

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

ДЕТСКИЙ САД № 352

ДЕТСКИЙ САД № 352

620137 г. Екатеринбург, ул. Кулибина, 5

тел. 389-14-53, 389-16-73

тел. 389-14-53, 389-16-73



Основное (организованное) меню МБДОУ детский сад № 352, включающее горячее питание (осенне- зимний период)

День: первый
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: дети от 3-х до 7-ми лет

№ тех.к.	№ рецепт.	Наименование изделий (блюды)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементы		витамины,мг		
								Са,мг	Fe,мг	B1	B2	C
		Завтрак										
	1 1/7	Каша манная молочная с маслом слив.	200	6	5,3	30,7	195	116,18	0,73	0,1	0,13	0,42
	2 2/1	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,9	0,1	0	0,1	0,5
	3 3/1	Батон,масло,сыр 40/5/5	50	4,43	6,6	21,36	149,21	101,2	0,1	0,0515	0,059	0,07
		итого за прием	450	13,43	14,8	65,46	433,2	212,4	0,97	0,135	0,228	0,99
		10:00										
	2 2/2	Сок	200	0,48	0,48	11,76	47,52	19,2	2,64	0,03	0,024	12
		итого за прием	200	0,48	0,48	11,76	47,52	19,2	2,64	0,03	0,024	12
		Обед										
	5 5/1	Салат из моркови и яблок	60	0,6	4	6	62	13,53	0,53	0,03	0,03	3,19
	6 6/1	Суп картофельный с крупой со сметаной	200	3,4	5,5	22,9	146	23,5	1,2	0,1	0,1	6,5
	8 8/1	Тефтели из мяса говядины	80	11,4	9,7	8,4	163	30,5	1,6	0	0,1	1,1
	7/1	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	94	81,9	1,1	0,1	0,1	31,3
	2 2/6	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,4	0,1	20	71	10,1	0,3	0,01	0,02	70,1
	3 3/2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	13,2	0,42	0,06	0,036	0
	3 3/3	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	72,4	14	1,56	0,072	0,032	0
		итого за прием	750	23,46	22,84	97,9	654,6	186,7	6,71	0,372	0,418	112,2
		Полдник										
	3 3/2	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	34,56	69,3	19,8	0,63	0,09	0,054	0
	11 11/1	Запеканка из творога	150	25,3	13,45	19,8	246,2	211	0,75	0,06	0,34	0,34
	13 13/1	Сгущенное молоко	20	1,476	1,74	11,46	65,52					
	2 2/4	Кисло-молочный продукт	200	5,6	6,4	8,2	100,8	240	0,2	0,1	0,3	1,4
		итого за прием	400	34,66	21,83	74,02	481,8	470,8	1,58	0,25	0,694	1,74
		итого за день	1800	72,64	59,95	249,1	1617	889,2	11,9	0,787	1,364	126,9

День: второй
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: дети от 3-х до 7-ми лет

№ тех.к.	№ рецепт.	Наименование изделий (блюды)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементы		витамины,мг		
								Са,мг	Fe,мг	B1	B2	C
Завтрак												
12	12/1	Омлет с картофелем (запеченный)	180	11,47	8,77	14,6	229,48	90,42	2,27	0,11	0,36	1,71
2	2/5	Чай с сахаром, лимоном	200	0,04	0	9,3	39,56	2	0	0,03	0	0,8
3	3/5	Батон с маслом и сыром	50	4,43	6,6	21,36	149,21	101,2	0,1	0,0515	0,059	0,07
		итого за прием	430	15,94	15,37	41,42	418,3	193,6	2,37	0,192	0,419	2,58
10:00												
4	4/1	Фрукты в ассортименте**	180	0,7	0,7	17,1	81,1	30	4,1	0,05	0	18
		итого за прием	180	0,7	0,7	17,1	81,1	30	4,1	0,05	0	18
Обед												
Салат из свежих помидор с растительным маслом												
5	5/7		60	1	4	6,2	64	21,92	0,29	0,01	0,02	18,03
6	6/2	Свекольник со сметаной	200	2,125	5,5	14,625	126,25	104,91	2,2	0,1	0,1	18,81
10	10/1	Тефтели рыбные в соусе	80	8,53	4,61	8,23	133,5	34,8	0,20,47	0,053	0,06	0,46
7	7/2	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	20,6	187,1	37,12	1,09	0,12	0,1	10,74
2	2/6	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
3	3/2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	13,2	0,42	0,06	0,036	0
3	3/3	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	72,4	14	1,56	0,072	0,032	0
		итого за прием	750	19,42	18,95	91,16	701,5	240,4	5,88	0,425	0,368	98,2
Уплотненный полдник												
3	3/3	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	13,2	0,42	0,06	0,036	0
9	9/4	Рагу из мяса кур	200	19,76	21,81	19,21	354	35,31	2,22	0,13	0,18	5,69
3	3/6	Кондитерское изделие в ассортименте*	20	0,96	8,4	24,33	102,6	3	0,18	0,012	0,012	0
2	2/7	Чай	200	0	0	9,1	49,28	0,3	0,03	0	0	0
		итого за прием	440	22,24	30,37	62,48	552,08	51,81	2,85	0,202	0,228	5,69
		итого за день	1800	58,3	65,39	212,2	1753	515,9	15,2	0,869	1,015	124,5

День: третий
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: дети от 3-х до 7-ми лет

№ тех.к.	№ рецепт.	Наименование изделий (блюд)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементы		витамины,мг		
								Са,мг	Fe,мг	B1	B2	C
		Завтрак										
	1/2	Каша гречневая молочная с маслом	200	7,2	6,6	29,3	206	104,78	2,72	0,17	0,18	0,42
	2/2/8	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	111,8	1,1	0,03	0,13	0,52
	3/3/7	Батон с повидлом/джемом	50	2,76	1,05	28,16	106,425					
		итого за прием	450	13,86	11,15	80,36	447,4	216,6	3,82	0,2	0,31	0,94
		10:00										
	2/2/2	Сок	200	0,48	0,48	11,76	47,52	19,2	2,64	0,03	0,024	12
		итого за прием	200	0,48	0,48	11,76	47,52	19,2	2,64	0,03	0,024	12
		Обед										
	5/5/3	Зеленый горошек	60	1,86	2,22	3,84	43,2	12,46	0,42	0,066	0,03	2,94
	6/6/12	Суп фасолевый	200	3,4	3,9	9,9	89	95,08	1,91	0,12	0,09	14,36
	8/21	Мясо говядины, тушеное с овощами	200	15,7	15,7	19,8	285	26,07	2,77	0,14	0,15	10,68
	2/2/9	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65	4,09	0,21	0,01	0,02	89
	3/3/2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	13,2	0,42	0,06	0,036	0
	3/3/3	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	72,4	14	1,56	0,072	0,032	0
		итого за прием	720	25,32	22,56	73,44	600,8	164,9	7,29	0,468	0,358	117
		Уплотненный полдник										
	3/3/2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	13,2	0,42	0,06	0,036	0
	6/6/3	Суп молочный с лапшой	180	3,06	3,33	10,8	85,5	79,7	0,23	0,03	0,09	0,37
	2/2/7	Чай	200	0	0	9,1	35	0,3	0,03	0	0	0
	3/3/6	Кондитерское изделие	30	5,04	2,94	81,52	297,15					
		итого за прием	430	9,62	6,43	111,26	463,85	93,2	0,68	0,09	0,126	0,37
		итого за день	1800	49,28	40,62	276,8	1560	493,9	14,43	0,788	0,818	130,3

День: четвертый
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: дети от 3-х до 7-ми лет

№ тех.к.	№ рецепт.	Наименование изделий (блюд)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементы		витамины,мг		
								Са,мг	Fe,мг	B1	B2	C
		Завтрак										
	1 1/3	Каша пшеничная молочная с масл.слив.	200	6,5	6	31,2	206	97,53	1,05	0,14	0,11	0,42
	2 2/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
	3 3/1	Батон с маслом и сыром	50	4,43	6,6	21,36	149,21	101,2	0,1	0,0515	0,059	0,07
		итого за прием	450	12,33	14	63,76	416,2	251,8	1,22	0,202	0,229	0,75
		10:00										
	4 4/1	Фрукт в ассортименте	200	0,8	0,8	19,6	85,4	32	4,4	0,06	0	20
		итого за прием	200	0,8	0,8	19,6	85,4	32	4,4	0,06	0	20
		Обед										
	5 5/4	Салат из морской капусты с яйцом, р.маслом	60	1,3	6,6	1,7	19,38	4,08	0,03	0,05	0,92	72
	6 6/5	Суп картофельный с рыбой	200	7,24	6,4	22,84	225,68	105,76	2,21	0,18	0,15	17,18
	9 9/1	Плов из куры	200	19,1	17,44	32,96	269,6	54,41	2,28	0,104	0,16	7,24
	2/11	Компот из яблок и кураги	200	0,3	0	18,4	71	7,44	0,18	0	0,01	50,08
	3 3/2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	13,2	0,42	0,06	0,036	0
	3 3/3	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	72,4	14	1,56	0,072	0,032	0
		итого за прием	720	32,1	31,08	99,1	704,3	198,9	6,68	0,466	1,308	146,5
		Уплотненный полдник										
	7 7/3	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	13,5	97	47,1	1,11	0,08	0,07	11,69
	3/8	Выпечка - сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	188	29,92	0,56	0,06	0,05	0,1
	3 3/2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	13,2	0,42	0,06	0,036	0
	2 2/5	Чай с лимоном	200	0,04	0	9,3	39,56	240	0,2	0,1	0,3	1,4
		итого за прием	430	9,16	7,76	65,04	370,76	330,22	2,29	0,3	0,456	13,19
		итого за день	1800	54,39	53,64	247,5	1577	812,9	14,59	1,028	1,993	180,4

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: дети от 3-х до 7-ми лет

№ тех.к.	№ рецепт.	Наименование изделий (блюды)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элемент		витамины, мг		
								Са,мг	Fe,мг	B1	B2	C
		Завтрак										
	1 1/4	Каша из овсяных хлопьев мол.с маслом	200	7,4	7,9	29,5	199	131,78	1,48	0,17	0,16	0,52
	2 2/1	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,9	0,1	0	0,1	0,5
	3 3/5	Батон с маслом, сыром	50	4,43	6,6	21,36	149,21	101,2	0,1	0,0515	0,059	0,07
		итого за прием	450	14,83	17,4	64,26	437,2	338,9	1,68	0,222	0,319	1,09
		10:00										
	2 2/2	Сок	200	0,48	0,48	11,76	47,52	19,2	2,64	0,03	0,024	12
		итого за прием	200	0,48	0,48	11,76	47,52	19,2	2,64	0,03	0,024	12
		Обед										
	5 5/5	Салат из св.огурцов	60	0,4	5,9	1,4	60	13,66	0,34	0,02	0,02	5,47
	6 6/6	Суп картофельный с бобовыми	200	4,296	4	15,89	118	70,72	2,048	0,168	0,088	12,32
	8/3	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	210	16,128	14,78	29,4	277,4	30,69	3,35	0,2	0,21	15,12
	13 13/2	Соус молочный	20	0,394	1,164	1,318	17,3	12,508	0,028	0,004	0,01	0,05
	2 2/13	Кисель из кураги	200	1	0,02	31,42	109,9	5,81	0,16	0	0	51,2
	3 3/2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	13,2	0,42	0,06	0,036	0
	3 3/3	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	72,4	14	1,56	0,072	0,032	0
		итого за прием	750	26,38	26,5	102,6	701,2	160,6	7,906	0,524	0,396	84,16
		Уплотненный полдник										
	3 3/2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	13,2	0,42	0,06	0,036	0
	11 11/2	Суфле творожное	150	22,05	18,15	20,55	189,7	203,83	0,93	0,06	0,33	0,345
	2 2/4	Снежок	200	5,8	6,4	8	98	240	0,2	0,1	0,3	1,4
	13 13/1	Сгущенное молоко	30	26,1	34	86,1	95,28					
		итого за прием	400	55,47	58,71	124,49	429,18	457,03	1,55	0,22	0,666	1,745
		итого за день	1800	97,16	103,1	303,1	1615	975,7	13,78	0,996	1,405	99

День: шестой
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: дети от 3-х до 7-ми лет

№ тех.к.	№ рецепт.	Наименование изделий (блюды)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементъ		витамины,мг		
								Са,мг	Fe,мг	B1	B2	C
		Завтрак										
	1 1/1	Каша манная молочная с маслом слив.	200	5,3	5,1	27,5	178	93,65	0,39	0,06	0,11	0,42
	2 2/7	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0,3	0,03	0	0	0
	3 3/5	Батон с маслом 30/5	35	1,98	0,18	14,76	69,96	12,87	0,48	0,075	0,018	0
		итого за прием	435	7,28	5,28	51,36	283	106,8	0,9	0,135	0,128	0,42
		10:00										
	2 2/2	Сок	200	0,48	0,48	11,76	47,52	19,2	2,64	0,03	0,024	12
		итого за прием	200	0,48	0,48	11,76	47,52	19,2	2,64	0,03	0,024	12
		Обед										
	5/6	Салат из капусты с морковью	60	1	4	5,9	63	28,06	0,39	0,02	0,03	22,54
	6 6/7	Суп из овощей со сметаной	200	1,6	5,2	8,296	87	71,5	1,232	0,08	0,08	15,84
	8 8/6	Печень по-строгановски	80	10,06	10,5	2	144	21,6	3,38	0,12	0,98	7,31
	7 7/4	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188	12,82	0,74	0,06	0,02	0
	3 3/2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	13,2	0,42	0,06	0,036	0
	2 2/3	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,4	0,1	18,1	71	10,08	0,31	0,01	0,02	70,08
	3 3/3	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	72,4	14	1,56	0,072	0,032	0
		итого за прием	750	22,52	24,24	89,9	671,6	171,3	8,032	0,422	1,198	115,8
		Уплотненный полдник										
	11 11/3	Пудинг из творога с морковью	150	14,4	11,96	20,28	253,5	130,58	0,845	0,05	0,234	0,806
	13 13/3	Джем	10	0,038	0	6,95	26,5					
	2 2/4	Кефир	200	5,8	6,4	8	117	240	0,2	0,1	0,3	1,4
	3 3/2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	13,2	0,42	0,06	0,036	0
	3 3/6	Кондитерское изделие в ассортименте	35	4,16	2,08	30,72	109,8					
		итого за прием	415	25,918	20,6	75,79	553	383,78	1,465	0,21	0,57	2,206
		итого за день	1800	56,2	50,6	228,8	1555	681,1	13,04	0,797	1,92	130,4

День: седьмой
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: дети от 3-х до 7-ми лет

№ тех.к.	№ рецепт.	Наименование изделий (блюды)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элемент		витамины, мг		
								Са,мг	Fe,мг	B1	B2	C
		Завтрак										
	1 1/3	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,5	6	31,2	206	97,53	1,05	0,14	0,11	0,42
	2 2/8	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	111,8	1,1	0,03	0,13	0,52
	3 3/1	Батон с маслом и сыром	50	4,43	6,6	21,36	149,21	101,2	0,1	0,0515	0,059	0,07
		итого за прием	450	14,83	16,1	75,46	490,2	310,5	2,25	0,222	0,299	1,01
		10:00										
	4 4/1	Фрукт в ассортименте	180	0,7	0,7	17,1	81,1	30	4,1	0,05	0	18
		итого за прием	180	0,7	0,7	17,1	81,1	30	4,1	0,05	0	18
		Обед										
	5 5/7	Салат из св. помидор	60	1,02	10,17	4,58	110,98	8,63	0,49	0,03	0,02	13,48
	6/8	Щи из св. капусты (вегет) со сметаной	200	1,6	2,6	8,1	62,92	55	86,504	1,256	0,08	20,704
	10 10/3	Рыба жареная	80	7	5,5	4,62	95,53	33,08	0,7	0,05	0,05	2,52
	7 7/5	Картофель отварной	150	2,9	4,2	21,9	139	18,38	1,25	0,13	0,09	6
	2 2/15	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	18,4	71	7,44	0,18	0	0,01	50,08
	3 3/2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	13,2	0,42	0,06	0,036	0
	3 3/3	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	72,4	14	1,56	0,072	0,032	0
		итого за прием	750	16,98	23,11	80,8	598	149,7	91,1	1,598	0,318	92,78
		Уплотненный полдник										
	12 12/2	Омлет с зеленым горошком(запеченный)	150	5,3	3,7	3,4	68	43	0,92	0,05	0,15	1,7
	3 3/2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	13,2	0,42	0,06	0,036	0
	3 3/8	Выпечка - Сдоба обыкновенная	50	6,18	7,52	34,8	219	34,9	0,65	0,04	0,05	0,116
	2/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
		итого за прием	420	14,4	12,78	59,24	394,2	144,16	2,06	0,16	0,296	2,076
		итого за день	1800	46,91	52,69	232,6	1564	634,4	99,51	2,03	0,913	113,9

День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: дети от 3-х до 7-ми лет

№ тех.к.	№ рецепт.	Наименование изделий (блюды)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементъ		витамины, мг		
								Са,мг	Fe,мг	B1	B2	C
		Завтрак										
	1 1/6	Каша рисовая молочная с маслом	200	6	5,8	42,4	248	112,69	0,56	0,06	0,14	0,52
	2 2/1	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,9	0,1	0	0,1	0,5
	3 3/7	Батон с повидлом/джемом	50	2,76	1,05	28,16	106,425					
		итого за прием	450	11,76	9,75	83,96	443,4	218,6	0,66	0,06	0,24	1,02
		10:00										
	4 4/1	Фрукт в ассортименте	170	2,7	0,9	37,8	27,2	14,4	1,08	0,072	0,09	18
		итого за прием	170	2,7	0,9	37,8	27,2	14,4	1,08	0,072	0,09	18
		Обед										
	5/14	Огурец порционный	60	0,8	3	11,8	76	14,88	0,48	0,03	0,03	2,21
	6 6/9	Борщ со сметаной	200	1,8	4,3	8,6	81	89,92	1,48	0,064	0,08	19,44
	8 8/4	Гуляш из мяса говядины	80	11,92	12,56	3,76	176	13,4	1,808	0,04	0,08	0,36
	7 7/6	Каша гречневая рассыпчат. с овощами	150	8,6	6,8	37,8	250	58	4,71	0,25	0,15	7,2
	2 2/6	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	3 3/2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	13,2	0,42	0,06	0,036	0
	3 3/3	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	72,4	14	1,56	0,072	0,032	0
		итого за прием	750	27,78	27,3	103,5	773,6	217,9	10,78	0,526	0,428	79,37
		Уплотненный полдник										
	3 3/2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	13,2	0,42	0,06	0,036	0
	7 7/3	Рагу из овощей	100	1,53	2,46	9	64	31,4	0,74	0,05	0,04	7,79
	9 9/5	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	12,55	10,23	10,37	184,6	29,67	1,01	0,06	0,11	0,27
	3 3/6	Кондитерское изделие в ассортименте	40	26,1	34	86,1	119,892					
	2 2/7	Чай	200	0	0	9,1	35	0,3	0,03	0	0	0
		итого за прием	430	41,7	46,85	124,41	449,692	74,57	2,2	0,17	0,186	8,06
		итого за день	1800	83,94	84,8	349,6	1694	525,4	14,72	0,828	0,944	106,5

Донь! Девятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: дети от 3-х до 7-ми лет

№ тех.к.	№ рецепт.	Наименование изделий (блюды)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элементы		витамины, мг		
								Са,мг	Fe,мг	B1	B2	C
		Завтрак										
	1 1/7	Каша ячневая мол.с маслом	200	6	5,3	30,7	195	116,18	0,73	0,1	0,13	0,42
	2 2/5	Чай с сахаром, лимоном	200	0,04	0	9,3	39,56	2,02	0,05	0	0	0,8
	3 3/5	Батон с сыром	45	5,51	3,26	15,75	117	112,5	0,07	0	0,04	0,07
		итого за прием	445	11,55	8,56	55,75	351,6	230,7	0,85	0,1	0,17	1,29
		10:00										
	2 2/2	Сок	200	0,48	0,48	11,76	47,52	19,2	2,64	0,03	0,024	12
		итого за прием	200	0,48	0,48	11,76	47,52	19,2	2,64	0,03	0,024	12
		Обед										
	5 5/18	Салат из свеклы с черносливом и р.маслом	60	0,8	5	11,5	93	21,07	0,8	0,01	0,02	1,12
	6 6/10	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	11,09	78	10,25	0,34	0,024	0,008	0,38
	9 9/2	Мясо кур отварное в соусе	80	9,76	10,48	1,68	140	11,16	0,8	0,032	0,072	0,46
	7 7/2	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135	37,12	1,09	0,12	0,1	10,74
	2 2/11	Компот из яблок и кураги	200	0,3	0	18,4	71	7,44	0,18	0	0,01	50,08
	3 3/2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	13,2	0,42	0,06	0,036	0
	3 3/3	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	72,4	14	1,56	0,072	0,032	0
		итого за прием	750	20,02	23,12	86,47	635,6	114,2	5,19	0,318	0,278	62,78
		Уплотненный полдник										
	11 11/1	Запеканка творожная	150	25,3	13,45	19,8	313,5	211	0,75	0,06	0,34	0,34
	13 13/1	Молоко стуженое	20	1,476	1,74	11,46	65,52					
	3 3/6	Кондитерское изделие в ассортименте	35	2,6	1,3	19,2	114,5					
	2 2/4	Снежок	200	5,8	6,4	8	117	240	0,2	0,1	0,3	1,4
		итого за прием	405	35,18	22,89	58,46	610,5	451	0,95	0,16	0,64	1,74
		итого за день	1800	67,23	55,05	212,4	1645	815,1	9,63	0,608	1,112	77,81

День: десятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: дети от 3-х до 7-ми лет

№ тех.к.	№ рецепт.	Наименование изделий (блюдо)	Выход	белки,г	жиры,г	угле- воды,г	ЭЦ,ккал	минер. элемент		витамины,мг		
								Са,мг	Fe,мг	B1	B2	C
		Завтрак										
	1 1/8	Каша пшенная молочная с маслом	200	6,5	6	31,2	206	97,53	1,05	0,14	0,11	0,42
	2 2/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
	3 3/1	Батон с маслом и сыром	50	4,43	6,6	21,36	149,21	101,2	0,1	0,0515	0,059	0,07
		итого за прием	450	12,33	14	63,76	416,2	251,8	1,22	0,202	0,229	0,75
		10:00										
	4 4/1	Фрукт в ассортименте	200	0,8	0,6	20,3	71,27	38	4,6	0,04	0,09	30
		итого за прием	200	0,8	0,6	20,3	71,27	38	4,6	0,04	0,09	30
		Обед										
	5 5/10	Салат из отварного картофеля с зел.горошком	60	1,8	6,7	6,1	92	13,78	0,57	0,05	0,05	3,86
	6/11	Рассольник с крупой со сметаной	200	1,8	7,03	12,49	99	71,22	1,38	0,1	0,08	14,36
	8 8/5	Бигус с мясом	230	24,15	21,85	15,41	299,1	125,764	3,404	0,069	0,184	11,362
	2 2/9	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65	4,09	0,21	0,01	0,02	89
	3 3/2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	13,2	0,42	0,06	0,036	0
	3 3/3	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	72,4	14	1,56	0,072	0,032	0
		итого за прием	750	32,11	36,32	73,9	673,7	242,1	7,544	0,361	0,402	118,6
		Уплотненный полдник										
	3 3/8	Выпечка/кондит.изделие	30	26,1	34	86,1	119,892		1,19	0,08	0,06	0,58
	7 7/7	Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,3	5,7	30,36	205,33	94,51	0,75	0,04	0,046	0,02
	2 2/7	Чай	200	0	0	9,1	35	0,3	0,03	0	0	0
	3 3/2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	13,2	0,42	0,06	0,036	0
		итого за прием	400	34,92	39,86	135,4	406,4	108	2,39	0,18	0,142	0,6
		итого за день	1800	80,16	90,78	293,4	1568	639,9	15,75	0,783	0,863	149,9

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575780

Владелец Грушина Елена Васильевна

Действителен с 03.03.2022 по 03.03.2023