	0,10	15,91	102,52	212,75	362,54	104,68	6,22
Полдник																			
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00		0,10	0,50		25,10				14,33	8,25	6,44	0,85
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		250	2,63	6,52	41,49	235,17	0,05	0,02	0,10	0,54	0,11	92,83	0,01	0,09	0,24	25,94	43,90	17,96	1,59

"Утверждаю"

Директор _____ Холстинин Е.Г.

Меню среда2

ОВД7 Дети от 3-7 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
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 200	140	200	5,82	5,11	19,73	148,18	0,08	0,20	0,84	2,89	0,08	225,68	0,02	1,42	33,18	179,47	143,56	23,19	0,52
Итого за Завтрак		410	12,90	10,46	44,49	323,68	0,15	0,35	1,49	20,79	0,20	389,63	0,02	9,53	51,18	397,18	304,32	49,75	1,09
Второй завтрак																			
Компот из изюма 180мл.	494	180	0,41	0,09	21,82	89,73	0,02	0,02	0,41			134,19		0,11	42,10	19,56	23,23	8,31	0,57
Итого за Второй завтрак		180	0,41	0,09	21,82	89,73	0,02	0,02	0,41			134,19		0,11	42,10	19,56	23,23	8,31	0,57
Обед																			
Салат из соленых огурцов с луком и растительным маслом 50	16	50	0,43	3,05	1,30	34,39	0,01	0,01	2,76	0,01		69,70		0,04	2,36	11,56	14,07	6,66	0,30
Картофельное пюре со сливочным маслом 130	324	130	2,89	3,46	18,22	115,58	0,09	0,11	20,96	0,04	0,05	628,68		0,57	36,49	42,39	84,71	27,58	0,97
Компот из свежих яблок 180	486	180	0,07	0,07	10,76	43,99	0,01	0,00	1,80	0,00		44,91	0,00	0,05	1,44	10,84	1,99	3,35	0,14
Суп крестьянский с крупой на курином бульоне 180	98	180	4,63	8,43	9,99	134,28	0,06	0,07	14,87	15,21	0,01	228,42	0,02	4,74	34,65	39,34	70,87	22,09	0,86
Хлеб ржаной 40	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17		0,08			98,00		11,52		29,20	50,00	16,00	1,13
Котлета рыбная паровая	242	100	18,37	8,25	9,66	186,37	3,44	0,02	0,10	10,51	0,03	45,52	0,00	2,49	8,07	60,38	206,92	34,11	1,25
Хлеб пшеничный 30	13	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,12					27,60	0,00	1,80	4,35	37,50	38,70	12,30	1,08
Итого за Обед		710	31,31	23,94	81,10	665,05	3,91	0,21	40,56	25,77	0,09	1 142,83	0,03	21,21	87,35	231,20	467,26	122,09	5,73
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
Молоко кипячёное 180	5,9	180	5,40	4,50	8,46	95,94	0,07	0,23	1,08	0,00	0,06	262,80		1,80	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18
Итого за Полдник		230	7,40	19,50	39,46	362,94	0,11	0,27	1,08	90,70	0,06	286,80		1,80	36,00	269,50	255,90	31,69	0,80

"Утверждаю"

Директор _____ Холстинин Е.Г.

Меню четверг2

ОВД7 Дети от 3-7 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 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00		0,10	0,50		25,10				14,33	8,25	6,44	0,85
Бутерброды с повидлом 20/20	2	40	1,58	0,58	23,10	103,94	0,02	0,01	0,04	0,00		44,20		5,76		6,60	14,80	4,00	0,50
Каша манная молочная жидкая 200	227	200	6,62	6,58	32,54	215,86	0,09	0,15	0,64	0,02	0,10	195,04	0,02	1,11	21,34	141,49	123,08	21,33	0,47
Итого за Завтрак		440	8,40	7,16	65,71	360,88	0,11	0,16	0,78	0,53	0,10	264,34	0,02	6,87	21,34	162,42	146,13	31,77	1,82
Второй завтрак																			
Компот из сухофруктов с сахаром 180	708	180	0,58		25,13	102,82	0,02	0,04	0,90	104,94		0,41				29,07	26,28	18,90	0,62
Итого за Второй завтрак		180	0,58		25,13	102,82	0,02	0,04	0,90	104,94		0,41				29,07	26,28	18,90	0,62
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 180	494	180	0,94	0,05	18,90	79,83	0,02	0,04	0,72	0,10		309,33	0,00	0,40	9,58	37,20	26,29	20,73	0,60
Тефтели мясные с рисом 90	423	90	12,45	17,65	12,38	258,17	0,03	0,00	1,90	0,00		220,96	0,00	1,45	51,28	12,59	128,34	24,05	1,37
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 180	99	180	3,85	7,09	8,04	111,39	0,06	0,06	15,19	8,32	0,00	291,53	0,02	1,91	35,80	30,74	60,16	19,48	0,79
Каша гречневая рассыпчатая 130	202	130	4,73	4,55	26,20	164,69	0,21	0,08		0,02	0,07	148,28	0,02	2,28	0,15	16,34	117,78	79,11	3,16
Итого за Обед		710	26,83	36,56	95,30	817,59	0,55	0,22	37,06	31,61	0,08	1 188,94	0,05	16,04	108,01	176,73	420,88	174,97	7,92
Полдник																			
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00		0,10	0,50		25,10				14,33	8,25	6,44	0,85
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		250	4,20	7,16	41,11	245,67	0,12	0,03	0,18	7,75	0,00	110,34	0,00	1,01	4,32	40,77	66,63	23,40	1,65

_____

_____

"Утверждаю"

Директор _____ Холстинин Е.Г.

Меню пятница2

ОВД7 Дети от 3-7 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 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
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
Каша геркулесовая вязкая 200	212	200	9,12	12,64	39,35	307,64	0,24	0,19	0,66	0,05	0,17	306,04	0,02	13,92	42,08	163,49	246,32	72,97	1,76
Итого за Завтрак		410	11,09	20,48	58,71	463,51	0,27	0,20	3,38	0,54	0,30	357,59	0,02	19,80	43,01	185,02	271,17	82,16	2,86
Второй завтрак																			
Сок фруктовый 180	501	180			18,90	75,60	0,02	0,02	3,60	0,02		216,00	0,00			12,60	12,60	7,20	2,52
Итого за Второй завтрак		180			18,90	75,60	0,02	0,02	3,60	0,02		216,00	0,00			12,60	12,60	7,20	2,52
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 180	484	180			19,44	77,76						0,00				8,12	0,01	1,80	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 70	372,08	70	11,42	10,97	7,24	173,32	0,10	0,06	0,11	0,01	0,01	192,59	0,01	13,02	74,24	47,30	123,38	53,40	1,34
Суп с лапшой на курином бульоне, жидкий 180	1,26	180	6,24	6,33	9,15	118,54	0,05	0,06	4,82	17,56		119,16	0,04	3,34	43,03	26,23	64,57	12,69	1,07
Капуста тушеная	210	150	3,81	5,82	16,57	133,92	0,07	0,12	77,70	32,19		415,24	0,02	0,55	20,61	94,51	66,44	32,96	1,37
Итого за Обед		730	27,16	29,01	85,74	712,65	0,44	0,29	87,49	51,76	0,01	980,89	0,07	27,25	140,78	265,06	367,79	134,05	5,75
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 200	470	200	6,40	5,00	8,80	106,00	0,08		3,20	44,00	0,06	246,00	18,00		40,00	218,00	170,00	26,00	0,20
Итого за Полдник		250	9,56	10,87	38,23	289,19	0,15	0,02	3,26	49,25	0,06	330,14	18,00	0,72	43,10	239,60	217,32	40,08	0,99

"Утверждаю"

Директор _____ Холстинин Е.Г.

Меню понедельник3

ОВД7 Дети от 3-7 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 200	231	200	5,52	6,48	32,12	208,92	0,04	0,15	0,60	0,03	0,10	190,05	0,02	6,12	20,14	134,09	123,98	23,89	0,96
Кофейный напиток с молоком 200	465	200	3,22	2,50	16,26	100,40	0,05	0,13	0,60	0,00	0,04	148,80		1,00	20,00	126,54	103,92	20,96	0,24
Итого за Завтрак		430	12,92	12,08	58,48	394,34	0,11	0,32	1,31	17,94	0,23	368,84	0,02	14,33	40,14	364,43	294,91	52,44	1,55
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																			
Картофельное пюре 150	128	150	3,38	4,73	22,67	146,74	0,12	0,12	26,54	0,05	0,07	783,43	0,02	0,63	44,34	45,68	98,76	33,83	1,25
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
Компот из сухофруктов с сахаром 180	708	180	0,58		25,13	102,82	0,02	0,04	0,90	104,94		0,41				29,07	26,28	18,90	0,62
Шницель рубленый 70	268	70	11,78	13,14	12,42	215,02	0,06	0,02	0,10	0,00	0,01	197,56	0,02	0,92	41,08	56,03	127,96	23,18	1,38
Уха с крупой 180	122	180	5,77	2,42	11,80	92,08	0,09	0,07	10,02	6,53	2,39	341,31	0,04	10,68	113,04	24,67	84,55	22,39	0,72
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
Итого за Обед		680	25,74	20,86	97,38	680,25	0,52	0,26	39,86	111,53	2,47	1 482,66	0,08	22,38	202,09	218,95	418,10	126,85	5,99
Полдник																			
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00		0,10	0,50		25,10				14,33	8,25	6,44	0,85
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		250	4,20	9,00	43,57	272,08	0,04	0,03	0,10	0,51		80,10				27,81	45,20	16,44	1,90

"Утверждаю"

Директор _____ Холстинин Е.Г.

Меню вторник3

ОВД7 Дети от 3-7 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 20/20	2	40	1,58	0,58	23,10	103,94	0,02	0,01	0,04	0,00		44,20		5,76		6,60	14,80	4,00	0,50
Каша пшенная молочная с сахаром 200	452	200	9,05	7,63	42,77	275,91	0,25	0,15	0,60	0,03	0,10	251,65	0,00	2,40	34,14	134,80	208,00	55,53	1,48
Чай с молоком 200	460,07	200	1,70	1,25	12,42	67,73	0,02	0,07	0,40	0,50	0,02	98,10		0,50	10,00	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за Завтрак		440	12,33	9,46	78,29	447,58	0,29	0,22	1,04	0,53	0,12	393,95	0,00	8,66	44,14	213,48	276,04	72,47	2,88
Второй завтрак																			
Напиток из шиповника 200	496	200	0,68	0,25	19,66	83,61	0,01	0,03	200,00	0,09		11,90				22,40	4,01	6,00	5,63
Итого за Второй завтрак		200	0,68	0,25	19,66	83,61	0,01	0,03	200,00	0,09		11,90				22,40	4,01	6,00	5,63
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 180	497	180	0,09	0,04	9,67	39,35	0,00	0,00	2,70	0,54		21,69		0,02		10,80	1,99	4,50	0,14
Салат из свёклы с зелёным горошком и растительным маслом 50	30	50	0,79	3,09	4,14	47,55	0,03	0,00	4,64	3,08		112,07	0,00	0,36	6,46	14,06	20,11	9,04	0,50
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
Итого за Обед		590	21,68	24,77	62,25	558,65	0,37	0,15	42,05	40,29	0,10	820,35	0,06	15,66	102,86	178,36	304,55	85,59	4,68
Полдник																			
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00		0,10	0,50		25,10				14,33	8,25	6,44	0,85
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		250	4,20	7,16	41,11	245,67	0,12	0,03	0,18	7,75	0,00	110,34	0,00	1,01	4,32	40,77	66,63	23,40	1,65

_____

_____

"Утверждаю"

Директор _____ Холстинин Е.Г.

Меню среда3

ОВД7 Дети от 3-7 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 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
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
Каша гречневая вязкая 200	213	200	6,30	6,47	24,13	179,94	0,19	0,18	0,54	0,02	0,10	243,97	0,02	2,64	18,14	122,18	170,71	72,80	2,50
Итого за Завтрак		410	8,28	14,30	43,49	335,81	0,22	0,19	3,26	0,52	0,23	295,52	0,02	8,52	19,07	143,70	195,56	81,98	3,60
Второй завтрак																			
Какао с молоком 200	462	200	3,58	2,92	15,37	102,08	0,04	0,13	0,60	0,07	0,04	182,52		1,00	20,00	128,00	105,72	25,25	0,66
Итого за Второй завтрак		200	3,58	2,92	15,37	102,08	0,04	0,13	0,60	0,07	0,04	182,52		1,00	20,00	128,00	105,72	25,25	0,66
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 180	494	180	0,94	0,05	18,90	79,83	0,02	0,04	0,72	0,10		309,33	0,00	0,40	9,58	37,20	26,29	20,73	0,60
Икра свекольная 50	53	50	1,37	3,12	7,74	64,51	0,03	0,00	4,70	42,00		248,15	0,00	0,31	10,39	28,16	31,14	13,84	0,93
Рыба, запеченая с яйцом 80	301	80	10,47	4,58	6,95	110,90	0,09	0,06	3,27	21,85	0,11	297,40	0,10	11,13	384,88	40,20	169,45	37,21	1,03
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 180	116	180	5,52	5,36	14,90	129,96	0,08	0,07	12,19	1,41		379,25	0,04	2,60	49,16	27,21	78,04	22,37	1,10
Овощи тушеные 150 г	340	150	2,57	7,69	9,62	117,95	0,07	0,05	32,43	12,78	0,00	242,07	0,00	0,47	33,69	51,85	62,66	31,63	0,91
Итого за Обед		690	24,37	21,29	80,25	610,12	0,50	0,22	53,37	78,15	0,11	1 568,10	0,15	24,75	490,59	231,52	430,88	145,97	6,14
Полдник																			
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00		0,10	0,50		25,10				14,33	8,25	6,44	0,85
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		250	2,20	15,00	41,07	308,08	0,04	0,04	0,10	91,20		49,10				67,83	102,15	12,93	1,47

_____

_____

"Утверждаю"

Директор _____ Холстинин Е.Г.

Меню четверг3

ОВД7 Дети от 3-7 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 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00		0,10	0,50		25,10				14,33	8,25	6,44	0,85
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
Суфле творожное паровое с сахаром 140	5,08	140	20,65	9,04	19,66	242,60	0,08	0,33	0,74	30,74	0,09	200,92	0,03	35,46	47,08	227,30	298,41	32,84	0,92
Повидло	814	20	0,08		13,06	52,56						25,80				2,80	1,80	1,40	0,26
Итого за Завтрак		390	25,11	12,14	52,89	421,26	0,11	0,37	0,95	49,14	0,19	281,82	0,03	42,67	47,08	348,23	375,46	48,28	2,38
Второй завтрак																			
Компот из изюма 180	494	180	0,41	0,09	21,82	89,73	0,02	0,02	0,41			134,19		0,11	42,10	19,56	23,23	8,31	0,57
Итого за Второй завтрак		180	0,41	0,09	21,82	89,73	0,02	0,02	0,41			134,19		0,11	42,10	19,56	23,23	8,31	0,57
Обед																			
Макаронные изделия отварные 130	6,43	130	4,50	4,05	32,40	184,02	0,08	0,04		8,10		59,58	0,04		14,40	30,28	47,78	10,78	1,00
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
Котлеты "Школьные" 70	347	70	11,02	10,48	11,50	184,41	0,07	0,03	0,07	0,00	0,00	182,58	0,02	5,58	50,71	48,99	118,58	34,20	1,25
Компот из свежих яблок 180	342	180	0,14	0,14	25,53	103,98	0,01	0,01	3,60	0,00		89,94	0,00	0,11	2,88	13,18	3,96	4,79	0,28
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной 180	95	180	6,21	9,44	10,07	150,07	0,06	0,07	13,63	31,26	0,01	362,82	0,04	0,37	36,39	53,96	90,24	27,05	1,61
Итого за Обед		600	24,72	24,49	97,54	709,42	0,38	0,14	17,34	39,36	0,01	762,32	0,10	13,02	107,28	186,01	311,36	93,03	5,43
Полдник																			
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
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	4,37	9,01	42,62	269,04	0,04	0,03	2,68	0,46		88,15	0,00	0,03	0,65	28,81	45,80	16,54	1,89

_____

_____

"Утверждаю"

Директор _____ Холстинин Е.Г.

Меню пятница3

ОВД7 Дети от 3-7 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 20/20	2	40	1,58	0,58	23,10	103,94	0,02	0,01	0,04	0,00		44,20		5,76		6,60	14,80	4,00	0,50
Чай с молоком 200	460,07	200	1,70	1,25	12,42	67,73	0,02	0,07	0,40	0,50	0,02	98,10		0,50	10,00	72,08	53,24	12,94	0,90
Каша пшенная молочная с сахаром	452	200	9,05	7,63	42,77	275,91	0,25	0,15	0,60	0,03	0,10	251,65	0,00	2,40	34,14	134,80	208,00	55,53	1,48
Итого за Завтрак		440	12,33	9,46	78,29	447,58	0,29	0,22	1,04	0,53	0,12	393,95	0,00	8,66	44,14	213,48	276,04	72,47	2,88
Второй завтрак																			
Компот из сухофруктов с сахаром 180	708	180	0,58		25,13	102,82	0,02	0,04	0,90	104,94		0,41				29,07	26,28	18,90	0,62
Итого за Второй завтрак		180	0,58		25,13	102,82	0,02	0,04	0,90	104,94		0,41				29,07	26,28	18,90	0,62
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 180	484	180			19,44	77,76						0,00				8,12	0,01	1,80	0,00
Салат картофельный с огурцами солеными и растительным маслом 50	43	50	0,81	3,14	5,87	55,02	0,03	0,02	7,28	0,10		203,81	0,00	0,11	13,35	7,73	25,27	10,67	0,40
Картофельное пюре со сливочным маслом 130	324	130	2,89	3,46	18,22	115,58	0,09	0,11	20,96	0,04	0,05	628,68		0,57	36,49	42,39	84,71	27,58	0,97
Суп из овощей на курином бульоне со сметаной 180	117	180	4,37	8,02	8,28	122,72	0,06	0,07	15,49	16,44	0,01	302,73	0,03	2,19	39,35	37,26	66,94	20,55	0,85
Тефтели мясные с рисом 70	423	70	9,74	13,53	9,89	200,29	0,03	0,00	1,50	0,00		173,15	0,00	1,13	40,03	9,95	100,51	18,91	1,08
Итого за Обед		690	21,85	30,28	86,16	704,56	0,43	0,21	45,32	38,38	0,06	1 439,41	0,03	13,88	133,48	163,24	349,88	102,44	5,00
Полдник																			
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00		0,10	0,50		25,10				14,33	8,25	6,44	0,85
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		250	3,20	3,50	44,57	222,58	0,05	0,01	0,10	0,50		60,60				19,83	33,25	10,94	1,25

"Утверждаю"

Директор _____ Холстинин Е.Г.

Меню понедельник4

ОВД7 Дети от 3-7 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 200	140	200	5,82	5,11	19,73	148,18	0,08	0,20	0,84	2,89	0,08	225,68	0,02	1,42	33,18	179,47	143,56	23,19	0,52
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
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
Итого за Завтрак		410	7,79	12,95	39,09	304,05	0,11	0,20	3,56	3,39	0,21	277,23	0,02	7,31	34,10	201,00	168,41	32,38	1,62
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 180	708	180	0,58		25,13	102,82	0,02	0,04	0,90	104,94		0,41				29,07	26,28	18,90	0,62
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
Каша гречневая рассыпчатая 130	202	130	4,73	4,55	26,20	164,69	0,21	0,08		0,02	0,07	148,28	0,02	2,28	0,15	16,34	117,78	79,11	3,16
Винегрет овощной с солеными огурцами и растительным маслом 50	47	50	0,68	3,09	4,27	47,63	0,02	0,01	5,24	0,12		143,44	0,00	0,15	11,69	11,82	22,36	10,00	0,43
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 180	167	180	2,20	3,48	9,88	79,68	0,06	0,06	12,49	0,78	0,06	240,21	0,03	0,46	24,56	61,03	59,60	21,48	0,60
Итого за Обед		680	24,81	27,41	91,16	710,60	0,53	0,19	19,59	126,86	0,12	895,92	0,06	12,77	88,52	178,58	411,59	170,01	7,79
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 200	460,07	200	1,70	1,25	12,42	67,73	0,02	0,07	0,40	0,50	0,02	98,10		0,50	10,00	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за Полдник		250	5,70	10,25	45,92	298,73	0,06	0,09	0,40	0,51	0,02	153,10		0,50	10,00	85,56	90,19	22,94	1,95

"Утверждаю"

Директор _____ Холстинин Е.Г.

Меню вторник4

ОВД7 Дети от 3-7 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 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00		0,10	0,50		25,10				14,33	8,25	6,44	0,85
Омлет натуральный 120	268	120	10,62	14,13	2,74	180,61	0,07	0,06	0,28	193,29	0,06	170,50	0,03	23,09	49,81	100,13	200,92	15,51	1,92
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
Итого за Завтрак		350	15,00	17,23	22,91	306,71	0,10	0,10	0,49	211,69	0,16	225,60	0,03	30,30	49,81	218,26	276,16	29,55	3,12
Второй завтрак																			
Напиток из шиповника 200	496	200	0,68	0,25	19,66	83,61	0,01	0,03	200,00	0,09		11,90				22,40	4,01	6,00	5,63
Итого за Второй завтрак		200	0,68	0,25	19,66	83,61	0,01	0,03	200,00	0,09		11,90				22,40	4,01	6,00	5,63
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 50	16	50	0,43	3,05	1,30	34,39	0,01	0,01	2,76	0,01		69,70		0,04	2,36	11,56	14,07	6,66	0,30
Напиток клюквенный 180	497	180	0,09	0,04	9,67	39,35	0,00	0,00	2,70	0,54		21,69		0,02		10,80	1,99	4,50	0,14
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 150	321	150	3,05	4,15	24,52	147,64	0,12	0,11	30,00	0,05	0,06	852,00		0,45	45,14	16,18	88,47	34,52	1,36
Котлеты рыбные Любительские припущенные 80	3,33	80	12,85	2,92	5,66	100,34	2,30	0,01	1,49	21,34	0,02	73,87	0,00	3,04	18,03	41,37	154,60	28,21	0,96
Итого за Обед		690	26,22	17,19	77,21	568,43	2,83	0,17	45,60	22,41	0,09	1 491,42	0,03	17,01	107,45	162,53	419,91	125,58	5,98
Полдник																			
Молоко кипяченое 200	5,14	200	6,00	5,00	9,40	106,60	0,08	0,26	1,20	0,00	0,07	292,00		2,00	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
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		250	8,00	20,00	40,40	373,60	0,12	0,30	1,20	90,70	0,07	316,00		2,00	40,00	293,50	273,90	34,49	0,82

"Утверждаю"

Директор _____ Холстинин Е.Г.

Меню среда4

ОВД7 Дети от 3-7 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 20/20	2	40	1,58	0,58	23,10	103,94	0,02	0,01	0,04	0,00		44,20		5,76		6,60	14,80	4,00	0,50
Каша рисовая молочная жидкая 200	234	200	5,72	6,88	32,20	213,58	0,07	0,17	0,71	0,02	0,11	202,92	0,02	5,82	38,94	151,62	153,30	32,55	0,48
Чай с молоком 200	460,07	200	1,70	1,25	12,42	67,73	0,02	0,07	0,40	0,50	0,02	98,10		0,50	10,00	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за Завтрак		440	9,00	8,71	67.72	385,25	0,11	0,24	1,15	0,53	0,12	345,22	0,02	12,08	48,94	230,30	221,35	49.49	1,88
Второй завтрак																			
Сок фруктовый 180	501	180			18,90	75,60	0,02	0,02	3,60	0,02		216,00	0,00			12,60	12,60	7,20	2,52
Итого за Второй завтрак		180			18,90	75,60	0.02	0,02	3,60	0,02		216,00	0,00			12,60	12.60	7,20	2,52
Обед																			
Макаронные изделия отварные 130	6,43	130	4,50	4,05	32,40	184,02	0,08	0,04		8,10		59,58	0,04		14,40	30,28	47,78	10,78	1,00
Печень по-строгановски 80	259	80	12,49	9,05	7,70	162,18	0,03	0,00	21,78	11,56	0,91	209,18	0,00	26,29	152,05	10,86	217,05	14,73	4,72
Хлеб ржаной 40	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17		0,08			98,00		11,52		29,20	50,00	16,00	1,13
Суп пюре из разных овощей 180	167	180	2,20	3,48	9,88	79,68	0,06	0,06	12,49	0,78	0,06	240,21	0,03	0,46	24,56	61,03	59,60	21,48	0,60
Кисель из концентрата 180	484	180			19,44	77,76						0,00				8,12	0,01	1,80	0,00
Хлеб пшеничный 30	13	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,12					27,60	0,00	1,80	4,35	37,50	38,70	12,30	1,08
Итого за Обед		640	24,10	17,26	100,58	654,08	0,46	0,10	34,35	20,44	0,97	634,57	0,08	40,07	195,36	177,00	413,14	77,09	8,55
Полдник																			
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
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00		0,10	0,50		25,10				14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Полдник		250	3,88	5,32	35.73	206,32	0,08	0,03	0,29	13,63	0,00	138.32	0.01	1,70	17,05	43.95	69,98	22.28	1,72

_____

_____

"Утверждаю"

Директор _____ Холстинин Е.Г.

Меню четверг4

ОВД7 Дети от 3-7 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 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
Каша "Дружба" 200	226	200	5,45	6,65	27,58	191,99	0,10	0,14	0,61	0,02	0,10	186,96	0,02	3,60	31,01	134,65	140,91	31,68	0,60
Кофейный напиток с молоком 200	465	200	3,22	2,50	16,26	100,40	0,05	0,13	0,60	0,00	0,04	148,80		1,00	20,00	126,54	103,92	20,96	0,24
Итого за Завтрак		430	10,27	16,98	54,08	410,22	0,17	0,28	1,25	0,07	0,27	354,15	0,02	10,46	51,29	267,40	260,84	55,28	1,10
Второй завтрак																			
Ряженка 180	470,01	180	5,04	5,76	7,38	101,52	0,04	0,23	0,54	0,04	2,34	262,80		6,66		223,20	165,60	25,20	0,18
Итого за Второй завтрак		180	5,04	5,76	7,38	101,52	0,04	0,23	0,54	0,04	2,34	262,80		6,66		223,20	165,60	25,20	0,18
Обед																			
Картофельное пюре 150	128	150	3,38	4,73	22,67	146,74	0,12	0,12	26,54	0,05	0,07	783,43	0,02	0,63	44,34	45,68	98,76	33,83	1,25
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 180	708	180	0,58		25,13	102,82	0,02	0,04	0,90	104,94		0,41				29,07	26,28	18,90	0,62
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
Зразы рыбные рубленые 70	237	70	10,53	9,64	11,75	175,85	1,70	0,02	1,39	15,34	0,01	72,88	0,02	2,97	12,84	57,95	135,55	23,77	0,94
Суп-пюре из птицы 180	170	180	6,73	10,36	7,23	149,06	0,05	0,08	1,19	0,11	0,10	117,97	0,00	3,79	43,80	48,74	83,36	15,16	0,68
Огурец соленый 50	5 868	50	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,01	2,50	0,02		70,50				11,50	12,00	7,00	0,30
Итого за Обед		680	25,11	25,27	89,76	686,88	2,11	0,27	32,58	120,45	0,18	1 137,08	0,04	17,24	103,87	239,85	419,25	118,85	5,36
Полдник																			
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
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	3,37	3,51	43,62	219,54	0,05	0,01	2,68	0,45		68,65	0,00	0,03	0,65	20,83	33,85	11,04	1,24

_____

_____

"Утверждаю"

Директор _____ Холстинин Е.Г.

Меню пятница4

ОВД7 Дети от 3-7 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 молоком 200	460,07	200	1,70	1,25	12,42	67,73	0,02	0,07	0,40	0,50	0,02	98,10		0,50	10,00	72,08	53,24	12,94	0,90
Суп молочный с рисом 200	54,18	200	5,27	5,10	18,86	142,41	0,07	0,19	0,84	0,01	0,08	219,48	0,01	3,69	35,56	173,52	149,10	27,78	0,31
Бутерброд с маслом и сыром 30/10/10	3	50	5,03	10,64	15,29	177,04	0,04	0,04	0,13	17,95	0,23	39,20		10,19	0,28	108,10	76,50	8,95	0,49
Итого за Завтрак		450	12,00	16,99	46,57	387,18	0,12	0,29	1,37	18,46	0,32	356,78	0,01	14,38	45,84	353,70	278,85	49,67	1,70
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 50	43	50	0,81	3,14	5,87	55,02	0,03	0,02	7,28	0,10		203,81	0,00	0,11	13,35	7,73	25,27	10,67	0,40
Биточки из птицы 70	372,08	70	11,42	10,97	7,24	173,32	0,10	0,06	0,11	0,01	0,01	192,59	0,01	13,02	74,24	47,30	123,38	53,40	1,34
Капуста тушеная	210	150	3,81	5,82	16,57	133,92	0,07	0,12	77,70	32,19		415,24	0,02	0,55	20,61	94,51	66,44	32,96	1,37
Компот из изюма 180	494	180	0,41	0,09	21,82	89,73	0,02	0,02	0,41			134,19		0,11	42,10	19,56	23,23	8,31	0,57
Уха рыбацкая 180	121	180	5,73	2,44	10,89	88,43	0,10	0,08	13,52	6,53	2,39	441,42	0,04	9,91	114,80	24,62	85,22	23,64	0,81
Итого за Обед		680	25,68	22,95	84,53	647,39	0,53	0,31	99,08	38,83	2,39	1 479,14	0,07	33,53	267,99	240,61	386,83	149,17	6,05
Полдник																			
Кисель из концентрата 180	484	180			19,44	77,76						0,00				8,12	0,01	1,80	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		230	3,88	7,67	52,13	293,09	0,09	0,03	0,08	0,04	0,12	84,02	0,01	0,22	2,85	35,48	56,88	19,06	0,80

_____

_____