



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Детский сад № 5 "Звоночек"
Журавлёва Н.А.
Приказ № 244 от 26.08.2019 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для МБДОУ с 10,5 -12 часовым пребыванием

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети дошкольного возраста (3-7 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сб. рецеп., 1982, №413	Каша пшеничная с фруктами и вареньем	.100/10	3	4	31	172		1	2		22	61	33	1
Сборник рец. 2010, №6	Масло сливочное	.007		6		52					2	1		
	Печенье	.035	3		17	83								
Сборник рец. 2010, №394	Чай с молоком сгущенным	.200	1	1	19	87					43	33	7	
2ой завтрак														
Сборник рец. 2010, №399	Сок абрикосовый	.150	1		19	82		6	1950		30	27	15	
обед														
	Огурцы свежие порционно	.060			2	9		6			14	25	8	
Сборник рец. 2010,	Борщ со сметаной	.250/8	2	12	12	158		18	1		37	49	22	1
Сборник рец. 2010, №275	Сосиски отварные	.060	7	15		166					17	97	12	1
Сборник рец. 2010, №321	Картофельное пюре	.150	3	5	22	145		26			47	96	33	1
Сб. рецептур 1982, №924	Компот из яблок	.180			26	99		5			6	4	3	1
	Хлеб ржаной	.045	2		22	96					9	39	9	1
уплотненный полдник														
Детское питание Снигур М.Г.	Салат из вареных овощей	.060	1	2	7	54		8	1		17	32	15	1
Сборник рец. 1982, №542	Рыба отварная по-польски	.070/50	17	7	1	137		1			49	232	24	1
	Хлеб пшеничный	.040	3		21	93					8	26	6	
Сборник рец. 2010, №401	Кефир	.180	5	6	7	106		1			216	171	205	
Сборник рец. 2010, №371	Апельсин	.080	1		7	31		48			27	18	10	

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	394 (-3)	6 (-7)	11 (-2)	68 (+11)
2завтрак	82 (-162)	1 (-6)	0 (-8)	19 (-17)
обед	673 (+19)	15 (-5)	32 (+10)	84 (-10)
уп_полдник	421 (+94)	27 (+17)	16 (+5)	43 (-4)
ВСЕГО	1570 (-52)	49 (-1)	58 (+4)	214 (-20)

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети дошкольного возраста (3-7 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сборник рец.2010, №185	Каша геркулесовая молочная (жидкая)	.200	8	9	31	229		1			188	240	64	3
Сборник рец. 2010, №6	Масло сливочное	.007		6		52					2	1		
Сборник рец.2010, №7	Сыр	.009	2	3		33					90	49	4	
	Хлеб пшеничный	.040	3		21	93					8	26	6	
Сб. рецеп., 1981, №1025	Какао на молоке	.180	5	6	22	162		2			217	178	27	
2ой завтрак														
Сборник рец. 2010, №399	Сок апельсиновый	.150			4	16		12			5	4	3	
обед														
Прейск.87 N12	Редис свежий	.060	1		2	13		15			23	26	8	1
Сборник рец.2010, №80	Суп картофельный с рисом	.250	2	3	22	121		16	1		29	65	25	1
Сб. рецеп., 1982, №658	Котлета из говядины	.075	12	11	14	205					35	123	21	1
Сборник рец. 2010, № 344	Рагу из овощей	.150	3	5	16	124		32	2		39	64	30	1
Сборник рец 2010, №392	Чай с сахаром	.180/12			12	46					3	4	2	
	Хлеб ржаной	.045	2		22	96					9	39	9	1
уплотненный полдник														
Сборник рец. 2010, №235	Пудинг творожно-яблочный с соусом молочным	.100/20	13	19	23	316		3			137	199	26	1
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
Сборник рец.2010 №401	Бифидок	.180	5	6	7	106		1			216	171	205	
Сборник рец. 2010, №368	Груши	.070			7	29		3			13	11	8	2

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	569 (+172)	19 (+6)	24 (+11)	75 (+18)
2завтрак	16 (-228)	0 (-7)	0 (-8)	4 (-32)
обед	605 (-49)	20	20 (-2)	88 (-6)
уп_полдник	521 (+194)	20 (+10)	25 (+14)	53 (+6)
ВСЕГО	1711 (+89)	60 (+10)	69 (+15)	220 (-14)

День: среда

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети дошкольного возраста (3-7 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сборник рец. 2010, №216	Омлет запеченый с сыром	.120	15	18	2	230		1			232	264	21	2
Сборник рец. 2010, №6	Масло сливочное	.007		6		52					2	1		
	Хлеб пшеничный	.040	3		21	93					8	26	6	
Сборник рец. 2010, №395	Кофейный напиток с молоком	.200	3	3	19	104		1			90	68	10	
	Конфета шоколадная	.020	19			76					3	1	1	
2ой завтрак														
Сборник рец. 2010, №401	Снежок	.180	5	6	7	155		2			218	169	27	
обед														
	Огурцы свежие порционно	.060			2	9		6			14	25	8	
Сборник рец. 2010, №67	Щи из свежей капусты со сметаной	.250/8	2	3	9	69		30	1		41	49	21	1
Сборник рец. 1982, №632	Гуляш из говядины	.070/70	22	17	5	258		3			16	236	28	3
Сборник рец. 2010, №314	Каша гречневая вязкая	.150	5	3	26	144					32	112	37	3
Сборник рец. 2010, №382	Кисель из сока	.180			32	125		1			9	12	3	
	Хлеб ржаной	.045	2		22	96					9	39	9	1
уплотненный полдник														
	Помидоры свежие порционные	.060			2	8		12			5	21		
Сборник рец. 2010, №318	Картофель отварной с зеленью	.150	3	4	25	154		36			27	95	39	1
Сб. рецеп., 1982, №363	Котлеты капустные	.150	9	10	28	240		72			144	145	43	2
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
Сборник рец. 2010, №483	Булочка Творожная	.075	9	7	42	256					60	113	15	1
Сборник рец. 2010, №393	Чай с лимоном	.180/7			12	48		3			6	6	3	
Сборник рец. 2010, №368	Банан	.100	1		21	96		10			42	28	31	1

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	555 (+158)	40 (+27)	27 (+14)	42 (-15)
2завтрак	155 (-89)	5 (-2)	6 (-2)	7 (-29)
обед	701 (+47)	31 (+11)	23 (+1)	96 (+2)
уп. полдник	872 (+545)	26 (+16)	22 (+11)	146 (+99)
ВСЕГО	2283 (+661)	102 (+52)	78 (+24)	291 (+57)

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети дошкольного возраста (3-7 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сборник рец. 2010, №185	Каша молочная рисовая (жидкая)	.200	6	7	34	224		1			162	167	34	
Сборник рец. 2010, №6	Масло сливочное	.007		6		52					2	1		
	Хлеб пшеничный	.040	3		21	93					8	26	6	
Сб. рецеп., 1981, №1025	Какао на молоке	.180	5	6	22	162		2			217	178	27	
	Пряники	.030	1	1	25	105					3	12		
2ой завтрак														
Сборник рец.2010,№399	Напиток витаминизированный	.180	1		22	94		2			18	18	11	1
обед														
Сборник рец.2010, №54	Икра морковная	.060	1	4	5	58		3	4		26	31	19	
Сб. рецеп., 1982, №225	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	.250/15	5	6	18	145		22	1		29	104	32	1
Сб. рецеп., 2010, №306	Биточки из птицы паровые	.060	9	10	7	156					38	123	16	2
Сборник рец.2010, №317	Макароны отварные	.130	5	4	34	179					15	40	8	1
Сборник рец 2010,№392	Чай с сахаром	.180/12			12	46					3	4	2	
	Хлеб ржаной	.045	2		22	96					9	39	9	1
уплотненный полдник														
Сборник рец.2010,№229	Вареники ленивые с молочным соусом	.070/10	10	11	12	187					98	145	16	
Сб. рецеп., 1982, №344	Свекла, тушенная в сметане	.120	2	7	9	109		5			36	45	20	1
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
Сборник рец.2010,№401	Йогурт	.180	5	5	20	144		1			223	171	27	
Сборник рец. 2010,№368	Яблоки	.080			9	37		10			13	9	7	2

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	636 (+239)	16 (+3)	20 (+7)	102 (+45)
2завтрак	94 (-150)	1 (-6)	0 (-8)	22 (-14)
обед	680 (+26)	22 (+2)	24 (+2)	99 (+5)
уп_полдник	547 (+220)	20 (+10)	25 (+14)	65 (+18)
ВСЕГО	1957 (+335)	58 (+8)	68 (+14)	288 (+54)

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети дошкольного возраста (3-7 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сборник рец.2010, №185	Каша молочная кукурузная (жидкая)	.200	5	5	26	171		1			148	131	23	1
Сборник рец. 2010, №6	Масло сливочное	.007		6		52					2	1		
Сборник рец.2010,№7	Сыр	.009	2	3		33					90	49	4	
Сборник рец.2010,№395	Кофейный напиток с молоком	.200	3	3	19	104		1			90	68	10	
	Хлеб пшеничный	.040	3		21	93					8	26	6	
2ой завтрак														
Сборник рец. 2010,	Сок виноградный	.150			24	105		3			30	18	13	1
обед														
	Помидоры свежие порционные	.060			2	8			12		5	21		
Сборник рец. 2010, N76	Рассольник ленинградский со сметаной	.250/8	2	12	17	187		17	1		30	76	27	1
Сборник рец.1982,№657	Шницель	.070	16	13	8	215					17	172	22	2
Сборник рец. 2010, №321	Картофельное пюре	.150	3	6	22	155		26			47	96	33	1
Сборник рец.2010, №376	Компот из изюма	.180			22	85					15	23	8	1
	Хлеб ржаной	.045	2		22	96					9	39	9	1
уплотненный полдник														
Сборник рец. 1982, №50	Икра кабачковая	.060	1	5	5	73		4	1		25	40	21	4
Сб. рецеп., 1982, №549	Галки рыбные со сметаной	.120/5	18	4	9	139		2			81	252	29	1
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
Сборник рец.2010,№401	Ряженка с сахаром	.180/15	5	11	22	210		1			223	166	25	
Сборник рец. 2010, №368	Банан	.080	1		17	77		8			34	22	25	

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	453 (+56)	13	17 (+4)	66 (+9)
2завтрак	105 (-139)	0 (-7)	0 (-8)	24 (-12)
обед	746 (+92)	25 (+5)	31 (+9)	93 (-1)
уп_полдник	569 (+242)	29 (+19)	20 (+9)	69 (+22)
ВСЕГО	1873 (+251)	66 (+16)	68 (+14)	252 (+18)

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети дошкольного возраста (3-7 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сб.рецеп., 1982, №450	Макароны, запеченные с сыром	.160	9	9	42	273					153	125	16	1
Сборник рец.2010, №10	Салат из зеленого горошка	.060	2	3	4	45		6			13	36	12	
Сборник рец. 2010, №6	Масло сливочное	.007		6		52					2	1		
	Печенье	.035	3		17	83								
Сборник рец. 2010, №394	Чай с молоком сгущенным	.200	1	1	19	87					43	33	7	
2ой завтрак														
Сборник рец. 2010, №399	Сок вишневый	.150			24	105		3			30	18	13	1
обед														
	Огурцы свежие порционно	.060			2	9		6			14	25	8	
Сборник рец. 2010, №85	Суп картофельный с клецками	.250	4	3	21	126		12	1		22	64	21	1
Сборник рец. 2010, №310	Суфле куриное на пару	.050	8	8	1	109					40	116	14	1
Сборник рец.1982, №393	Кабачки, запеченные под соусом	.150	3	20	15	246		22			60	48	18	1
Сб. рецептов 1982, №924	Компот из яблок	.180			26	99		5			6	4	3	1
	Хлеб ржаной	.045	2		22	96					9	39	9	1
уплотненный полдник														
Сб. рецеп., 2010, №239	Оладьи из творога с вареньем	.100/30	12	16	46	364		3	6		135	186	24	1
Сборник рец.2010, №345	Морковь тушенная с яблоками	.060	1	2	7	47		4	5		28	29	20	1
Сборник рец.2010 №401	Бифидок	.180	5	6	7	106		1			216	171	205	
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
Сборник рец. 2010, №368	Груши	.070			7	29		3			13	11	8	2

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	540 (+143)	15 (+2)	18 (+5)	82 (+25)
2завтрак	105 (-139)	0 (-7)	0 (-8)	24 (-12)
обед	685 (+31)	17 (-3)	31 (+9)	87 (-7)
уп_полдник	616 (+289)	21 (+11)	24 (+13)	82 (+35)
ВСЕГО	1946 (+324)	53 (+3)	74 (+20)	276 (+42)

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети дошкольного возраста (3-7 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сборник рец.2010, №185	Каша перловая молочная (жидкая)	.200	8	9	32	244		2			224	261	37	1
Сборник рец. 2010, №6	Масло сливочное	.007		6		52					2	1		
	Хлеб пшеничный	.040	3		21	93					8	26	6	
Сборник рец.2010, №395	Кофейный напиток с молоком	.200	3	3	19	104		1			90	68	10	
	Зефир	.035			28	113					7	4	2	1
2ой завтрак														
Сборник рец. 2010, №399	Сок персиковый	.150			25	99		9			13		6	1
обед														
	Помидоры свежие порционные	.060			2	8		12			5	21		
Сборник рец.2010, №67	Щи из свежей капусты	.250	2		9	46		30	1		34	44	21	1
Сборник рец.2010, №286	Тефтели из говядины с красным соусом	.060/60	9	9	13	171		3			37	114	18	1
Сборник рец. 2010, №321	Картофельное пюре	.150	3	5	22	145		26			47	96	33	1
Сборник рец.2010, №376	Компот из чернослива	.180	1		27	109		1			18	19	23	1
	Хлеб ржаной	.045	2		22	96					9	39	9	1
уплотненный полдник														
Сборник рец. 1982, №50	Икра кабачковая	.060	1	5	5	73		4	1		25	40	21	4
Сборник рец. 2010, №249	Рыба запеченая под омлетом	.110	21	7	6	167					91	290	30	1
Сборник рец.1982, №1091	Пирожки печеные с капустой	.060	5	6	26	168		14			34	60	13	1
Сборник рец.2010, №393	Чай с лимоном	.180/7			10	41		3			5	6	3	
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
Сборник рец. 2010, №368	Банан	.080	1		17	77		8			34	22	25	

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	606 (+209)	14 (+1)	18 (+5)	100 (+43)
2завтрак	99 (-145)	0 (-7)	0 (-8)	26 (-10)
обед	575 (-79)	17 (-3)	14 (-8)	96 (+2)
уп_полдник	596 (+269)	31 (+21)	19 (+8)	79 (+32)
ВСЕГО	1876 (+254)	62 (+12)	51 (-3)	301 (+67)

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети дошкольного возраста (3-7 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сборник рец.2010,№185	Каша молочная манная (жидкая)	.200	8	8	36	241		2			195	165	31	1
Сборник рец. 2010, №6	Масло сливочное	.007		6		52					2	1		
	Хлеб пшеничный	.040	3		21	93					8	26	6	
Сборник рец.2010, №394	Чай с молоком	.180	1	1	16	78					56	45	8	
	Вафли	.030	1	1	24	103					3	10	1	
2ой завтрак														
Сборник	Напиток витаминизированный	.180	1		22	94		2			18	18	11	1
обед														
	Огурцы свежие порционно	.060			2	9		6			14	25	8	
Сборник рец. 2010, №3	Борщ с фасолью и сметаной	.250/5	3	4	11	96		13			49	79	25	1
Сборник рец.1982, №672	Оладьи из печени	.070	14	7	5	139		23	6		14	230	14	5
Сборник рец. 2010, № 344	Рагу из овощей	.150	3	5	16	124		32	2		39	64	30	1
Сборник рец.1982,№948	Кисель плодоваягодный	.180			31	116					1			
	Хлеб ржаной	.045	2		22	96					9	39	9	1
уплотненный полдник														
Сборник рец. 2010, №241	Зразы из творога с изюмом	.100	12	15	37	331					125	198	27	1
Сборник рец.2010,№401	Ряженка	.180	5	11	7	152		1			223	166	25	
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
Сборник рец. 2010,№368	Яблоки	.080			9	37		10			13	9	7	2

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	567 (+170)	13	17 (+4)	96 (+39)
2завтрак	94 (-150)	1 (-6)	0 (-8)	22 (-14)
обед	580 (-74)	22 (+2)	17 (-5)	87 (-7)
уп. полдник	590 (+263)	20 (+10)	26 (+15)	69 (+22)
ВСЕГО	1831 (+209)	56 (+6)	60 (+6)	274 (+40)

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети дошкольного возраста (3-7 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сборник рец.1982,№417	Каша молочная "Дружба"	.200	7	6	31	206		2			211	205	41	1
Сборник рец.2010,№7	Сыр	.009	2	3		33					90	49	4	
Сборник рец. 2010, №6	Масло сливочное	.007		6		52					2	1		
	Хлеб пшеничный	.040	3		21	93					8	26	6	
Сборник рец.2010,№395	Кофейный напиток с молоком	.200	3	3	19	104		1			90	68	10	
2ой завтрак														
Сборник рец.2010,№401	Кефир	.180	5	6	7	106		1			216	171	205	
обед														
	Помидоры свежие порционные	.060			2	8			12		5	21		
Сборник рец.1982,№217	Суп из овощей со сметаной	.250/5	2	2	11	69		21	1		32	53	22	1
Сборник рец. 1982, № 598	Бефстроганов	.070/70	23	25	9	349		6			37	255	33	3
Сборник рец. 2010, №321	Картофельное пюре	.150	3	5	22	145		26			47	96	33	1
Сб. рецеп., 1982, №924	Компот из груш	.180			25	97		2			7	6	4	1
	Хлеб ржаной	.045	2		22	96					9	39	9	1
уплотненный полдник														
Справочник блюд, №21	Салат "Мозаика"	.060	1	4	7	68		9	1		18	23	12	1
Сборник рец. 2010, N264	Фрикадельки рыбные в соусе	.065/30	9	4	9	106		1			30	38	30	1
Сб. рецептур 1982, №405	Рис припущенный	.150/5	4	4	41	210					16	53	12	1
Сборник рец.2010, №393	Чай с лимоном	.180/7			10	41		3			5	6	3	
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
Сборник рец. 2010,№371	Апельсин	.080	1		7	31		48			27	18	10	

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	488 (+91)	15 (+2)	17 (+4)	71 (+14)
2завтрак	106 (-138)	5 (-2)	6 (-2)	7 (-29)
обед	764 (+110)	30 (+10)	32 (+10)	91 (-3)
уп_полдник	526 (+199)	17 (+7)	13 (+2)	89 (+42)
ВСЕГО	1884 (+262)	67 (+17)	68 (+14)	259 (+25)

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети дошкольного возраста (3-7 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сборник рец.2010, №314	Каша гречневая вязкая	.120	4	1	20	98					25	89	30	2
Сб. рецеп., 1982, №1031	Молоко кипяченое	.150	4	5	7	87		1			180	136	21	
Сборник рец. 2010, №6	Масло сливочное	.007		6		52					2	1		
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
Сборник рец.2010, №392	Чай с молоком	.200	1	2	17	87		1			63	50	9	
2ой завтрак														
Сборник рец. 2010, №399	Сок яблочный	.180	1		16	68		4			13	13	7	1
обед														
	Огурцы свежие порционно	.060			2	9		6			14	25	8	
Сб. рецеп., 1982, №221	Суп картофельный с горохом	.250	6	5	21	148		11	1		38	85	35	2
Сб. рецеп., 1982, №1107	Гренки из пшеничного хлеба	.020	2		16	73					6	20	4	
Сб. рецеп., 2010, №308	Фрикадельки из птицы с соусом	.060/50	10	16	10	222		1			60	148	20	2
Сб. рецеп., 1982, №334	Пюре свекольное	.150	3	5	13	109		4			69	73	22	1
Сборник рец. 2010, №376	Компот из кураги	.180	1		20	80		1	1		29	26	19	1
	Хлеб ржаной	.045	2		22	96					9	39	9	1
уплотненный полдник														
Сборник рец. 2010, №237	Запеканка из творога	.080	12	17	12	246					119	176	20	1
Сборник рец.2010,№ 473	Булочка "Веснушка"	.060	5	5	39	214					34	66	12	1
Сборник рец.2010,№401	Снежок	.180	5	6	7	155		2			218	169	27	
Сборник рец. 2010,№368	Груши	.100			9	42		5			19	16	12	2

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	394 (-3)	12 (-1)	13	61 (+4)
2завтрак	68 (-176)	1 (-6)	0 (-8)	16 (-20)
обед	737 (+83)	25 (+5)	26 (+4)	105 (+11)
уп_полдник	657 (+330)	22 (+12)	28 (+17)	68 (+21)
ВСЕГО	1856 (+234)	60 (+10)	68 (+14)	250 (+16)

День: понедельник

Неделя: третья

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети дошкольного возраста (3-7 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сб. рецептов 1982, №508	Рыба припущенная	.060	12	1		53		1			7	3	43	1
Сб. рецеп., 1982, №282	Рис запеченный с овощами	.100	8	14	23	254		19	2		144	169	48	1
Сборник рец. 2010, №6	Масло сливочное	.007		6		52					2	1		
	Печенье	.035	3		17	83								
Сборник рец. 2010, №394	Чай с молоком сгущенным	.200	1	1	19	87					43	33	7	
2ой завтрак														
Сборник рец. 2010, №399	Сок абрикосовый	.180	1		23	98		7	2340		36	32	18	
обед														
	Помидоры свежие порционные	.060			2	8		12			5	21		
Сборник рец. 2010, №75	Рассольник домашний	.250	2		15	74		26	1		32	65	28	1
Сборник рец. 1982, №664	Зразы рубленные говяжьи паровые	.070	9	8	7	137		5			38	104	19	1
Сборник рец. 2010, №321	Картофельное пюре	.150	3	5	22	145		26			47	96	33	1
Сборник рец. 2010, № 376	Компот из сухофруктов	.180			22	91					40	14	5	1
	Хлеб ржаной	.045	2		22	96					9	39	9	1
уплотненный полдник														
	Вермишель молочная	.180	4	4	17	120		1			114	95	15	
Сборник рец. 2010, №395	Кофейный напиток с молоком	.180	2	2	17	93		1			81	61	9	
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
Сборник рец. 1982, №1091	Пирожки печеные с капустой	.060	5	6	26	168		14			34	60	13	1
Сборник рец. 2010, №368	Груши	.100			9	42		5			19	16	12	2

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	529 (+132)	23 (+10)	22 (+9)	60 (+3)
2завтрак	98 (-146)	1 (-6)	0 (-8)	23 (-13)
обед	551 (-103)	17 (-3)	13 (-9)	91 (-3)
уп_полдник	493 (+166)	14 (+4)	13 (+2)	85 (+38)
ВСЕГО	1671 (+49)	55 (+5)	49 (-5)	258 (+24)

День: вторник

Неделя: третья

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети дошкольного возраста (3-7 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сб. рецеп., 1982, №412	Каша молочная пшеничная с тыквой	.200/5	9	9	40	274		7			151	212	60	2
Сборник рец. 2010, №6	Масло сливочное	.007		6		52					2	1		
Сб. рецеп., 1981, №1025	Какао на молоке	.180	5	6	22	162		2			217	178	27	
	Хлеб пшеничный	.040	3		21	93					8	26	6	
	Мармелад	.035			23	86					5	3	2	1
2ой завтрак														
Сборник рец. 2010, №399	Сок виноградный	.180	1		29	126		4			36	22	16	1
обед														
Прейск.87 N12	Редис свежий	.060	1		2	13		15			23	26	8	1
Сборник рец. 2010, №81	Суп гороховый с гречками	.250/10	6	1	30	147		15	1		38	95	37	2
Сборник рец. 2010, №275	Сосиски отварные	.060	7	15		166					17	97	12	1
Сборник рец. 2010, №336	Капуста тушеная	.150	4	5	15	121		80	1		101	67	35	1
Сборник рец. 2010, №382	Кисель из сока	.180			32	125		1			9	12	3	
	Хлеб ржаной	.045	2		22	96					9	39	9	1
уплотненный полдник														
Сборник рец. 2010, №233	Сырники с морковью и молочным соусом	.120/12	15	22	27	367		2	3		154	228	34	1
Сборник рец. 2010, №401	Снежок	.180	5	6	7	155		2			218	169	27	
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
Сборник рец. 2010, №371	Апельсин	.100	1		8	39		60			34	23	13	

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	667 (+270)	17 (+4)	21 (+8)	106 (+49)
2завтрак	126 (-118)	1 (-6)	0 (-8)	29 (-7)
обед	668 (+14)	20	22	101 (+7)
уп_полдник	631 (+304)	23 (+13)	29 (+18)	58 (+11)
ВСЕГО	2092 (+470)	61 (+11)	72 (+18)	295 (+61)

День: среда

Неделя: третья

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети дошкольного возраста (3-7 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сборник рец. 2010, №168	Каша молочная ячневая (вязкая)	.200	9	9	43	289		2			244	305	46	1
Сборник рец.2010,№7	Сыр	.010	2	3		37					100	54	5	
Сборник рец. 2010, №6	Масло сливочное	.007		6		52					2	1		
Сборник рец.2010,№395	Кофейный напиток с молоком	.200	3	3	19	104		1			90	68	10	
	Хлеб пшеничный	.040	3		21	93					8	26	6	
2ой завтрак														
Сборник рец.2010,№399	Напиток витаминизированный	.180	1		22	94		2			18	18	11	1
обед														
	Огурцы свежие порционно	.060			2	9		6			14	25	8	
Сборник рец.2010, №58	Борщ (без капусты) со сметаной	.250/7	2	2	15	91		15	1		31	60	26	1
Справочник блюд, №163	Котлета "Здоровье"	.070	12	10	6	165		1	1		18	129	17	2
	Рагу из овощей	.150	3	6	16	131		32	2		39	65	30	1
Сборник рец 2010,№392	Чай с сахаром	.180/12			12	46					3	4	2	
	Хлеб ржаной	.045	2		22	96					9	39	9	1
уплотненный полдник														
	Помидоры свежие порционные	.060			2	8		12			5	21		
Сб. рецеп., 2010, №268	Суфле из рыбы (запеченое с соусом)	.080	15	8	4	147					63	203	22	1
Сборник рец.2010,№318	Картофель отварной с зеленью	.110	2	2	19	107		27			21	70	29	1
Сборник рец.2010 №401	Бифидок	.180	5	6	7	106		1			216	171	205	
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
Сборник рец. 2010,№368	Банан	.100	1		21	96		10			42	28	31	1

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	575 (+178)	17 (+4)	21 (+8)	83 (+26)
2завтрак	94 (-150)	1 (-6)	0 (-8)	22 (-14)
обед	538 (-116)	19 (-1)	19 (-3)	74 (-20)
уп_полдник	534 (+207)	27 (+17)	17 (+6)	68 (+21)
ВСЕГО	1741 (+119)	63 (+13)	57 (+3)	247 (+13)

День: четверг

Неделя: третья

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети дошкольного возраста (3-7 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сборник рец. 2010, №237	Запеканка из творога с молочным соусом	.100/30	15	23	20	344		1			166	236	27	1
Сборник рец. 2010, №6	Масло сливочное	.007		6		52					2	1		
Сб. рецеп., 1981, №1025	Какао на молоке	.180	5	6	22	162		2			217	178	27	
	Хлеб пшеничный	.040	3		21	93					8	26	6	
	Зефир	.035			28	113					7	4	2	1
2ой завтрак														
Сборник рец. 2010, №399	Сок апельсиновый	.180			5	19		14			6	5	4	
обед														
Сборник рец. 1982, №50	Икра кабачковая	.060	1	5	5	73		4	1		25	40	21	4
Сборник рец. 2010, №83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	.250/25	8	9	19	188		22	1		26	122	37	1
Сборник рец. 1982, №619	Печень говяжья по-строгановски	.055/50	17	9	7	171		28	8		69	305	22	6
Сборник рец.2010, №317	Макароны отварные	.130	5	4	34	187					14	40	8	1
Сборник рец.2010, №393	Чай с лимоном	.180/7			10	41		3			5	6	3	
	Хлеб ржаной	.045	2		22	96					9	39	9	1
уплотненный полдник														
Сборник рец.1982, №417	Каша молочная "Дружба"	.200	7	8	31	228		2			211	205	41	1
Сборник рец.2010, №401	Ряженка	.180	5	11	7	152		1			223	166	25	
Сборник рец.2010, № 473	Булочка "Веснушка"	.060	5	6	39	219					33	60	11	1
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
Сборник рец. 2010, №368	Яблоки	.080			9	37		10			13	9	7	2

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	764 (+367)	24 (+11)	35 (+22)	92 (+35)
2завтрак	19 (-225)	0 (-7)	0 (-8)	5 (-31)
обед	756 (+102)	33 (+13)	28 (+6)	97 (+3)
уп_полдник	706 (+379)	20 (+10)	25 (+14)	102 (+55)
ВСЕГО	2245 (+623)	77 (+27)	88 (+34)	296 (+62)

День: пятница

Неделя: третья

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети дошкольного возраста (3-7 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сборник рец.2010,№185	Каша молочная манная (жидкая)	.200	8	9	36	248		2			193	165	31	1
Сборник рец.2010,№7	Сыр	.010	2	3		37					100	54	5	
Сборник рец. 2010, №6	Масло сливочное	.007		6		52					2	1		
Сборник рец.2010, №392	Чай с молоком	.200	1	2	17	87		1			63	50	9	
	Хлеб пшеничный	.050	4		26	116					10	32	7	
2ой завтрак														
Сборник рец.2010,№401	Кефир	.180	5	6	7	106		1			216	171	205	
обед														
	Помидоры свежие порционные	.060			2	8		12			5	21		
Сборник рец. 2010, №67	Щи из свежей капусты со сметаной	.250/8	2	8	9	114		30	1		41	49	21	1
Сборник рец. 1982, №697	Куры отварные	.075	18	18	2	240		2			27	230	29	3
Сборник рец. 2010, №321	Картофельное пюре с зеленью	.150	3	6	22	156		29			54	99	35	1
Сб. рецептур 1982, №924	Компот из яблок	.180			26	99		5			6	4	3	1
	Хлеб ржаной	.045	2		22	96					9	39	9	1
уплотненный полдник														
Детское питание Снигур М.Г.	Салат из вареных овощей	.080	1	3	9	73		11	1		23	43	20	1
Сборник рец. 1982, №134	Сельдь	.035				51								
Сборник рец. 2010, №392	Чай с джемом	.180/15			10	41					4	7	4	1
Сборник рец.2010, №458	Ватрушка с повидлом	.075	4	2	49	223					15	42	9	1
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
Сборник рец. 2010, №368	Банан	.080	1		17	77		8			34	22	25	

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	540 (+143)	15 (+2)	20 (+7)	79 (+22)
2завтрак	106 (-138)	5 (-2)	6 (-2)	7 (-29)
обед	713 (+59)	26 (+6)	31 (+9)	84 (-10)
уп_полдник	535 (+208)	10	6 (-5)	101 (+54)
ВСЕГО	1894 (+272)	56 (+6)	63 (+9)	272 (+38)

День: понедельник

Неделя: четвертая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети дошкольного возраста (3-7 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сборник рец. 2010, №213	Яйцо вареное	1шт	5	5		63					22	77	5	1
Сборник рец. 1982, №429	Плов фруктовый	.150	3	8	45	252		2	3		42	77	29	1
Сборник рец. 2010, №6	Масло сливочное	.007		6		52					2	1		
	Печенье	.035	3		17	83								
Сборник рец. 2010, №394	Чай с молоком сгущенным	.200	1	1	19	87					43	33	7	
2ой завтрак														
Сборник рец. 2010, №399	Сок вишневый	.180	1		29	126		4			36	22	16	1
обед														
	Огурцы свежие порционно	.060			2	9		6			14	25	8	
Сборник рец. 2010, №56	Борщ (без картофеля) со сметаной	.250/5	2	2	9	56		19	1		42	39	19	1
Сборник рец. 2010, №277	Жаркое по-домашнему	.180/70	24	20	26	380		32			37	315	61	4
Сборник рец. 2010, №376	Компот из кураги	.180	1		20	80		1	1		29	26	19	1
	Хлеб ржаной	.045	2		22	96					9	39	9	1
уплотненный полдник														
Сборник рец. 2010, №235	Пудинг творожный с молоком сгущенным	.100/20	14	21	34	371		1			194	241	32	1
Сборник рец. 2010, №401	Ряженка	.180	5	11	7	152		1			223	166	25	
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
Сборник рец. 2010, №368	Яблоки	.080			9	37		10			13	9	7	2

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	537 (+140)	12 (-1)	19 (+6)	81 (+24)
2завтрак	126 (-118)	1 (-6)	0 (-8)	29 (-7)
обед	621 (-33)	29 (+9)	21 (-1)	79 (-15)
уп_полдник	630 (+303)	22 (+12)	32 (+21)	66 (+19)
ВСЕГО	1914 (+292)	64 (+14)	73 (+19)	255 (+21)

День: вторник

Неделя: четвертая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети дошкольного возраста (3-7 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сборник рец.2010,№185	Каша молочная манная (жидкая)	.200	8	5	36	211		2			194	164	31	1
Сборник рец.2010,№7	Сыр	.010	2	3		37					100	54	5	
Сборник рец. 2010, №6	Масло сливочное	.007		6		52					2	1		
Сб. рецеп., 1981, №1025	Какао на молоке	.180	5	6	22	162		2			217	178	27	
	Хлеб пшеничный	.040	3		21	93					8	26	6	
2ой завтрак														
Сборник рец.2010,№401	Кефир	.180	5	6	7	106		1			216	171	205	
обед														
	Помидоры свежие порционные	.060			2	8		12			5	21		
Сборник рец.1982, №235	Суп лапша домашняя	.250	4	5	15	117		1			22	270	15	
Сборник рец.2010, №305	Котлета из птицы	.070	12	15	13	235					42	152	20	2
Сборник рец. 2010, №165	Рис отварной с маслом	.130	3	5	36	195					13	45	10	1
Сборник рец. 2010 №382	Кисель из сока	.180			32	125		1			9	12	3	
	Хлеб ржаной	.045	2		22	96					9	39	9	1
уплотненный полдник														
Спр. блюд для уча-ся г.Москвы, р.№21	Салат "Здоровье"	.060	1	2	4	38		3	2		24	27	15	
Сб. рецеп., 2010, №260	Тефтели рыбные паровые с соусом	.080/30	11	2	10	100		2			48	152	19	1
Сборник рец 2010, №392	Чай с сахаром	.180/12			12	46					3	4	2	
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
Сборник рец. 2010, №368	Банан	.100	1		21	96		10			42	28	31	1

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	555 (+158)	19 (+6)	20 (+7)	79 (+22)
2завтрак	106 (-138)	5 (-2)	6 (-2)	7 (-29)
обед	776 (+122)	22 (+2)	26 (+4)	120 (+26)
уп_полдник	350 (+23)	16 (+6)	5 (-6)	62 (+15)
ВСЕГО	1787 (+165)	61 (+11)	57 (+3)	269 (+35)

День: среда

Неделя: четвертая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети дошкольного возраста (3-7 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сб. рецеп., 1982, №457	Омлет с помидорами	.130	11	17	4	209		13	1		83	199	13	2
Сборник рец. 1981,	Горошек консервированный отварной с маслом	.055	2	2	4	38		5			11	35	12	
Сборник рец. 2010, №6	Масло сливочное	.007		6		52					2	1		
Сборник рец.2010,№395	Кофейный напиток с молоком	.200	3	3	19	104		1			90	68	10	
	Хлеб пшеничный	.040	3		21	93					8	26	6	
2ой завтрак														
Сборник рец.2010,№399	Напиток витаминизированный	.180	1		22	94		2			18	18	11	1
обед														
	Огурцы свежие порционно	.060			2	9		6			14	25	8	
Сборник рец. 2010, №67	Щи из свежей капусты со сметаной	.250/8	2	3	9	69		30	1		41	49	21	1
Сборник рец. 2010, №289	Биточки паровые	.075	11	8	8	147					31	115	19	1
Сборник рец. 2010, №321	Картофельное пюре	.150	3	6	22	155		26			47	96	33	1
Сборник рец. 2010, № 376	Компот из сухофруктов	.180			22	91					40	14	5	1
	Хлеб ржаной	.045	2		22	96					9	39	9	1
уплотненный полдник														
	Помидоры свежие порционные	.060			2	8		12			5	21		
Сб. рецеп., 1982, №387	Пудинг овощной	.120	5	6	16	131		23	4		84	99	34	1
Сборник рец.2010, №393	Чай с лимоном	.180/7			10	41		3			5	6	3	
Сборник рец.2010, №456	Пирожки печеные с яблоками	.060	4	4	33	177		3			21	47	9	1
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
Сборник рец. 2010, №368	Груши	.100			9	42		5			19	16	12	2

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	496 (+99)	19 (+6)	27 (+14)	47 (-10)
2завтрак	94 (-150)	1 (-6)	0 (-8)	22 (-14)
обед	567 (-87)	20	17 (-5)	86 (-8)
уп. полдник	469 (+142)	12 (+2)	10 (-1)	86 (+39)
ВСЕГО	1626 (+4)	51 (+1)	54	241 (+7)

День: четверг

Неделя: четвертая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети дошкольного возраста (3-7 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сборник рец.2010, №185	Каша молочная кукурузная (жидкая)	.200	5	7	26	181		1			149	132	23	1
Сборник рец. 2010, №6	Масло сливочное	.007		6		52					2	1		
Сб. рецеп., 1981, №1025	Какао на молоке	.180	5	6	22	162		2			217	178	27	
	Хлеб пшеничный	.040	3		21	93					8	26	6	
	Конфета шоколадная	.035	34			133					5	2	2	
2ой завтрак														
Сборник рец. 2010, №399	Сок персиковый	.150			25	99		9			13		6	1
обед														
Сборник рец. 2010, №33	Салат из свеклы с р/маслом	.060	1	3	4	46		2			16	17	10	
Сборник рец. 2010, №82	Суп картофельный с макаронными изделиями	.250	3	5	20	138		16	1		22	62	24	1
Сборник рец. 2010, №298	Голубцы ленивые	.216/75	21	29	20	419		60			124	261	47	4
Сборник рец 2010, №392	Чай с сахаром	.180/12			12	46					3	4	2	
	Хлеб ржаной	.045	2		22	96					9	39	9	1
уплотненный полдник														
Сборник рец. 1982, №492	Сырники с соусом из кураги	.100/20	16	21	24	350		1			159	239	28	1
Сборник рец.2010, №401	Снежок	.180	5	6	7	155		2			218	169	27	
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
Сборник рец. 2010, №371	Апельсин	.100	1		8	39		60			34	23	13	

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	621 (+224)	47 (+34)	19 (+6)	69 (+12)
2завтрак	99 (-145)	0 (-7)	0 (-8)	26 (-10)
обед	745 (+91)	26 (+6)	37 (+15)	78 (-16)
уп_полдник	614 (+287)	24 (+14)	28 (+17)	56 (+9)
ВСЕГО	2079 (+457)	98 (+48)	83 (+29)	229 (-5)

День: пятница
Неделя: четвертая
Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети дошкольного возраста (3-7 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
Сборник рец. 2010, №168	Каша гречневая с молоком (вязкая)	.200	11	8	45	280		2			248	305	73	4
Сборник рец.2010, №7	Сыр	.010	2	3		37					100	54	5	
Сборник рец. 2010, №6	Масло сливочное	.007		6		52					2	1		
Сборник рец.2010, №395	Кофейный напиток с молоком	.200	3	3	19	104		1			90	68	10	
	Хлеб пшеничный	.040	3		21	93					8	26	6	
2ой завтрак														
Сборник рец.2010 №401	Бифидок	.180	5	6	7	106		1			216	171	205	
обед														
Сборник рец. 1982, №50	Икра кабачковая	.060	1	5	5	73		4	1		25	40	21	4
Сборник рец.1982, №217	Суп из овощей со сметаной	.250/5	2	2	11	69		21	1		32	53	22	1
Сб. рецептов 1982, №667	Рулет мясной с луком и яйцом	.100	13	12	11	206		4			32	163	21	2
Сборник рец.2010, №317	Макаронь отварные	.130	5	4	34	183					15	40	8	1
Сборник рец.2010, №376	Компот из изюма	.180			22	85					15	23	8	1
	Хлеб ржаной	.045	2		22	96					9	39	9	1
уплотненный полдник														
	Огурцы свежие порционно	.060			2	9		6			14	25	8	
Сборник рец.2010, №126	Картофель в молоке	.100	2	4	13	98		15			42	69	21	1
Сборник рец.1982, №146	Рыба отварная под маринадом	.075/100	18	9	10	189		8	6		79	282	52	1
Сборник рец.2010, №469	Булочка Домашняя	.050	4	7	32	198					25	44	7	
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
Сборник рец. 2010, №392	Чай с джемом	.180/15			10	41					4	7	4	1
Сборник рец. 2010, №368	Яблоки	.100			11	46		13			16	11	9	2

Итоги по группам питающихся

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	566 (+169)	19 (+6)	19 (+6)	85 (+28)
2завтрак	106 (-138)	5 (-2)	6 (-2)	7 (-29)
обед	712 (+58)	24 (+4)	24 (+2)	106 (+12)
уп_полдник	651 (+324)	28 (+18)	20 (+9)	94 (+47)
ВСЕГО	2035 (+413)	76 (+26)	68 (+14)	292 (+58)

Всего за период

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	552.6 (+155.6)	19 (+6)	20 (+7)	77 (+20)
2завтрак	94.9 (-149.1)	2 (-5)	2 (-6)	18 (-18)