

Приложение № 2

к приказу от 30.08.2022 № 543

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая



МБДОУ детский сад № 129

города Пензы «Подсолнушек»

В.З. Кочеткова

«30» 08 2022 г.

Примерное 10 дневное меню по
организации горячего питания детей
в возрасте с 3 года до 7 лет
на осенний период

Меню составлено в соответствии СанПин 2.4.1.3049-13

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в
дошкольных организациях»

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенний
Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю:

Руководитель учреждения

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша «Дружба»	150	4,579	10,147	21,81	196,91	0,069	0,12	1,148	110,2	0,487	266-П
	Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009		5,7	0,36	117-П
	масло	7	0,049	5,775	0,056	52,36	0	0,007	0	0,84	0,014	487-П
	Какао с молоком	150	2,7	2,475	18,75	108	0,03	0,12	0,975	93	0,6	508-П
	Итого	337	9,578	19,267	56,036	435,87	0,132	0,256	2,123	209,74	1,461	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	537-П
	Итого	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
	Суп крестьянский с крупой	150	1,12	2,7	7,702	59,558	0,029	0,021	5,267	13,897	0,383	160-П
	сметана	6	0,156	0,9	0,216	9,72	0,002	0,006	0,024	5,28	0,012	488-П
	Итого	156	1,276	3,6	7,918	69,278	0,031	0,027	5,291	19,184	0,395	
Полдник	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	11	11,7	7,8	180	0,05	0,13	0,1	10	1,6	397-П
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	116-П
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,375	0	20,25	82,5	0,0075	0,0075	0,375	21	1,125	527-П
	Итого	446	15,291	15,78	49,568	404,178	0,1605	0,1965	5,766	64,177	4,68	
	Пудинг из творога с рисом	100	13,867	13,667	18,8	258	0,047	0,227	0,2	116,67	0,667	324-П
	Булка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,24	117-П
	Чай с сахаром	150	0,075	0	11,4	45,75	0	0	1,05	3,75	0,3	502-П
	Итого	270	15,442	14,247	40,48	356,15	0,069	0,233	1,25	124,22	1,207	
	Итого за день	1153	40,811	49,394	156,184	1242,198	0,3715	0,6955	11,139	405,137	8,748	

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенний
Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю:

Руководитель учреждения

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества				ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы								
Завтрак	Каша «Дружба»	200	5,55	12,3	26,442		238,68	0,084	0,1456	1,392	133,59	0,59	266-П
	Булка	40	3	1,16	20,56		104,8	0,044	0,012	0	7,6	0,48	117-П
	масло	8	0,04	6,6	0,064		59,84	0	0,008	0	0,96	0,016	487-П
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25		144	0,04	0,16	1,3	124	0,8	508-П
	Итого	448	12,19	23,36	72,066		547,32	0,168	0,3256	2,692	266,15	1,886	
2 завтрак	Сок яблочный												
	Итого	100	0,5	0,1	10,1		46	0,01	0,01	2	7	1,4	537-П
	Суп крестьянский с крупой	100	0,5	0,1	10,1		46	0,01	0,01	2	7	1,4	
	сметана	200	1,7	4,08	11,64		90	0,044	0,032	7,96	21	0,58	160-П
	Котлета	7	0,182	1,05	0,252		11,34	0,002	0,007	0,028	6,16	0,014	488-П
	Свекла, тушенная в сметане	87	16,02	15,75	12,87		257,4	0,081	0,144	0	17,5	2,45	386-П
	Хлеб	100	2,2	6,6	9,1		104,5	0,02	0,07	8,55	56	1,45	196-П
	Компот из смеси сухофруктов	40	2,64	0,48	13,6		72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	116-П
		180	0,45	0	24,3		99	0,009	0,009	0,45	25,2	1,35	527-П
	Итого	614	23,192	27,96	71,762		634,64	0,228	0,294	16,988	139,86	7,404	
Полдни к	Пудинг из творога с рисом												
		130	18,027	17,767	24,44		335,4	0,061	0,295	0,26	151,667	0,867	324-П
	Булка	30	2,25	0,87	15,42		78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36	117-П
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,2		61	0	0	1,4	5	0,4	502-П
	Итого	360	20,377	18,637	55,06		475	0,094	0,304	1,66	162,367	1,627	
	ИТОГО за день	1522	56,259	70,057	208,988		1702,96	0,5	0,9336	23,34	575,377	12,317	

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,751	7,392	27,785	196,729	0,0548	0,156	1,32	122,982	0,377	274-П
	Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36	117-П
	масло	7	0,049	5,775	0,056	52,36	0	0,007	0	0,84	0,014	487-П
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,995	10,635	70,005	0,03	0,105	0,975	94,305	0,105	513-П
	Итого	337	9,39	16,032	53,896	397,694	0,1178	0,277	2,295	223,827	0,856	
2 завтрак	Яблоко	117	0,468	0,468	11,47	54,99	0,035	0,023	11,7	18,72	2,57	118-П
Обед	Итого	117	0,468	0,468	11,47	54,99	0,035	0,023	11,7	18,72	2,57	
	Суп картофельный с клецками	150	0,72	1,56	5,265	37,95	0,0375	0,024	3,45	6,45	0,36	151-П
	Клецки мучные сметана	15	0,879	0,8265	3,591	25,32	0,0117	0,019	0,0465	10,32	0,0975	178-П
	Картофельная запеканка с мясом	6	0,156	0,9	0,216	9,72	0,002	0,006	0,024	5,28	0,012	488-П
	Итого	120	13,98	14,1	11,34	228	0,126	0,15	2,4	15	2,1	382-П
	Соус сметанный с томатом	20	0,688	4,25	1,266	46,06	0,008	0,022	0,29	18,02	0,09	453-П
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	116-П
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,375	0	20,25	82,5	0,0075	0,0075	0,375	21	1,125	527-П
	Итого	501	19,438	22,1165	55,528	501,95	0,2647	0,2605	6,5855	90,07	5,3445	
Полдник	Салат из белокочанной капусты и свеклы	30	0,69	2,13	2,79	33	0,009	0,012	11,01	18,3	0,3	7-П
	Омлет натуральный	65	5,85	8,91	1,911	110	0,043	0,23	0,31	63,39	1,01	307-П
	Ватрушка с повидлом	50	3	1,42	18,5	98,33	0,04	0,025	0	5,83	0,33	560-П
	Чай с сахаром	150	0,075	0	11,4	45,75	0	0	1,05	3,75	0,3	502-П
	Итого	295	9,615	12,46	34,601	287,08	0,092	0,267	12,37	91,27	1,94	
	Итого за день	1250	38,911	51,0765	155,495	1241,71	0,5095	0,8275	32,9505	423,887	10,7105	

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенний
Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю:
Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,826	9,065	34,072	265,4	0,0672	0,191	1,62	150,81	0,4627	274-П
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	0	7,6	0,48	117-П
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0	0,008	0	0,96	0,016	487-П
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	0,14	1,3	125,74	0,14	513-П
	итого	448	11,986	19,485	68,876	523,38	0,1512	0,351	2,92	285,11	1,0987	
2 завтрак	Яблоко	128	0,51	0,51	12,54	60,16	0,039	0,025	12,8	20,48	2,81	118-П
	итого	128	0,51	0,51	12,54	60,16	0,039	0,025	12,8	20,48	2,81	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	0,96	2,08	7,02	50,6	0,05	0,032	4,6	8,6	0,48	151-П
	Клецки мучные	20	1,172	1,102	4,788	33,76	0,0156	0,0253	0,062	13,76	0,13	178-П
	сметана	7	0,182	1,05	0,252	11,34	0,002	0,007	0,028	6,16	0,014	488-П
	Картофельная запеканка с мясом	140	16,31	16,45	13,23	266	0,147	0,175	2,8	17,5	2,45	382-П
	Соус сметанный с томатом	30	1,032	6,375	1,899	69,09	0,012	0,03	0,44	27,03	0,135	453-П
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95	116-П
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,01	0,5	28	1,5	527-П
	итого	647	23,456	27,657	71,189	631,29	0,3266	0,3193	8,43	118,55	6,659	
Полдник	Салат из белокачанной капусты и свеклы	50	1,15	3,55	4,65	55	0,015	0,02	18,35	30,5	0,5	7-П
	Омлет натуральный	80	7,25	11,02	2,437	137	0,054	0,288	0,406	80,01	1,24	307-П
	Ватрушка с повидлом	60	3,6	1,7	22,2	118	0,05	0,03	1	7	0,4	560-П
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	61	0	0	1,4	5	0,4	502-П
	итого	390	12,1	16,27	44,487	371	0,119	0,338	21,156	122,51	2,54	
	итого за день	1613	48,052	63,922	197,092	1585,83	0,6358	1,0333	45,306	546,65	13,1077	

среды

Неделя: первая

Сезон: осенний

Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю:

Руководитель учреждения

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества					ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы									
Завтрак	Каша «Дружба»	150	4,579	10,147	21,81			196,91	0,069	0,12	1,148	110,2	0,487	266-П
	Булка	30	2,25	0,87	15,42			78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36	117-П
	масло	7	0,049	5,775	0,056			52,36	0	0,007	0	0,84	0,014	487-П
	Какао с молоком	150	2,7	2,475	18,75			108	0,03	0,12	0,975	93	0,6	508-П
	итого	337	9,578	19,267	56,036			435,87	0,132	0,256	2,123	209,74	1,461	
2 завтрак	Банан	143	2,13	0,71	30			137	0,06	0,07	14	11	0,085	118-П
	итого	143	2,13	0,71	30			137	0,06	0,07	14	11	0,085	
ОБЕД	Свекольник	150	1,305	2,67	7,215			58,2	0,039	0,0375	5,505	22,65	0,915	136-П
	сметана	6	0,156	0,9	0,216			9,72	0,002	0,006	0,024	5,28	0,012	488-П
	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	105	15,855	12,39	6,09			199,5	0,063	0,21	0	23,1	2,52	391-П
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6			72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	116-П
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,375	0	20,25			82,5	0,0075	0,0075	0,375	21	1,125	527-П
Полдник	итого	451	20,331	16,44	47,371			422,32	0,1835	0,293	5,904	86,03	6,132	
	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,48	3,03	2,88			40,8	0,012	0,012	8,34	13,2	0,18	2-П
	Фрикадельки рыбные отварные	100	14,84	2,12	8,42			112,1	0,085	0,132	1,3	53,1	0,88	353-П
	Пюре картофельное	100	2,1	4,4	10,9			92	0,09	0,07	3,4	26	0,7	434-П
	Соус томатный с овощами	25	0,298	1,03	1,863			17,9	0,003	0,004	0,21	1,8	0,108	463-П
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0	21,75			91,5	0	0	0	0,75	0,075	516-П
	Булка	20	1,5	0,58	10,28			52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,24	117-П
	итого	425	20,268	11,16	56,093			406,7	0,212	0,224	13,25	98,65	2,183	
	итого за день	1356	52,307	47,577	189,5			1401,89	0,5875	0,843	35,277	405,42	9,861	

В.З. Кочеткова

День: среда

Сезон: осенний

...and the ...

В.З. Кочеткова

Руководитель учреждения

Возраст от 3 до 7 лет

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Наименование блюда	200	5,55	12,3	26,442	238,68	0,084	0,1456	1,392	133,59	0,59	266-П
	Каша «Дружба»	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	0	7,6	0,48	117-П
	Булка	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0	0,008	0	0,96	0,016	487-П
	масло	200	3,6	3,3	25	144	0,04	0,16	1,3	124	0,8	508-П
	Какао с молоком	448	12,19	23,36	72,066	547,32	0,168	0,3256	2,692	266,15	1,886	
2 завтрак	итого	152	2,28	0,76	31,92	145,92	0,061	0,076	15,2	12,16	0,91	
	Банан	152	2,28	0,76	31,92	145,92	0,061	0,076	15,2	12,16	0,91	
Обед	итого											
	Сметана	200	1,74	3,56	9,62	77,6	0,052	0,05	7,34	30,2	1,22	136-П
	Свекольник	7	0,182	1,05	0,252	11,34	0,002	0,007	0,028	6,16	0,014	488-П
	Рулетики из говядины с яйцом (паровой)	120	18,12	14,16	6,96	228	0,072	0,24	0	26,4	2,88	391-П
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0,04	0,5	17,5	1,95	116-П
Полдник	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,01	0,5	28	1,5	527-П
	итого	577	23,842	19,37	60,832	517,44	0,226	0,347	7,868	108,26	7,564	
	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,8	5,05	4,8	68	0,02	0,02	13,9	22	0,3	2-П
	Фрикадельки рыбные отварные	110	19,292	2,756	10,946	145,73	0,1105	0,1716	1,69	69,03	1,144	353-П
	Пюре картофельное	100	2,1	4,4	10,9	92	0,09	0,07	3,4	26	0,7	434-П
	Соус томатный с овощами	35	0,417	1,442	2,608	25,06	0,004	0,006	0,29	2,52	0,151	463-П
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0	26,1	109,8	0	0	0	0,9	0,09	516-П
	Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36	117-П
	итого	505	26,119	14,518	70,774	519,19	0,2575	0,2766	19,28	126,15	2,745	
	итого за день	1682	64,431	58,008	235,592	1729,87	0,7125	1,0252	45,04	512,72	13,105	

ав: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенний

Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова												
	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша ячневая вязкая	150	5,505	9,811	30,764	233,31	0,105	0,1066	1,221	143,67	0,791	261-П
	Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009		5,7	0,36	117-П
	масло	7	0,049	5,775	0,056	52,36	0	0,007	0	0,84	0,014	487-П
	Сыр	6	1,4	1,77	0	21,84	0,0024	0,0018	0,042	52,8	0,06	
	Чай с сахаром	150	0,075	0	11	45	0	0		3,75	0,3	502-П
2		343	9,279	18,226	57,24	431,11	0,1404	0,1244	1,263	206,76	1,525	0
Завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	537-П
		100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
	Суп гороховый с гречками	150	5,34	2,64	20,797	136,235	0,061	0,044	3	29,85	0,87	К.С. Лядодо
	Суфле из отварной говядины паровое	65	14,903	13,85	2,84	195,84	0,058	0,204	0,174	36,83	2,182	392-П
	Пюре картофельное	100	2,1	4,4	10,9	92	0,09	0,07	3,4	26	0,7	434-П
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,016	0	7	0,78	116-П
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,375	0	20,25	82,5	0,0075	0,0075	0,375	21	1,125	527-П
		485	24,038	21,13	61,587	542,775	0,2525	0,3415	6,949	120,68	5,657	
	Вареники ленивые	100	14,1429	10,7619	13,6667	208,095	0,043	0,2	0,19	89,05	0,48	331-П
	Кисломолочный напиток	130	3,77	3,25	5,2	65	0,052	0,221	0,91	156	0,13	535-П
	Булка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,24	117-П
		250	19,4129	14,5919	29,1467	325,495	0,117	0,427	1,1	248,85	0,85	
		1178	53,2299	54,0479	158,0737	1345,38	0,5199	0,9029	11,312	583,29	9,432	

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенний
Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

В.З. Кочеткова													
		пищевые вещества											
Наименование блюда		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры	
Завтрак	Каша ячневая вязкая	200	6,736	12	37,656	285,58	0,1284	0,1305	1,495	175,85	0,969	261-П	
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	0	7,6	0,48	117-П	
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0	0,008	0	0,96	0,016	487-П	
	Сыр	8	1,86	2,36	0	29,12	0,0032	0,0024	0,056	70,4	0,08		
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	5	0,4	502-П	
2		456	11,736	22,12	73,28	539,34	0,1756	0,1529	1,551	259,81	1,945		
завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	537-П	
		100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66,4	0,046	0,036	14,78	27,2	0,097	147-П	
	сметана	7	0,182	1,05	0,252	11,34	0,002	0,007	0,028	6,16	0,014	488-П	
	Гуляш	80	13,73	14,667	2,8	198	0,047	0,107	0,867	11,333	2,133	373-П	
	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	0,135	0,105	5,1	39	1,05	434-П	
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	116-П	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	0,009	0,009	0,45	25,2	1,35	527-П	
		657	21,552	26,777	63,522	585,14	0,311	0,296	21,225	122,893	6,204		
Полдн к	Вареники ленивые	130	18,3858	14	17,8	270,52	0,056	0,26	0,25	115,76	0,62	331-П	
	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,255	1,05	180	0,15	535-П	
	Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36	117-П	
		310	24,9858	18,62	39,22	424,12	0,149	0,524	1,3	301,46	1,13		
		1523	58,7738	67,617	186,122	1594,6	0,6456	0,9829	26,076	691,163	10,679		

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенний

Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

пищевые вещества

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
Завтрак	Омлет с рисовой кашей	150	11,688	16,55	15,58	257,14	0,227	0,389	0,194	79,87	2,142	309-П
	Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009		5,7	0,36	117-П
	масло	7	0,049	5,775	0,056	52,36	0	0,007	0	0,84	0,014	487-П
	Сыр	6	1,4	1,77	0	21,84	0,0024	0,0018	0,042	52,8	0,06	
2 завтрак	Какао с молоком	150	2,7	2,475	18,75	108	0,03	0,12	0,975	93	0,6	508-П
		343	18,087	27,44	49,806	517,94	0,2924	0,5268	1,211	232,21	3,176	
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	537-П
		100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,295	66,75	0,063	0,0345	4,95	9,15	0,57	152-П
	сметана	6	0,156	0,9	0,216	9,72	0,002	0,006	0,024	5,28	0,012	488-П
	Котлета куриная припущенная	64	10,5	7,5	6,5	132	0,07	0,11	0,6	26	0,8	417-П
	Рагу из овощей	120	2,9544	10,2468	11,4168	149,508	0,0781	0,0724	9,2052	56,064	0,8796	201-П/451-П
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	116-П
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,375	0	20,25	82,5	0,0075	0,0075	0,375	21	1,125	527-П
		530	18,2454	20,8368	63,2778	512,878	0,2926	0,2624	15,1542	131,494	4,9466	
Полдник	Суфле рыбное	70	12,0404	5,0628	3,9907	109,9665	0,0595	0,12	0,4393	69,2265	0,5317	341-П/444-П
	Салат из моркови	30	0,33	3,03	2,73	39,6	0,012	0,015	0,96	7,2	0,18	19-П
	Булка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,24	117-П
	Чай с лимоном	150	0,075	0	11,4	45,75	0	0	1,05	3,75	0,3	504-П
		270	13,9454	8,6728	28,4007	247,7165	0,0935	0,141	2,4493	83,9765	1,2517	
		1243	50,7778	57,0496	151,5845	1324,535	0,6885	0,9402	20,8145	454,6805	10,7743	0

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенний
Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

В.З. Кочеткова													
	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества				ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы								
Завтрак	Омлет с рисовой кашей	200	15,584	22,078	20,779	342,858	0,1038	0,519	0,259	106,493	2,857	309-П	
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	0	7,6	0,48	117-П	
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0	0,008	0	0,96	0,016	487-П	
	Сыр	8	1,86	2,36	0	29,12	0,0032	0,0024	0,056	70,4	0,08		
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	0,16	1,3	124	0,8	508-П	
2 завтрак		456	24,084	35,498	66,403	680,618	0,191	0,7014	1,615	309,453	4,233		
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	537-П	
		100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	0,084	0,046	6,6	12,2	0,76	152-П	
	сметана	7	0,182	1,05	0,252	11,34	0,002	0,007	0,028	6,16	0,014	488-П	
	Котлета куриная припущенная	74	12	8,5714	7,4286	150,86	0,08	0,1257	0,6857	29,7143	0,9143	417-П	
	Рагу из овощей	150	3,693	12,8085	14,271	186,885	0,0977	0,0904	11,5057	70,08	1,0995	201-П/451-П	
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	116-П	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	0,009	0,009	0,45	25,2	1,35	527-П	
		651	21,125	25,1899	74,9116	609,4818	0,3447	0,3101	19,26935	157,3543	5,6978		
Полдник	Суфле рыбное	80	13,7604	5,786	4,5608	125,676	0,068	0,1372	0,502	79,116	0,6076	341-П/444-П	
	Салат из моркови	50	0,55	5,05	4,55	66	0,02	0,025	1,6	12	0,3	19-П	
	Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36	117-П	
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	0	1,4	5	0,4	504-П	
		360	16,6604	11,706	39,7308	331,276	0,121	0,1712	3,502	101,816	1,6676		
		1567	62,3694	72,4939	191,1454	1667,376	0,6667	1,1927	26,38635	575,6233	12,9984		

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенний
Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю:

Руководитель учреждения

		В.З. Кочеткова									
		пищевые вещества									
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
Завтрак											
Каша гречневая вязкая	150	8,027	11,287	28,57	248,02	0,167	0,192	1,192	119,01	3,014	254-П
Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009		5,7	0,36	117-П
масло	7	0,049	5,775	0,056	52,36	0	0,007	0	0,84	0,014	487-П
Какао с молоком	150	2,7	2,475	18,75	108	0,03	0,12	0,975	93	0,6	508-П
Сок яблочный	337	13,026	20,407	62,796	486,98	0,23	0,328	2,167	218,55	3,988	
	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	537-П
	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
Обед											
Щи из свежей капусты	150	0,96	2,88	3,735	45,45	0,021	0,021	11,025	24,15	0,375	145-П
сметана	6	0,156	0,9	0,216	9,72	0,002	0,006	0,024	5,28	0,012	488-П
Пюре из говядины	60	13,92	13,5	1,68	183,6	0,04	0,15	0	13,2	1,92	398-П
Пюре картофельное	100	2,1	4,4	10,9	92	0,09	0,07	3,4	26	0,7	434-П
Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	116-П
Компот из смеси сухофруктов	150	0,375	0	20,25	82,5	0,0075	0,0075	0,375	21	1,125	527-П
	506	20,151	22,16	50,381	485,67	0,2325	0,2865	14,824	103,63	5,692	
Полдник											
Запеканка из творога	80	12,8	13,44	12,7466	226,6664	0,0373	0,272	0,32	158,4	0,5333	319-П
Булка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,24	117-П
Кисломолочный напиток	130	3,77	3,25	5,2	65	0,052	0,221	0,91	156	0,13	535-П
	230	18,07	17,27	28,2266	344,0664	0,1113	0,499	1,23	318,2	0,9033	
	1173	51,747	59,937	151,5036	1362,72	0,5838	1,1235	20,221	647,38	11,9833	

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенний
Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества				ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы								
Завтрак	Каша гречневая вязкая	200	10,645	14,965	37,87		328,81	0,218	0,255	1,58	157,78	3,997	254-П
	Булка	40	3	1,16	20,56		104,8	0,044	0,012	0	7,6	0,48	117-П
	масло	8	0,04	6,6	0,064		59,84	0	0,008	0	0,96	0,016	487-П
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25		144	0,04	0,16	1,3	124	0,8	508-П
2 завтрак		448	17,285	26,025	83,494		637,45	0,302	0,435	2,88	290,34	5,293	
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1		46	0,01	0,01	2	7	1,4	537-П
		100	0,5	0,1	10,1		46	0,01	0,01	2	7	1,4	
Обед													
	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,84	4,98		60,6	0,028	0,028	14,7	32,2	0,5	145-П
	сметана	7	0,182	1,05	0,252		11,34	0,002	0,007	0,028	6,16	0,014	488-П
	Жаркое по-домашнему	150	17,7273	15,8183	11,3182		258,4095	0,1091	0,1568	5,1818	23,8637	2,3182	374-П
	Хлеб	50	3,3	0,6	17		90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95	116-П
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27		110	0,01	0,01	0,5	28	1,5	527-П
		607	22,99	21,31	60,55		530,85	0,24	0,24	20,41	107,72	6,28	
Полдник	Запеканка из творога	100	16	16,8	15,9333		283,333	0,0467	0,34	0,4	198	0,667	319-П
	Булка	30	2,25	0,87	15,42		78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36	117-П
	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6		75	0,06	0,255	1,05	180	0,15	535-П
		280	22,6	21,42	37,3533		436,933	0,1397	0,604	1,45	383,7	1,177	
		1435	63,3743	68,8533	191,4975		1651,23	0,6908	1,2908	26,7398	788,7637	14,1522	

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенний
Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю:

Руководитель учреждения

		В.З. Кочеткова									
	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	В1	В2	С	Са	№ рецептуры
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	5,39	6,485	26,828	187,261	0,067	0,143	1,2	115,447	0,382
	Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36
	масло	7	0,049	5,775	0,056	52,36	0	0,007	0	0,84	0,014
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,995	10,635	70,005	0,03	0,105	0,975	94,305	0,105
2 завтрак	Яблоко	337	10,029	15,125	52,939	388,226	0,13	0,264	2,175	216,292	0,861
		117	0,468	0,468	11,47	54,99	0,035	0,023	11,7	18,72	2,57
Обед	Борщ с капустой и картофелем	117	0,468	0,468	11,47	54,99	0,035	0,023	11,7	18,72	2,57
	картофелем	150	1,095	3	6,39	57	0,0285	0,0255	6,18	20,7	0,72
	сметана	6	0,156	0,9	0,216	9,72	0,002	0,006	0,024	5,28	0,012
	Макаронник с мясом	135	21,02	23,53	20,83	378,96	0,09	0,135	0,579	15,43	2,7
	Соус томатный с овощами	25	0,298	1,03	1,863	17,9	0,003	0,004	0,21	1,8	0,108
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,016	0	7	0,78
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,375	0	20,25	82,5	0,0075	0,0075	0,375	21	1,125
Полдник		486	24,264	28,7	56,349	582,28	0,167	0,194	7,368	71,21	5,445
	Салат витаминный	30	0,33	3,03	3,18	41,4	0,012	0,012	4,62	9	0,27
	Омлет натуральный	65	5,85	8,91	1,911	110	0,043	0,23	0,31	63,39	1,01
	Булочка молочная	50	4,8	1,1	28,1	142	0,07	0,05	0,1	30	0,5
	Чай с сахаром	150	0,075	0	11	45	0	0	0	3,75	0,3
		295	11,055	13,04	44,191	338,4	0,125	0,292	5,03	106,14	2,08
		1235	45,816	57,333	164,949	1363,90	0,457	0,773	26,273	412,362	10,956

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенний
Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю:

Руководитель учреждения

		В.З. Кочеткова									
	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества					витамины			
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	B1	B2	C	Sa	Fe
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,572	7,911	32,73	228,45	0,0827	0,176	1,463	140,84	0,466
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	0	7,6	0,48
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0	0,008	0	0,96	0,016
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	0,14	1,3	125,74	0,14
2 завтрак		448	12,732	18,331	67,534	486,43	0,1667	0,336	2,763	275,14	1,102
	Яблоко	128	0,51	0,51	12,54	60,16	0,039	0,025	12,8	20,48	2,81
		128	0,51	0,51	12,54	60,16	0,039	0,025	12,8	20,48	2,81
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,038	0,034	8,24	27,6	0,96
	сметана	7	0,182	1,05	0,252	11,34	0,002	0,007	0,028	6,16	0,014
	Макаронник с мясом	155	24,14	27,01	23,91	435,11	0,1	0,155	0,664	17,71	3,1
	Соус томатный с овощами	35	0,417	1,442	2,608	25,06	0,004	0,006	0,29	2,52	0,151
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	0,009	0,009	0,45	25,2	1,35
		617	29,289	33,982	73,19	718,91	0,225	0,243	9,672	93,19	7,135
	Салат витаминный	50	0,55	5,05	5,3	69	0,02	0,02	7,7	15	0,45
Полдник	Омлет натуральный	80	7,25	11,02	2,437	137	0,054	0,288	0,406	80,01	1,24
	Булочка молочная	60	5,76	1,32	33,72	170,4	0,084	0,06	0,12	36	0,6
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	5	0,4
		390	13,66	17,39	56,457	436,4	0,158	0,368	8,226	136,01	2,69
		1583	56,191	70,213	209,721	1701,9	0,5887	0,972	33,461	524,82	13,737

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенний
Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю:
Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова													
	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы								
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	4,94	4,794	22,685	192,847	0,1636	0,153	1,258	124,588	1,032	273-П	
	Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009		5,7	0,36	117-П	
	масло	7	0,049	5,775	0,056	52,36	0	0,007	0	0,84	0,014	487-П	
	Какао с молоком	150	2,7	2,475	18,75	108	0,03	0,12	0,975	93	0,6	508-П	
		337	9,939	13,914	56,911	431,807	0,2266	0,289	2,233	224,128	2,006		
2 завтрак	Банан	143	2,13	0,71	30	137	0,06	0,07	14	11	0,085	118-П	
		143	2,13	0,71	30	137	0,06	0,07	14	11	0,085		
Обед	Суп крестьянский с крупой	150	1,12	2,7	7,702	59,558	0,029	0,0211	5,267	13,897	0,383	160-П	
	сметана	6	0,156	0,9	0,216	9,72	0,002	0,006	0,024	5,28	0,012	488-П	
	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	11	11,7	7,8	180	0,05	0,13	0,1	10	1,6	397-П	
	Пюре картофельное	100	2,1	4,4	10,9	92	0,09	0,07	3,4	26	0,7	434-П	
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,016	0	7	0,78	116-П	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,375	0	20,25	82,5	0,0075	0,0075	0,375	21	1,125	527-П	
		526	16,071	19,94	53,668	459,978	0,2145	0,2506	9,166	83,177	4,6		
Полдник													
	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,48	3,03	2,88	40,8	0,012	0,012	8,34	13,2	0,18	2-П	
	Рулет из рыбы	125	16,875	9	12,5	198,75	0,1	0,1375	1,75	70	1,25	356-П	
	Булка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,24	117-П	
	Чай с лимоном	150	0,075	0	11,4	45,75	0	0	1,05	3,75	0,3	504-П	
		325	18,93	12,61	37,06	337,7	0,134	0,1555	11,14	90,75	1,97		
		1331	47,07	47,174	177,639	1366,485	0,6351	0,7651	36,539	409,055	8,661		

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенний

Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю:

Руководитель учреждения

		В.З. Кочеткова									
	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	5,6	6,79	28,27	268,9	0,181	0,187	1,537	152,23	1,26
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	0	7,6	0,48
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0	0,008	0	0,96	0,016
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	0,16	1,3	124	0,8
		448	12,24	17,85	73,894	577,54	0,265	0,367	2,837	284,79	2,556
2 завтрак	Банан	152	2,28	0,76	31,92	145,92	0,061	0,076	15,2	12,16	0,91
Обед	Суп крестьянский с крупой	152	2,28	0,76	31,92	145,92	0,061	0,076	15,2	12,16	0,91
	сметана	200	1,7	4,08	11,64	90	0,044	0,032	7,96	21	0,58
	Азу	7	0,182	1,05	0,252	11,34	0,002	0,007	0,028	6,16	0,014
	Хлеб	200	16,3077	17,4769	20,8	305,846	0,1662	0,1908	8,8615	29,5384	3,3846
	Компот из смеси сухофруктов	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56
		180	0,45	0	24,3	99	0,009	0,009	0,45	25,2	1,35
Полдник		627	21,2797	23,0869	70,592	578,586	0,2932	0,2708	17,2995	95,8984	6,8886
	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,8	5,05	4,8	68	0,02	0,02	13,9	22	0,3
	Рулет из рыбы	130	17,55	9,36	13	206,7	0,104	0,143	1,82	72,8	1,3
	Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	0	1,4	5	0,4
		410	20,7	15,28	48,42	414,3	0,157	0,172	17,12	105,5	2,36
		1637	56,4997	56,9769	224,826	1716,35	0,7762	0,8858	52,4565	498,348	12,7146

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенний

Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова												
			пищевые вещества									
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,752	4,388	15,825	121,729	0,063	0,164	0,766	137,07	0,3	171-П
	Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36	117-П
	масло	7	0,049	5,775	0,056	52,36	0	0,007	0	0,84	0,014	487-П
	Сыр	6	1,4	1,77	0	21,84	0,0024	0,0018	0,042	52,8	0,06	
	Чай с сахаром	150	0,075	0	11	45	0	0	0	3,75	0,3	502-П
2		343	8,526	12,803	42,301	319,529	0,0984	0,1818	0,808	200,16	1,034	
завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	537-П
		100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
Обед												
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,295	66,75	0,063	0,0345	4,95	9,15	0,57	152-П
	сметана	6	0,156	0,9	0,216	9,72	0,002	0,006	0,024	5,28	0,012	488-П
	Голубцы ленивые	130	11,05	10,79	5,2	162,5	0,052	0,091	16,12	44,2	1,95	377-П
	Соус томатный	20	0,228	0,802	0,998	12,12	0,002	0,002	0,002	0,52	0,018	462-П
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0,036	0,016	0	7	0,78	116-П
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,375	0	20,25	82,5	0,0075	0,0075	0,375	21	1,125	527-П
		476	14,749	14,442	44,759	369,79	0,1625	0,157	21,471	87,15	4,455	
Полдн к	Сырники из творога	80	12,58	11,62	16,05	219,2	0,042	0,1973	0,16	107,7	0,53	326-П
	Соус сладкий молочный	30	0,78	1,908	4,713	39,15	0,01	0,033	0,219	27,03	0,045	449-П
	Булка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,24	117-П
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,995	10,635	70,005	0,03	0,105	0,975	94,305	0,105	513-П
		280	17,2	16,103	41,678	380,755	0,104	0,3413	1,354	232,835	0,92	
		1199	40,975	43,448	138,838	1116,07	0,3749	0,6901	25,633	527,145	7,809	

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенний
 Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю:
 Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества				ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,929	5,47	19,744		151,88	0,079	0,204	0,957	171,01	0,374	171-П
	Булка	40	3	1,16	20,56		104,8	0,044	0,012	0	7,6	0,48	117-П
	масло	8	0,04	6,6	0,064		59,84	0	0,008	0	0,96	0,016	487-П
	Сыр	8	1,86	2,36	0		29,12	0,0032	0,0024	0,056	70,4	0,08	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15		60	0	0	0	5	0,4	502-П
2		456	10,929	15,59	55,368		405,64	0,1262	0,2264	1,013	254,97	1,35	
завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1		46	0,01	0,01	2	7	1,4	537-П
		100	0,5	0,1	10,1		46	0,01	0,01	2	7	1,4	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06		89	0,084	0,046	6,6	12,2	0,76	152-П
	сметана	7	0,182	1,05	0,252		11,34	0,002	0,007	0,028	6,16	0,014	488-П
	Голубцы ленивые	150	12,75	12,45	6		187,5	0,06	0,105	18,6	51	2,25	377-П
	Соус томатный	25	0,285	1,00225	1,248		15,15	0,002	0,002	0,0025	0,65	0,0225	462-П
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6		72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	116-П
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27		110	0,01	0,01	0,5	28	1,5	527-П
		622	18,517	17,2623	63,16		485,39	0,23	0,202	25,7305	112,01	6,1065	
Полдник	Сырники из творога	100	15,73	14,53	20,06		274	0,053	0,246	0,2	134,66	0,66	326-П
	Соус сладкий молочный	40	1,04	2,544	6,284		52,2	0,013	0,044	0,292	36,04	0,06	449-П
	Булка	30	2,25	0,87	15,42		78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36	117-П
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18		93,34	0,04	0,14	1,3	125,74	0,14	513-П
		370	22,14	20,604	55,944		498,14	0,139	0,439	1,792	302,14	1,22	
		1548	52,086	53,5563	184,572		1435,17	0,5052	0,8774	30,5355	676,12	10,0765	

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенний
Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества				ккал	В1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы								
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных	150	6,14	8,06	24,705		195,94	0,144	0,167	1,32	134,52	1,063	272-П
	"Геркулес" жидкая	30	2,25	0,87	15,42		78,6	0,033	0,009		5,7	0,36	117-П
	Булка	7	0,049	5,775	0,056		52,36	0	0,007	0	0,84	0,014	487-П
	масло	6	1,4	1,77	0		21,84	0,0024	0,0018	0,042	52,8	0,06	
	Сыр	150	2,7	2,475	18,75		108	0,03	0,12	0,975	93	0,6	508-П
	Какао с молоком	343	12,539	18,95	58,931		456,74	0,2094	0,3048	2,337	286,86	2,097	
2 завтрак	Плоды свежие (Апельсин)	130	2,07	0,653	28,99		132,6	0,0542	0,068	13,812	11,05	0,828	118-П
		130	2,07	0,653	28,99		132,6	0,0542	0,068	13,812	11,05	0,828	

Обед	Салат из моркови	30	0,33	3,03	2,73		39,6	0,012	0,015	0,96	7,2	0,18	19-П
	Суп гороховый с гренками	150	5,34	2,64	20,797		136,235	0,061	0,044	3	29,85	0,87	К.С. Ладодо
	Шницель припущенный	64	10,5	7,5	6,5		132	0,07	0,11	0,6	26	0,8	417-П
	Пюре картофельное	100	2,1	4,4	10,9		92	0,09	0,07	3,4	26	0,7	434-П
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,8		36,2	0,036	0,016	0	7	0,78	116-П
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,375	0	20,25		82,5	0,0075	0,0075	0,375	21	1,125	527-П
		514	19,965	17,81	67,977		518,535	0,2765	0,2625	8,335	117,05	4,455	
Полдник	Котлета рыбная	100	13,9	2,1	9,6		113	0,07	0,11	0,4	35	0,6	351-П
	Капуста тушеная	100	3,7	3,6	3,9		63	0,04	0,03	17	61	1	428-П
	Булка	20	1,5	0,58	10,28		52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,24	117-П
	Чай с лимоном	150	0,075	0	11,4		45,75	0	0	1,05	3,75	0,3	504-П
		370	19,175	6,28	35,18		274,15	0,132	0,146	18,45	103,55	2,14	
		1357	53,749	43,693	191,078		1382,03	0,6721	0,7813	42,934	518,51	9,52	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенний

Возраст от 3 до 7 лет

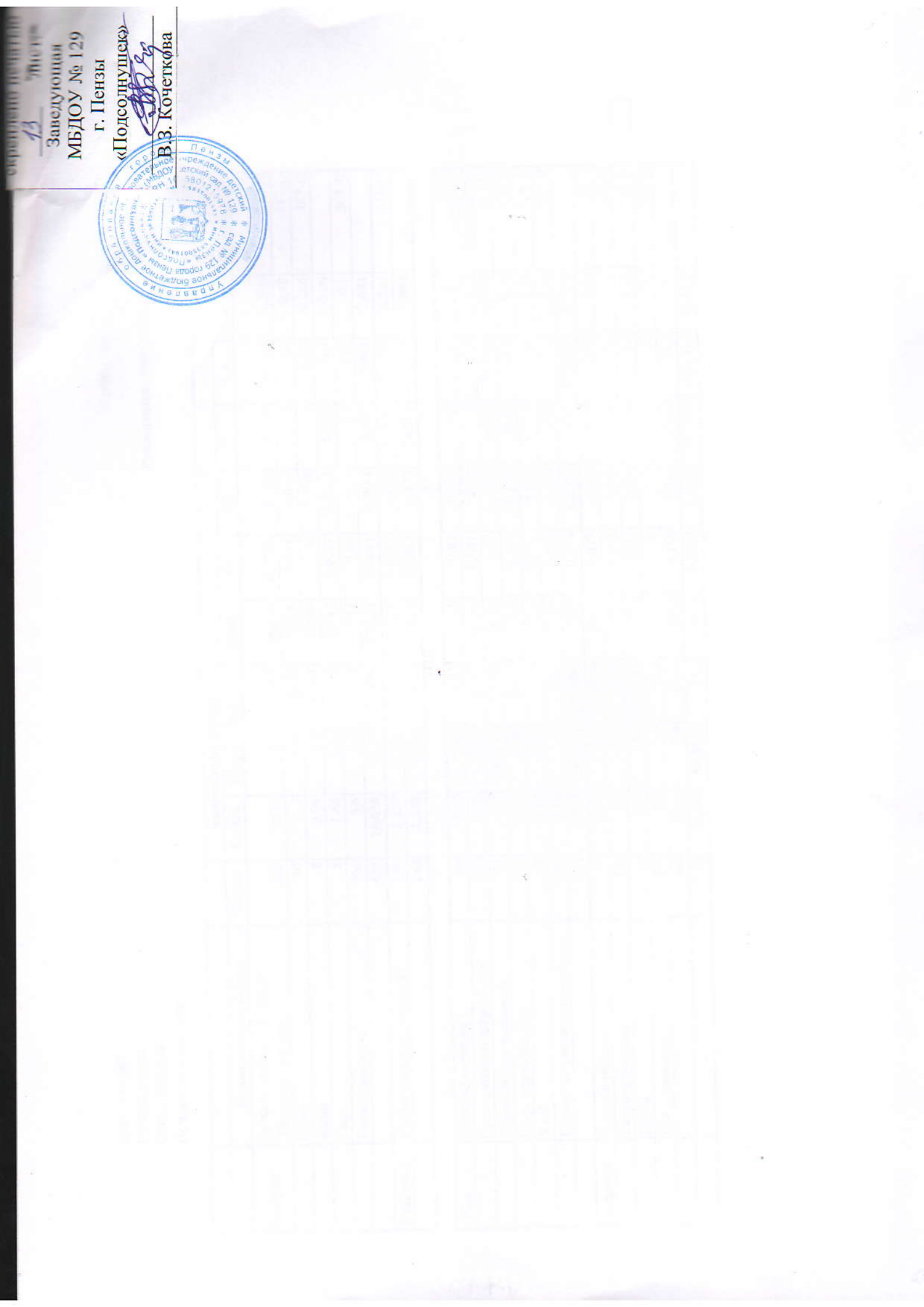
Утверждаю:

Руководитель учреждения

В.З. Кочеткова

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных	200	7,536	9,9	30,327	240,55	0,1769	0,209	1,621	165,14	1,305	272-П
	"Геркулес" жидкая	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	0	7,6	0,48	117-П
	Булка	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0	0,008	0	0,96	0,016	487-П
	масло	8	1,86	2,36	0	29,12	0,0032	0,0024	0,056	70,4	0,08	508-П
	Сыр	200	3,6	3,3	25	144	0,04	0,16	1,3	124	0,8	
	Какао с молоком	456	16,036	23,32	75,951	578,31	0,2641	0,3914	2,977	368,1	2,681	
2 завтрак		140	2,229	0,703	31,12	142,8	0,0583	0,073	14,874	11,9	0,891	118-П
	Фрукты свежие (Апельсин)	140	2,229	0,703	31,12	142,8	0,0583	0,073	14,874	11,9	0,891	

Обед	Салат из моркови	50	0,55	5,05	4,55	66	0,02	0,025	1,6	12	0,3	19-П
	Суп гороховый с гречками	200	7,12	3,52	27,72	181,64	0,081	0,05	4	39,8	1,16	К.С. Ладодо
	Шницель припущенный	74	12	8,5714	7,4286	150,86	0,08	0,1257	0,6857	29,7143	0,9143	417-П
	Пюре картофельное	130	2,73	5,72	14,17	119,6	0,117	0,091	4,42	33,8	0,91	434-П
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	116-П
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	0,009	0,009	0,45	25,2	1,35	527-П
		674	25,49	23,3414	91,7686	689,5	0,379	0,3327	11,1557	154,514	6,1943	
Полдник	Котлета рыбная	110	15,29	2,31	10,56	124,3	0,077	0,121	0,44	38,5	0,66	351-П
	Капуста тушеная	120	4,4	4,32	4,68	75,6	0,048	0,036	20,4	73,2	1,2	428-П
	Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36	117-П
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	0	1,4	5	0,4	504-П
		460	22,04	7,5	45,86	339,5	0,158	0,166	22,24	122,4	2,62	
		1730	65,795	54,8644	244,7	1750,11	0,8594	0,9631	51,2467	656,914	12,3863	



Секретариат Пензенского областного государственного учреждения «Подсолнушек»

13

Заведующий
МБДОУ № 129

г. Пензы

«Подсолнушек»

[Handwritten signature]

В.З. Кочеткова

