

Государственное казенное (специальное) образовательное учреждение для детей – сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей
Дошкольный детский дом №9" г.Ставрополя

Согласовано:

Управления Роспотребнадзора по СК
Законное Управление
Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
355008, г. Ставрополь, пер. Фадеева, 4

Утверждаю
Директор ГК(С)ОУ " Дошкольный детский дом №9"
г.Ставрополь

Е.Е.Побейпея

« 20 »

Примерное 14 - ти дневное меню для детей от 3-го года до 7-х лет
Весенний -летний период

1 день

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 1 3 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
120	каша манная молочная	250	3,63	4,58	17,09	124	0,04	0,1	0,44	97,06	0,27
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01
15	Сыр полутвердый Российский (порционно)	10	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0
381	Кофейный напиток молоком	150	0,17	0,07	15,76	64	0,01	0	0	7,74	0,18
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	445	8,76	10,66	43,4	304	0,11	0,17	0,72	222,25	1,8
	10-00										
	Сок фруктовый	200	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
	ИТОГО:	200	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
ОБЕД											
102	Суп картофельный с горохом	250	3,3	3,01	12,64	91	0,12	0,05	4,58	31,08	1,18
274	Зразы рубленые из говядины	60	6,56	9,25	4,96	129	0,04	0,06	0,08	22,58	1,08

304	Рис отварной	110	2,54	3,77	24,73	143	0,02	0,02	0	6,71	0,37
331	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,25	1,97	21	0	0,02	0,55	7,01	0,1
39	огурцы свежие	40	0,67	2,19	3,97	39	0,02	0,01	1,67	10,53	0,27
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,31	0	20,17	82	0	0	0,12	21,33	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	730	17,07	20,06	82,64	580	0,29	0,2	7	115,22	5,71
	ПОЛДНИК										
419	печенье сахарное	30	2,88	4,9	22,6	146	0,05	0,03	26,48	28,67	1,06
385	Молоко кипяченое	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
338	Фрукты свежие	250	1	1	24,5	111	0,08	0,05	412	40	5,5
	ИТОГО:	430	7,95	9,7	54,53	337	0,17	0,25	439,3	229,83	6,63
	УЖИН										
294	Котлета рубленая из ц/б	60	15,6	19,46	6,28	188	0,07	0,11	0	18,91	1,69
312	Пюре картофельное	150	2,55	4,32	16,84	116	0,1	0,1	8,74	32,54	0,9
67	Икра овощная	40	4,55	2,32	11,37	85	0,08	0,04	2,16	39,47	1,37
344	Компот из свежих плодов	150	0,17	0,12	19,09	78	0,01	0,01	10,8	7,32	0,4
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	430	25,19	26,65	64,08	522	0,32	0,29	21,7	109,92	5,7
	УЖИН - 2										
386	Ряженка	150	4,5	9	6,15	124	0,03	0,2	0,45	186	0,15
	вафли	20	0,16	0	15,66	63	0	0	0	1,8	0,06
	ИТОГО:	170	4,66	9	21,81	187	0,03	0,2	0,45	187,8	0,21
	ВСЕГО:	2405	64,38	76,07	281,96	1995	1	1,11	500,67	883,77	21,32

2 день

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 1 3 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
210	Омлет натуральный	120	6,12	11,04	0,61	151	0,01	0,05	0,15	42,63	0,06
	Икра кабачковая (промыш. производ.)	40	0,81	3,66	3,47	50	0,01	0,02	2,85	16,67	0,29
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01
15	Сыр полутвердый Российский (порционно)	10	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 1 3 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
175	Каша пшенинная молочная	200	4,45	6,2	30,64	196	0,07	0,11	0,42	93,49	0,54
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01
15	Сыр полутвердый Российский (порционнно)	10	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0
379	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,2	19,69	107	0,04	0,09	0,39	85,07	0,25
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	395	11,61	14,41	60,88	419	0,17	0,27	1,09	296,01	2,14
	10-00										
	Сок фруктовый	200	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
	ИТОГО:	200	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
ОБЕД											
101	Суп картофельный с крупой	250	4,64	4,66	11	104	0,04	0,06	4,35	21,29	0,83
237	Зразы рыбные рубленые(минтай)	65	8,39	10,63	7,23	158	0,06	0,09	0,69	31,6	0,81
312	Пюре картофельное	150	2,55	4,32	16,84	116	0,1	0,1	8,74	32,54	0,9
139	икра свекольная	40	1,1	1,94	5,21	43	0,02	0,02	9,64	25,26	0,38
344	Компот из свежих плодов	150	0,17	0,12	19,09	78	0,01	0,01	10,8	7,32	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	695	20,02	22,26	73,57	574	0,32	0,32	34,22	133,99	5,16
ПОЛДНИК											
219	Сырники из творога со сметаной	60/7	10,7	9,75	9,96	170	0,02	0,14	0,13	97,79	0,33
385	Молоко кипяченое	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
338	Фрукты свежие	250	1	1	24,5	111	0,08	0,05	412	40	5,5
	ИТОГО:	467	15,77	14,55	41,89	361	0,14	0,36	412,95	298,95	5,9
УЖИН											
294	Котлета рубленая из ц/б	60	15,6	19,46	6,28	188	0,07	0,11	0	18,91	1,69
203	Каша пшенинная	120	4,15	3,84	26,68	158	0,05	0,01	0	9,43	0,6
331	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,25	1,97	21	0	0,02	0,55	7,01	0,1
376	компот из свежих плодов	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34

379	чай с молоком	150	2,2	2,2	19,69	107	0,04	0,09	0,39	85,07	0,25
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	355	14,09	22,91	34,32	424	0,12	0,23	3,67	261,82	1,95
	10-00										
	Сок фруктовый	200	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
	ИТОГО:	200	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
ОБЕД											
96	Рассольник "Ленинградский"	250	1,41	3,72	9,32	76	0,04	0,03	4	19,86	0,53
280/331	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном с	60/50	9,4	10,14	8,86	164	0,4	0,08	0,68	28,96	1,56
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,19	4,95	29,43	187	0,16	0,09	0	13,18	3,06
139	свекла тушеная	40	1,1	1,94	5,21	43	0,02	0,02	9,64	25,26	0,38
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0	20,17	82	0	0	0,12	21,33	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	630	21,58	21,34	87,19	627	0,71	0,26	14,44	124,57	8,24
	ПОЛДНИК										
223	Пудинг из творога	110	12,61	8,96	11,25	176	0,03	0,16	0,16	112,67	0,4
361	Соус (кисель) сладкий молочный	50	0,59	1,99	5,12	41	0,01	0,02	0,12	24,54	0,02
385	Молоко кипяченое	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
338	Фрукты свежие	250	2,25	0,5	20,25	95	0,1	0,09	150	85	0,75
	ИТОГО:	560	19,52	15,25	44,05	392	0,18	0,44	151,1	383,37	1,24
	УЖИН-1										
232/330	биточки рыбные (минтай)	60	17,54	15,14	23,32	300	0,17	0,21	10,48	69,84	1,61
134/326	Пюре из моркови	150	0,7	3,45	3,68	49	0,01	0,03	0,61	22,95	0,2
376	компот из свежих плодов	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	510	20,6	19,03	51,13	459	0,24	0,27	11,1	112,02	3,35
	УЖИН - 2										
385	кефир	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
	Вафли	20	1,1	1,3	6,98	44	0,01	0,02	0,12	13,18	0,14
	ИТОГО:	170	5,17	5,1	14,41	124	0,05	0,19	0,94	174,34	0,21
	ВСЕГО:	2425	81,71	83,63	246,6	2091	1,38	1,39	212,75	1074,87	16,26

3 день

	ИТОГО:	390	22,63	24,99	59,06	477	0,18	0,17	0,56	54,58	3,93
УЖИН - 2											
386	ряженка	150	4,2	4,8	6,15	85	0,05	0,26	1,05	180	0,15
	Печенье	20	1,5	2,36	4,72	46	0,02	0	0	5,8	0,42
	ИТОГО:	170	5,7	7,16	10,87	131	0,07	0,26	1,05	185,8	0,57
	ВСЕГО:	2317	76,48	83,37	261,77	2027	0,96	1,38	481,37	988,08	18,97

4 день

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 1 3 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
217/218	каша овсянная молочная	250	23,49	14,96	32,82	360	0,06	0,33	0,26	200,96	0,95
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01
15	Сыр полутвердый Российский (порционно)	10	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0
379	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,2	19,69	107	0,04	0,09	0,39	85,07	0,25
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	445	30,65	23,17	63,06	583	0,16	0,49	0,93	403,48	2,55
10-00											
	Сок фруктовый	200	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
		200	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
ОБЕД											
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,05	1,84	7,13	49	0,01	0,02	4,99	26,23	0,64
250	Бефстроганов	60	11,23	14,71	3,87	193	0,04	0,08	0,86	25,7	1,6
75	Морковная икра	40	0,86	1,92	5	41	0,02	0,03	2,24	20,95	0,45
309	каша кукурузная	150	3,85	3,43	0,44	200	0,05	0,01	0	8,93	0,56
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0	20,17	82	0	0	0,12	21,33	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	690	20,47	22,49	50,81	640	0,21	0,18	8,21	119,12	5,96
ПОЛДНИК											
399	Блинчики с повидлом	80/30	5,48	7,87	32,01	221	0,06	0,11	0,45	96,65	0,54
385	Молоко кипяченое	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
338	фрукты свежие	250	1	1	24,5	111	0,08	0,05	412	40	5,5

	ИТОГО:	495	10,55	12,67	63,94	412	0,18	0,33	413,27	297,81	6,11
УЖИН - 1											
226	котлета рыбная (минтай)	80	13,66	5,28	0,51	104	0,06	0,12	0,54	23,07	0,56
312	Пюре картофельное	150	2,55	4,32	16,84	116	0,1	0,1	8,74	32,54	0,9
53	зеленый горошек(консервированный)	40	0,79	2,43	3,62	39	0,02	0,01	8,09	11,17	0,54
376	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	450	19,36	12,47	45,1	369	0,24	0,26	17,38	86,01	3,54
УЖИН - 2											
	Бифидок	150	0,42	3,75	0,38	37	0,05	0,26	1,05	180	0,15
	Вафли	20	1,1	1,3	6,98	44	0,01	0,02	0,12	13,18	0,14
	ИТОГО:	170	1,52	5,05	7,36	81	0,06	0,28	1,17	193,18	0,29
	ВСЕГО:	2450	83,3	75,85	245,77	2150	0,93	1,54	472,46	1118,35	19,72

5 день

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 1 3 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
182	Каша жидкая молочная рисовая	250	3.8	7.28	24,27	178	0,04	0,11	0,42	91,43	0,3
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01
15	Сыр полутвердый Российский (порционнo)	10	2,6	2.65	0	34	0	0,03	0,28	105	0
379	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2.2	19,69	107	0,04	0,09	0,39	85,07	0,25
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	445	10,96	15,49	54,51	401	0,14	0,27	1,09	293,95	1,9
10-00											
	сок фруктовый	200	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
	ИТОГО:	200	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
ОБЕД											
110	Суп картофельный с вермешелью	250	5,42	4.22	15,54	122	0,08	0,06	4,61	19,34	1,08
210	биточки куриные	80	5,18	5,84	0,92	77	0,03	0,16	0,08	35,52	0,88
	пюре морковное	150	0,81	3,66	3,47	50	0,01	0,02	2,85	16,67	0,29
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0	20,17	82	0	0	0,12	21,33	0,87

	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	600	14,89	14,31	54,3	406	0,21	0,28	7,66	108,84	4,96
ПОЛДНИК											
225	запеканка с морковью и творогом	110	8,1	8,77	23,25	204	0,03	0,11	0,21	125,1	0,26
	соус белый основной	50	0,59	1,99	5,12	41	0,01	0,02	0,12	24,54	0,02
338	Фрукты свежие	250	2,25	0,5	20,25	95	0,1	0,09	150	85	0,75
	ИТОГО:	475	10,94	11,26	48,62	340	0,14	0,22	150,33	234,64	1,03
УЖИН											
264	Говядина, тушенная в сметане	60	9,24	12,32	1,03	152	0,02	0,08	0,26	21,44	1,28
312	Каша гречневая	120	2,55	4,32	16,84	116	0,1	0,1	8,74	32,54	0,9
139	Икра свекольная	40	1,1	1,94	5,21	43	0,02	0,02	9,64	25,26	0,38
376	Компот из свежих плодов	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	400	15,25	19,02	47,21	421	0,2	0,23	18,65	98,47	4,1
УЖИН-2											
386	Ряженка	150	4,5	9	6,15	124	0,03	0,2	0,45	186	0,15
	Пряники	20	1,12	1	15,26	75	0,01	0	0	2,2	0,16
	ИТОГО:	170	5,62	10	21,41	199	0,04	0,2	0,45	188,2	0,31
	ВСЕГО:	2290	58,41	70,08	241,55	1832	0,81	1,2	209,68	942,85	13,57

6 день

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 1 3 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
173	Каша вязкая молочная пшенная	160	5,93	6,71	29,19	201	0,13	0,11	0,42	97,2	0,9
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01
15	Сыр полутвердый Российский (порционно)	10	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0
379	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,2	19,69	107	0,04	0,09	0,39	85,07	0,25
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	355	13,09	14,92	59,43	424	0,23	0,27	1,09	299,72	2,5

10-00											
	Сок фруктовый	200	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
	ИТОГО:	200	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
ОБЕД											
102	Суп картофельный с горохом	250	3,3	3,01	12,64	91	0,12	0,05	4,58	31,08	1,18
294	Котлета рубленая из ц/б	60	15,6	19,46	6,28	188	0,07	0,11	0	18,91	1,69
304	Рис отварной	150	2,54	3,77	24,73	143	0,02	0,02	0	6,71	0,37
75	Свекольная икра	40	0,87	2,85	4,63	48	0,02	0,01	2,54	13,95	0,61
344	Компот из свежих плодов	150	0,17	0,12	19,09	78	0,01	0,01	10,8	7,32	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	690	25,65	29,8	81,57	623	0,33	0,24	17,92	93,95	6,09
ПОЛДНИК											
224	Пудинг из творога запеченный	110	8,49	7,48	17,22	170	0,04	0,12	0,55	92,23	1,41
361	Соус (кисель) сладкий молочный	50	0,59	1,99	5,12	41	0,01	0,02	0,12	24,54	0,02
376	Компот из свежих плодов	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
338	Фрукты свежие	250	1	1	24,5	111	0,08	0,05	412	40	5,5
	ИТОГО:	560	10,12	10,48	60,47	377	0,13	0,19	412,68	164,32	7,13
УЖИН											
234/330	Биточки рыбные,(минтай)	60	10,35	3,41	6,05	96	0,09	0,13	0,77	43,38	0,89
312	Пюре картофельное	150	2,55	4,32	16,84	116	0,1	0,1	8,74	32,54	0,9
70	Огурцы свежие	40	0,35	0,05	0,71	5	0,01	0,01	2,2	10,12	0,27
376	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	430	15,61	8,22	47,73	327	0,26	0,27	11,72	105,27	3,6
УЖИН - 2											
385	бифидок	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
	Вафли	20	1,1	1,3	6,98	44	0,01	0,02	0,12	13,18	0,14
	ИТОГО:	170	5,17	5,1	14,41	124	0,05	0,19	0,94	174,34	0,21
	ВСЕГО:	2405	70,39	68,52	279,11	1940	1,08	1,16	475,85	856,35	20,8

7 день

№	Название блюда	Выход (г) 1	Химический состав	Энерг-ая ценность	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
---	----------------	-------------	-------------------	----------------------	--------------	-----------------------------

рецептур		3 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	(к/кал)	B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
173	Каша жидкая молочная гречневая	250	5,92	6,68	25,99	188	0,13	0,15	0,39	88,91	2
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01
376	Чай с молоком	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	435	8,32	10,05	50,17	325	0,19	0,19	0,4	108,91	3,55
10-00											
	Сок фруктовый	200	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
	ИТОГО:	200	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
ОБЕД											
101	Суп картофельный с крупой	250	1,39	1,54	11,47	65	0,04	0,02	3,96	10,33	0,5
294	Котлета рубленая из ц/б	60	15,6	19,46	6,28	188	0,07	0,11	0	18,91	1,69
143/330	Пюре из бобовых (горох)	150	2,42	10,86	13,11	160	0,08	0,07	10,45	46,45	0,92
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0	20,17	82	0	0	0,12	21,33	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	630	22,89	32,45	65,23	570	0,28	0,24	14,53	113	5,82
ПОЛДНИК											
405/461	Запеканка из творога с морковью со сметаной	110/20	4,1	5,65	24,51	165	0,05	0,05	6,16	29,26	0,59
385	Молоко кипяченое	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
338	Фрукты свежие	250	3,75	0,25	47,5	207	0,1	0,13	25	20	1,5
	ИТОГО:	400	11,92	9,7	79,44	452	0,19	0,35	31,98	210,42	2,16
УЖИН											
234	Тефтели рыбные в томатном соусе (минтай)	60	9,86	6,94	6,87	129	0,07	0,1	0,3	34,58	0,85
312	Пюре из моркови	150	2,55	4,32	16,84	116	0,1	0,1	8,74	32,54	0,9
70	Огурцы свежие	40	0,35	0,05	0,71	5	0,01	0,01	2,2	10,12	0,27
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0	20,17	82	0	0	0,12	21,33	0,87
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	430	15,39	11,74	55,09	387	0,24	0,24	11,36	110,25	4,23
УЖИН - 2											
	кефир	150	6,25	1,88	10,63	84	0,04	0,19	0,75	155	0,13

	Печенье	20	1,5	2,36	4,72	46	0,02	0	0	5,8	0,42
	ИТОГО:	170	7,75	4,24	15,35	130	0,06	0,19	0,75	160,8	0,55
	ВСЕГО:	2265	67,02	68,18	280,78	1929	1,04	1,21	90,52	722,13	17,58

8 день

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 1 3 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	4,25	7,12	28,33	194	0,04	0,1	0,39	86,83	0,3
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01
209	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0	0,47	0,02
376	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	475	11,75	15,09	52,81	394	0,1	0,14	0,4	107,3	1,87
10-00											
	Сок фруктовый	200	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
	ИТОГО:	200	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
ОБЕД:											
103	Суп картофельный с вермишелью	250	1,58	1,11	11,39	62	0,04	0,02	3,96	15,07	0,54
244	Плов из отварной говядины	50/100	15,3	14,33	24,38	297	0,04	0,07	0,26	21,69	2,15
134/326	помидоры свежие	40	0,77	2,98	4,58	48	0,01	0,02	1,04	17,75	0,33
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0	20,17	82	0	0	0,12	21,33	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	530	21,13	19,01	74,72	564	0,18	0,15	5,38	91,82	5,73
ПОЛДНИК											
405/468	запеканка рисовая с творогом	110	7,44	6	28,49	198	0,06	0,08	0,13	57	0,51
361	Соус (кисель) сладкий молочный	50	0,59	1,99	5,12	41	0,01	0,02	0,12	24,54	0,02
385	Молоко кипяченое	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
338	Фрукты свежие	250	1	1	24,5	111	0,08	0,05	412	40	5,5
	ИТОГО:	560	13,1	12,79	65,54	430	0,19	0,32	413,07	282,7	6,1
УЖИН-1											
261	биточки рыбные (минтай)	60	16,46	11,39	4,95	207	0,25	1,82	37,52	33,31	6,14
309	Пюре картофельное	150	3,85	3,43	0,44	200	0,05	0,01	0	8,93	0,56

88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,08	1,43	5,31	38	0,02	0,02	7,54	25,31	0,44
268	Биточки из говядины	60	9,44	9,24	7,01	149	0,05	0,08	0,22	20,27	1,67
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,13	4,68	24,34	160	0,13	0,08	0	11,6	2,54
134/326	Пюре из свеклы	40	0,77	2,98	4,58	48	0,01	0,02	1,04	17,75	0,33
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0	20,17	82	0	0	0,12	21,33	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	690	19,9	18,92	75,61	552	0,3	0,24	8,92	112,24	7,69
ПОЛДНИК											
219	Сырники с джемом	80/30	12,77	6,16	19,13	183	0,02	0,18	0,17	109,34	0,58
378	компот из свежих плодов	150	1,38	1,44	15,82	82	0,01	0,01	0,27	58,95	0,22
338	Фрукты свежие	250	1	1	24,5	111	0,08	0,05	412	40	5,5
	ИТОГО:	490	15,15	8,6	59,45	376	0,11	0,24	412,44	208,29	6,3
УЖИН											
235	Шницель рыбный натуральный(минтай)	60	8,46	7,03	4,52	115	0,06	0,06	1,05	29,11	0,51
142	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	2,59	6,38	18,05	140	0,09	0,06	8,47	24,68	0,95
376	Чай с сахаром и лимоном	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	390	13,41	13,85	46,7	365	0,21	0,15	9,53	73,02	3
УЖИН - 2											
385	бифидок	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
	Пряники	20	1,12	1	15,26	75	0,01	0	0	2,2	0,16
	ИТОГО:	170	5,19	4,8	22,69	155	0,05	0,17	0,82	163,36	0,23
	ВСЕГО:	2265	68,06	64,44	275,63	1955	1,13	1,43	465,26	1063,83	23,97

				11 день		
№	Название блюд	Выход (г) 1	Химический состав	Энерг-ая ценность	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг

386	Ряженка	150	4,5	9	6,15	124	0,03	0,2	0,45	186	0,15
	Вафли	20	1,1	1,3	6,98	44	0,01	0,02	0,12	13,18	0,14
	ИТОГО:	170	5,6	10,3	13,13	168	0,04	0,22	0,57	199,18	0,29
	ВСЕГО:	2290	61,82	70,37	229,91	2020	0,7	1,04	68,44	673,62	14,49

12 день

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 1 3 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
120	каша кукурузная молочная	200	2,71	3,99	13,7	101	0,04	0,08	0,34	74,66	0,21
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01
376	Какао с молоком	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	385	5,11	7,36	37,88	238	0,1	0,12	0,35	94,66	1,76
	10-00										
	Сок фруктовый	200	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
	ИТОГО:	200	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
ОБЕД											
117/105	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250/50	4,62	4,51	6,94	87	0,01	0,02	0,44	14,94	0,7
294	Котлета рубленая из ц/б	60	15,6	19,46	6,28	188	0,07	0,11	0	18,91	1,69
171	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,19	4,95	Углеводы (г)	187	0,16	0,09	0	13,18	3,06
134/326	Пюре из свеклы	40	0,77	2,98	4,58	48	0,01	0,02	1,04	17,75	0,33
	Компот из свежих плодов	150	0,02	0	26,18	105	0	0	0	6,2	0,06
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	570	30,37	32,49	58,18	690	0,34	0,28	1,48	86,96	7,68
ПОЛДНИК											
401	Оладьи с джемом	60/20	5,06	5,27	30,95	191	0,06	0,06	0,23	91,33	0,35
385	Молоко кипяченое	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
338	Фрукты свежие	250	2,25	0,5	20,25	95	0,1	0,09	150	85	0,75
	ИТОГО:	480	11,38	9,57	58,63	366	0,2	0,32	151,05	337,49	1,17

УЖИН											
236	Фрикадельки из рыбы(минтай) в томатном соусе	30/25	9,09	7,84	7,09	135	0,06	0,09	0,87	36,26	0,91
312	Пюре картофельное	150	2,55	4,32	16,84	116	0,1	0,1	8,74	32,54	0,9
344	Компот из сухофруктов	150	0,17	0,12	19,09	78	0,01	0,01	10,8	7,32	0,4
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	330	14,13	12,71	53,52	384	0,23	0,23	20,41	87,8	3,55
УЖИН -2											
386	Бифидок	150	0,42	3,75	0,38	37	0,05	0,26	1,05	180	0,15
	Пряники	20	1,12	1	15,26	75	0,01	0	0	2,2	0,16
	ИТОГО:	170	1,54	4,75	15,64	112	0,06	0,26	1,05	182,2	0,31
	ВСЕГО:	2135	63,28	66,88	239,35	1855	1,01	1,21	205,84	807,86	15,74

13 день

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 1 3 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
173	Каша вязкая молочная пшениная	200	5,93	6,71	29,19	201	0,13	0,11	0,42	97,2	0,9
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0.01	0	0,77	0,01
15	Сыр полутвердый Российский (порционнo)	10	2,6	2,65	0	34	0	0.03	0.28	105	0
376	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	395	10,93	12,73	53,37	372	0,19	0,18	0,71	222,2	2,45
	10-00										
	Сок фруктовый	200	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
	ИТОГО:	200	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
ОБЕД											
108/109	Суп картофельный с клецками	250	5,69	6,3	14,11	136	0,05	0,06	2,9	42	0,76
287/331	Голубцы с мясом и рисом, соус сметанный с томатом	90	8,67	7,99	10,01	147	0,04	0,09	13,11	41,14	1,45
411	Пюре из бобовых и картофеля	150	0,87	2,85	4,63	48	0,02	0,01	2,54	13,95	0,61
344	Компот из свежих плодов	150	0,17	0,12	19,09	78	0,01	0,01	10,8	7,32	0,4

	Сок фруктовый	200	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
	ИТОГО:	200	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
ОБЕД											
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	2,19	2,82	9,52	73	0,05	0,04	3,35	29,61	0,94
255	котлета уз ц/б	60	18,52	11,5	2,57	188	0,24	1,87	14,44	18,69	6,5
161	свекла тушенная	150	2,36	5,55	15,69	122	0,09	0,06	10,8	19,27	0,87
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0	20,17	82	0	0	0,12	21,33	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	650	24,36	17,64	52,63	540	0,42	1,97	25,36	75,27	10,08
ПОЛДНИК											
429	булочка с изюмом	60	4,57	3,32	32,71	179	0,06	0,02	0	12,22	0,6
385	Молоко кипяченое	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
338	фрукты свежие	250	1	1	24,5	111	0,08	0,05	412	40	5,5
	ИТОГО:	460	9,64	8,12	64,64	370	0,18	0,24	412,82	213,38	6,17
УЖИН											
626	Запеканка картофельная с мясом	120	14,58	13,76	0,79	185	0,04	0,1	0,12	16,02	1,23
778	с соусом белым основнам	50	6,19	4,95	29,43	187	0,16	0,09	0	13,18	3,06
	огурцы свежие	40	0,7	3,45	3,68	49	0,01	0,03	0,61	22,95	0,2
376	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	390	23,83	22,6	58,03	531	0,27	0,25	0,74	71,38	6,03
УЖИН - 2											
	кефир	150	6,8	12	187,5	282	0,01	0	0,01	12	0,01
	Печенье	20	1,5	2,36	4,72	46	0,02	0	0	5,8	0,42
	ИТОГО:	170	8,3	14,36	192,22	328	0,03	0	0,01	17,8	0,43
	ВСЕГО:	2265	79,47	79,65	442,54	2274	1,21	2,74	471,49	698,13	26,72