



Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ  
Красноярский детский сад №4  
Кононец Л.В.  
12 2021 года

**Циклическое двухнедельное меню  
для организации питания детей дошкольного возраста  
с 10-ти часовым пребыванием  
МАДОУ Красноярский детский сад №4  
в соответствии с физиологическими нормами  
потребления продуктов**

**зима**

**2021 -2022 год**

# Понедельник день 1

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи.наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				В <sub>1</sub>		В <sub>2</sub>		С		Са		Fe	
		<b>Завтрак</b>	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№88	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	150/5	200/5	4,9	6,53	5,27	7,03	28,86	38,78	183,69	244,92	0,06	0,08	0,09	0,12	0,53	0,73	71,08	94,78	0,98	1,38
Сб. 2010г.	№263	Чай с вареньем	150	200	0,09	0,12	-	-	9,03	12,04	36,48	48,64	-	-	0,015	0,02	0,19	0,25	9,51	12,68	1,58	2,18
		Хлеб с маслом и сыром	30/5/4	50/10/9	4,29	7,59	5,69	10,07	12,24	21,67	118,56	209,76	-	-	0,04	0,07	0,08	0,14	87,74	155,18	0,08	0,14
		<b>Итого завтрак</b>			<b>9,28</b>	<b>14,24</b>	<b>10,96</b>	<b>17,1</b>	<b>50,13</b>	<b>72,49</b>	<b>338,73</b>	<b>503,32</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>	<b>0,145</b>	<b>0,21</b>	<b>0,89</b>	<b>1,09</b>	<b>168,33</b>	<b>262,64</b>	<b>2,64</b>	<b>3,54</b>
		<b>Обед</b>																				
Сб. 2010г.	№ 211	Свекла отварная	20	30	0,22	0,34	0,75	1,13	1,24	1,87	13,28	19,93	0,004	0,006	0,008	0,012	2,18	3,27	8,29	12,43	0,31	0,46
Сб. 2010г.	№56	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	150	200	1,25	1,67	3,89	5,06	6,38	8,51	64,69	86,26	0,05	0,06	0,06	0,07	10,52	14,03	32,35	43,27	4,88	6,51
Сб. 2010г.	№180	Плов из отварной курицы	150	180	26,53	31,84	32,33	38,8	29,28	35,14	532,93	35,14	0,13	0,16	0,22	0,26	1,18	1,41	29,71	35,65	0,8	0,96
Сб. 2010г.	№ 241	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42	0,56	-	-	20,92	27,89	85,34	113,79	0,015	0,02	0,015	0,02	0,75	1,0	31,95	42,65	0,67	0,89
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		<b>Итого обед</b>			<b>31,06</b>	<b>37,71</b>	<b>37,45</b>	<b>45,71</b>	<b>71,42</b>	<b>90,41</b>	<b>765,84</b>	<b>342,12</b>	<b>0,269</b>	<b>0,326</b>	<b>0,323</b>	<b>0,3812</b>	<b>14,63</b>	<b>19,71</b>	<b>116,3</b>	<b>151,45</b>	<b>8,22</b>	<b>10,77</b>
		<b>Уплотненный полдник</b>																				
Сб. 2010г.	№ 136	Рыба (филе) отварная со сливочным маслом	50/4	60/5	3,3	3,96	0,39	0,47	0,33	0,39	43,77	52,52	0,55	0,66	0,09	0,11	0,22	0,26	1,96	2,35	0,52	0,62
Сб. 2010г.	№78	Рагу из овощей с кабачками	150	200	3,63	4,84	8,51	11,35	22,19	29,59	179,69	239,59	0,11	0,15	0,07	0,09	30,22	40,29	58,25	77,67	1,23	1,73
Сб. 2010г.	№ 262	Чай с молоком и сахаром	150	200	2,09	2,79	1,91	2,55	9,95	13,27	65,43	87,25	0,015	0,02	0,13	0,17	0,75	1,0	80,22	106,96	1,32	1,76
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,12	0,12	-	-	-	-	11,5	13,8	0,95	1,14

		Печенье	20	30	1,5	2,25	2,36	3,54	14,98	22,47	83,42	125,13	0,0 02	0,0 02	0,0 02	0,0 02	-	-	4,0	6,0	0,2	0,3
		<b>Итого полдник</b>			<b>14,47</b>	<b>18,58</b>	<b>13,67</b>	<b>18,51</b>	<b>71,6</b>	<b>94,7</b>	<b>479,11</b>	<b>632,65</b>	<b>0,7 77</b>	<b>0,9 52</b>	<b>9,2 02</b>	<b>0,3 72</b>	<b>31, 19</b>	<b>41, 55</b>	<b>155, 93</b>	<b>206, 78</b>	<b>4,2 2</b>	<b>5,5 2</b>
		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0,13	0,96	1,6	0,0 01	0,0 01	0,0 03	0,0 01	3,0	5,0	6,69	11,1 5	0,0 48	0,0 8
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,7 2	22,0 8	0,1 16	0,1 74
		<b>Итого день 1-ый</b>			<b>54,8 85</b>	<b>70,6 6</b>	<b>62,0 95</b>	<b>81,3 5</b>	<b>193, 285</b>	<b>257, 6</b>	<b>1584,6 4</b>	<b>1479,6 9</b>	<b>1,1 07</b>	<b>1,3 59</b>	<b>9,6 73</b>	<b>0,9 64 2</b>	<b>49, 62</b>	<b>67, 35</b>	<b>46 1,9 7</b>	<b>65 4,1</b>	<b>15, 24 4</b>	<b>20, 08 4</b>

## Вторник день 2

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи.наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				В1		В2		С		Са		Fe	
		<b>Завтрак</b>	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№ 86	Каша гречневая вязкая на молоке	150	200	5,95	7,94	6,16	8,21	26,34	35,13	184,63	246,17	0,16	0,21	0,18	0,24	0,99	1,33	135,99	181,33	1,59	2,12
Сб. 2010г.	№ 253	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,09	2,79	2,39	3,19	14,78	19,71	89,02	118,69	0,08	0,03	0,098	0,13	0,75	1,0	90,98	121,3	0,11	0,15
		Хлеб с маслом	20/7	40/10	1,615	3,21	5,96	8,65	16,02	28,4	95,08	160,24	0,04	0,08	0,07	0,01	-	-	5,44	10,4	0,394	0,78
		<b>Итого завтрак</b>			<b>9,655</b>	<b>13,94</b>	<b>14,51</b>	<b>20,05</b>	<b>57,14</b>	<b>83,24</b>	<b>368,73</b>	<b>525,1</b>	<b>0,208</b>	<b>0,32</b>	<b>0,285</b>	<b>0,38</b>	<b>1,74</b>	<b>2,33</b>	<b>232,41</b>	<b>313,03</b>	<b>2,094</b>	<b>3,05</b>
		<b>Обед</b>																				
Сб. 2010г.	№ 211	Морковь отварная	20	30	0,22	0,34	0,75	1,13	1,24	1,87	13,28	19,93	0,04	0,06	0,08	0,012	2,18	3,27	8,29	12,43	0,31	0,46
Сб. 2010г.	№ 36	Суп картофельный с бобовыми на к/б	150	200	1,4	1,87	2,33	3,11	8,16	10,89	59,27	79,03	0,165	0,22	0,075	0,1	6,92	9,22	23,18	30,93	1,83	2,44
Сб. 2010г.	№ 156	Зразы из говядины с рисом паровые с маслом	60/5	70/5	7,34	8,56	9,05	10,56	8,47	9,88	144,68	168,79	0,03	0,035	0,06	0,07	-	-	8,77	10,23	1,18	1,38
Сб. 2010г.	№72	Овощи в молочном соусе	100	200	2,38	4,76	5,07	10,13	8,05	16,1	86,04	172,08	0,07	0,13	0,08	0,15	15,58	31,16	60,78	121,55	0,79	1,59
Сб. 2010г.	№ 240	Компот из свежих яблок	150	200	0,25	0,33	-	-	17,0	22,66	68,99	91,98	0,015	0,02	0,03	0,04	0,6	0,8	24,23	32,33	1,84	2,45
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		<b>Итого обед</b>			<b>14,23</b>	<b>19,16</b>	<b>17,68</b>	<b>25,65</b>	<b>56,52</b>	<b>78,4</b>	<b>441,86</b>	<b>618,81</b>	<b>0,354</b>	<b>0,491</b>	<b>0,273</b>	<b>0,3912</b>	<b>25,28</b>	<b>44,45</b>	<b>139,25</b>	<b>224,91</b>	<b>7,51</b>	<b>10,27</b>
		<b>Уплотненный полдник</b>																				
Сб. 2010г.	№ 47	Суп картофельный с клецками	150	200	2,25	3	1,97	2,63	10,10	13,47	67,16	89,55	0,04	0,05	0,07	0,09	6,92	9,22	14,96	19,95	0,55	0,73
		Сок	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	30,15	30,15	69,0	69,0	0,015	0,015	0,015	0,015	3,0	3,0	10,5	10,5	2,1	2,1
Сб. 2010г.	№ 274	Булочка домашняя	45	45	3,29	3,29	7,07	7,07	27,67	27,67	171,58	171,58	0,07	0,07	0,03	0,03	-	-	8,21	8,21	0,71	0,71
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,1	0,12	-	-	-	-	11,5	13,8	0,95	1,14
		<b>Итого полдник</b>			<b>10,24</b>	<b>11,78</b>	<b>9,69</b>	<b>10,45</b>	<b>92,07</b>	<b>100,27</b>	<b>414,54</b>	<b>458,29</b>	<b>0,225</b>	<b>0,255</b>	<b>0,115</b>	<b>0,135</b>	<b>9,92</b>	<b>12,22</b>	<b>45,17</b>	<b>52,46</b>	<b>4,31</b>	<b>4,68</b>

		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0,13	0,96	1,6	0,001	0,001	0,003	0,001	3,0	5,0	6,69	11,15	0,048	0,08
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,72	22,08	0,116	0,174
		<b>Итого день 2-ой</b>			34,2	45,01	41,895	56,18	205,865	261,91	1226,09	1603,8	0,788	1,067	0,676	0,9072	39,94	64	438,24	623,63	14,078	18,254

# Среда день 3

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи.наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				В1		В2		С		Са		Fe	
		<b>Завтрак</b>	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№ 91	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом	150/4	200/5	5,58	7,44	6,05	8,07	26,46	35,28	182,9	243,92	0,21	0,28	-	-	0,75	1,0	99,75	133,0	2,33	3,11
Сб. 2010г.	№ 249	Какао с молоком и сахаром	150	200	3,63	4,85	3,78	5,04	24,55	32,73	146,78	195,71	0,03	0,04	0,135	0,18	0,975	0,13	119,33	158,7	0,54	0,72
		Хлеб с маслом и сыром	30/5/4	50/10/9	4,29	7,59	5,69	10,07	12,24	21,67	118,56	209,76	-	-	0,04	0,07	0,08	0,14	87,74	155,18	0,08	0,14
		<b>Итого завтрак</b>			<b>13,5</b>	<b>19,88</b>	<b>15,52</b>	<b>23,18</b>	<b>63,25</b>	<b>89,68</b>	<b>448,24</b>	<b>649,39</b>	<b>0,24</b>	<b>0,32</b>	<b>0,175</b>	<b>0,25</b>	<b>1,805</b>	<b>2,44</b>	<b>306,79</b>	<b>446,88</b>	<b>2,95</b>	<b>3,97</b>
		<b>Обед</b>																				
Сб. 2010г.	№ 211	Свекла отварная	20	30	0,22	0,34	0,75	1,13	1,24	1,87	13,28	19,93	0,004	0,006	0,008	0,0012	2,18	3,27	8,293	12,43	0,31	0,46
Сб. 2010г.	№ 33	Рассольник ленинградский на к/б со сметаной	150	200	3,02	4,02	6,78	9,04	19,43	25,9	89,76	119,68	0,08	0,11	0,075	0,1	15,94	21,25	27,44	36,58	1,39	1,85
Сб. 2010г.	№ 174	Тефтели из говядины с рисом, томатным соусом	50/20	60/25	6,53	7,83	9,63	11,56	6,73	8,06	139,7	167,64	0,025	0,03	0,045	0,06	1,5	1,8	10,93	13,23	1,13	1,32
Сб. 2010г.	№ 228	Соус томатный	20	25	0,1	0,13	0,73	0,92	1,05	1,31	11,23	14,04	0,004	0,005	-	-	0,78	0,98	1,26	1,58	0,082	0,103
Сб. 2010г.	№ 200	Капуста тушеная	100	100	2,62	2,62	3,23	3,23	13,45	13,45	87,16	87,16	0,06	0,06	0,05	0,05	55,38	55,38	54,65	54,65	1,34	1,34
Сб. 2010г.	№257	Напиток из ягод с мятой	150	200	0,08	0,11	-	-	15,8	21,07	63,52	84,69	-	-	-	-	2,25	3,0	2,4	3,2	0,14	0,18
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		<b>Итого обед</b>			<b>15,21</b>	<b>18,35</b>	<b>21,6</b>	<b>26,6</b>	<b>71,3</b>	<b>88,66</b>	<b>474,25</b>	<b>580,14</b>	<b>0,243</b>	<b>0,291</b>	<b>0,198</b>	<b>0,2412</b>	<b>78,03</b>	<b>85,68</b>	<b>118,94</b>	<b>139,17</b>	<b>5,922</b>	<b>7,203</b>
		<b>Уплотненный полдник</b>																				
Сб. 2010г.	№ 112	Омлет с кашей со сливочным маслом	60/2	75/3	4,99	6,24	7,04	8,8	6,58	8,23	109,66	137,08	0,03	0,04	0,01	0,02	-	-	34,92	43,65	1,03	1,29
		Йогурт	150	200	6,0	8,0	2,25	3,0	21,45	28,6	135,0	180,0	0,045	0,06	0,225	0,3	0,75	1,0	168,0	224,0	0,15	0,2
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,12	0,12	-	-	-	-	11,5	13,8	0,95	1,14
		<b>Итого полдник</b>			<b>14,94</b>	<b>18,98</b>	<b>9,79</b>	<b>12,4</b>	<b>52,18</b>	<b>65,81</b>	<b>351,46</b>	<b>445,24</b>	<b>0,175</b>	<b>0,22</b>	<b>0,235</b>	<b>0,32</b>	<b>0,75</b>	<b>1</b>	<b>214,42</b>	<b>281,45</b>	<b>2,13</b>	<b>2,63</b>
		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0,13	0,96	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	5,0	6,69	11,1	0,0	0,0

													01	01	03	01				5	48	8
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,7 2	22,0 8	0,1 16	0,1 74
		<b>Итого день 3-ий</b>			<b>43,7 25</b>	<b>57,3 4</b>	<b>46,9 25</b>	<b>62,2 1</b>	<b>186, 865</b>	<b>244, 15</b>	<b>1274,9 1</b>	<b>1676,3 7</b>	<b>0,6 59</b>	<b>0,8 32</b>	<b>0,6 11</b>	<b>0,8 12 2</b>	<b>83, 58 5</b>	<b>94, 12</b>	<b>66 1,5 6</b>	<b>90 0,7 3</b>	<b>11, 16 6</b>	<b>14, 05 7</b>

# Четверг день 4

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи.наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				В1		В2		С		Са		Fe	
		<b>Завтрак</b>	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№ 98	Каша рисовая молочная с маслом	150/4	200/5	3,84	5,12	4,97	6,62	24,45	32,61	157,59	210,13	0,038	0,05	0,11	0,15	0,8	1,07	103,27	137,69	0,65	0,87
Сб. 2010г.	№ 253	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,09	2,79	2,39	3,19	14,78	19,71	89,02	118,69	0,008	0,03	0,098	0,13	0,75	1,0	90,98	121,3	0,11	0,15
		Хлеб с маслом	20/7	40/10	1,615	3,21	5,96	8,65	16,02	28,4	95,08	160,24	0,04	0,08	0,07	0,1	-	-	5,44	10,4	0,394	0,78
		<b>Итого завтрак</b>			<b>7,545</b>	<b>11,12</b>	<b>13,32</b>	<b>18,46</b>	<b>55,25</b>	<b>80,72</b>	<b>341,69</b>	<b>489,06</b>	<b>0,086</b>	<b>0,16</b>	<b>0,215</b>	<b>0,29</b>	<b>1,55</b>	<b>2,07</b>	<b>199,69</b>	<b>269,39</b>	<b>1,154</b>	<b>1,88</b>
		<b>Обед</b>																				
Сб. 2010г.	№ 211	Морковь отварная	20	30	0,22	0,34	0,75	1,13	1,24	1,87	13,28	19,93	0,004	0,006	0,008	0,0012	2,18	3,27	8,29	12,43	0,31	0,46
Сб. 2010г.	№ 38	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,695	2,26	1,83	2,29	13,06	17,41	74,45	99,27	0,08	0,11	0,07	0,09	9,92	13,22	15,24	20,36	0,59	0,79
Сб. 2010г.	№ 135	Котлеты рыбные любительские припущенные с соусом сметанным	60/25	70/30	7,98	9,31	2,38	2,78	4,08	4,76	69,64	81,25	0,05	0,06	0,11	0,13	1,14	1,33	21,21	24,75	0,77	0,89
Сб. 2010г.	№ 226	Соус сметанный	25	30	0,42	0,5	2,96	3,55	0,84	1,01	31,68	38,02	0,05	0,06	0,02	0,02	0,038	0,045	11,04	13,25	0,038	0,045
Сб. 2010г.	№ 204	Картофель отварной	100	150	2,09	3,14	4,69	7,04	18,14	27,6	121,64	182,46	0,12	0,18	0,05	0,075	0,89	1,34	10,89	16,34	0,94	1,35
Сб. 2010г.	№ 233	Кисель из концентрата	150	200	1,02	1,36	-	-	21,77	29,02	87,14	116,19	-	-	0,02	0,03	-	-	4,2	5,6	0,14	0,18
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		<b>Итого обед</b>			<b>16,065</b>	<b>20,21</b>	<b>13,09</b>	<b>17,51</b>	<b>72,73</b>	<b>98,67</b>	<b>467,43</b>	<b>624,12</b>	<b>0,374</b>	<b>0,496</b>	<b>0,28</b>	<b>0,3582</b>	<b>14,168</b>	<b>19,205</b>	<b>84,87</b>	<b>110,23</b>	<b>4,308</b>	<b>5,665</b>
		<b>Уплотненный полдник</b>																				
Сб. 2010г.	№ 189	Каша перловая рассыпчатая	100	150	4,38	6,57	4,28	6,42	26,09	39,14	160,77	241,16	0,24	0,36	0,12	0,18	-	-	19,63	29,45	2,74	4,11
		Сок	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	30,15	30,15	69,0	69,0	0,015	0,015	0,015	0,015	3,0	3,0	10,5	10,5	2,1	2,1
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,1	0,12	-	-	-	-	11,5	13,8	0,95	1,14
Сб. 2010г.	№ 294	Пирожки печеные из	35	50	2,71	3,78	2,27	3,24	16,9	24,14	98,94	141,34	0,0	0,0	0,0	0,1	-	-	7,93	11,3	0,6	0,9



2010г.		сдобного теста с овощным фаршем											3	4	7					3	7	6
		<b>Итого полдник</b>			11,79	15,84	7,2	10,41	97,29	122,41	435,51	579,66	0,385	0,535	0,205	0,295	3	3	49,56	65,08	6,46	8,31
		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0,13	0,96	1,6	0,001	0,001	0,003	0,001	3,0	5,0	6,69	11,15	0,048	0,008
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,72	22,08	0,116	0,174
		<b>Итого день 4-ый</b>			35,475	47,3	33,625	46,41	225,405	301,8	1245,59	1694,44	0,846	1,192	0,703	0,944	21,8	29,5	35,53	47,93	12,06	16,029

# Пятница день 5

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи.наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				В1		В2		С		Са		Fe		
		<b>Завтрак</b>	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	
Сб. 2010г.	№ 84	Каша молочная с маслом «Дружба»	150/4	200/5	4,91	6,55	6,25	8,33	26,31	35,09	180,83	241,11	0,08	0,11	0,1	0,13	0,77	1,02	98,38	131,17	1,01	1,35	
Сб. 2010г.	№ 249	Какао с молоком и сахаром	150	200	3,63	4,85	3,78	5,04	24,55	32,73	146,78	195,71	0,03	0,04	0,135	0,18	0,975	01,3	119,33	158,7	0,54	0,72	
		Хлеб с маслом и сыром	30/5/4	50/10/9	4,29	7,59	5,69	10,07	12,24	21,67	118,56	209,76	-	-	0,04	0,07	0,08	0,14	87,74	155,18	0,08	0,14	
		<b>Итого завтрак</b>			<b>12,83</b>	<b>18,99</b>	<b>15,72</b>	<b>23,44</b>	<b>63,1</b>	<b>89,49</b>	<b>446,17</b>	<b>646,58</b>	<b>0,11</b>	<b>0,15</b>	<b>0,275</b>	<b>0,38</b>	<b>1,825</b>	<b>2,46</b>	<b>305,42</b>	<b>445,05</b>	<b>1,63</b>	<b>2,21</b>	
		<b>Обед</b>																					
Сб. 2010г.	№ 211	Свекла отварная	20	30	0,22	0,34	0,75	1,13	1,24	1,87	13,28	19,93	0,004	0,006	0,008	0,012	2,18	3,27	8,293	12,4	0,31	0,46	
Сб. 2010г.	№ 35	Суп из овощей на к/б со сметаной	150	200	1,16	1,54	3,52	4,69	7,55	10,07	69,14	92,19	0,075	0,1	0,075	0,1	13,66	17,82	19,94	26,58	0,53	0,71	
Сб. 2010г.	№ 162	Печень говяжья по-строгановски	50/20	60/30	16,6	19,93	20,62	24,74	3,35	4,02	263,64	316,37	0,09	0,11	0,025	0,03	0,04	0,05	19,97	23,96	4,46	5,35	
Сб. 2010г.	№ 226	Соус сметанный	20	30	0,335	0,5	2,37	3,55	0,67	1,01	25,35	39,52	0,004	0,006	0,015	0,02	0,03	0,045	8,835	13,25	0,03	0,045	
Сб. 2010г.	№ 206	Картофельное пюре	100	150	2,13	3,19	4,04	6,06	15,53	23,29	106,97	160,46	0,1	0,15	0,06	0,09	16,95	25,43	27,54	41,31	0,79	1,19	
Сб. 2010г.	№ 241	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42	0,56	-	-	20,92	27,89	85,34	113,79	0,015	0,02	0,015	0,02	0,75	1,0	31,95	42,65	0,67	0,89	
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95	
		<b>Итого обед</b>			<b>23,505</b>	<b>29,36</b>	<b>31,78</b>	<b>40,89</b>	<b>62,86</b>	<b>85,15</b>	<b>633,32</b>	<b>829,26</b>	<b>0,358</b>	<b>0,472</b>	<b>0,2045</b>	<b>0,2732</b>	<b>33,61</b>	<b>47,615</b>	<b>130,52</b>	<b>177,63</b>	<b>8,35</b>	<b>10,595</b>	
		<b>Уплотненный полдник</b>																					
Сб. 2010г.	№ 117	Запеканка из творога	100	150	19,48	29,22	8,07	12,11	19,4	29,1	228,15	342,23	0,07	0,1	0,26	0,39	0,81	1,22	177,31	265,97	1,053	1,58	
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,1	0,12	-	-	-	-	11,5	13,8	0,95	1,14	
Сб. 2010г.	№ 262	Чай с молоком и сахаром	150	200	2,09	2,79	1,91	2,55	9,95	13,27	65,43	87,25	0,015	0,02	0,13	0,17	0,75	1,0	80,22	106,96	1,32	1,76	
		Вафли	20	30	0,58	0,88	0,67	0,99	15,5	23,25	70,83	106,25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		<b>Итого полдник</b>			<b>26,1</b>	<b>37,63</b>	<b>11,15</b>	<b>16,25</b>	<b>69</b>	<b>94,6</b>	<b>471,21</b>	<b>663,89</b>	<b>0,185</b>	<b>0,24</b>	<b>0,39</b>	<b>0,56</b>	<b>1,56</b>	<b>2,22</b>	<b>269,03</b>	<b>386,73</b>	<b>3,323</b>	<b>4,48</b>	

		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0,13	0,96	1,6	0,001	0,001	0,003	0,001	3,0	5,0	6,69	11,15	0,048	0,008
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,72	22,08	0,116	0,174
		<b>Итого день 5-ый</b>			<b>62,51</b>	<b>86,11</b>	<b>58,665</b>	<b>80,61</b>	<b>195,095</b>	<b>269,24</b>	<b>1551,66</b>	<b>2141,33</b>	<b>0,654</b>	<b>0,863</b>	<b>0,8725</b>	<b>1,2142</b>	<b>39,995</b>	<b>57,295</b>	<b>72,68</b>	<b>10,4264</b>	<b>13,467</b>	<b>17,539</b>

# Понедельник день 6

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				B1		B2		C		Ca		Fe	
		<b>Завтрак</b>	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№ 93	Каша молочная овсяная из «Геркулеса» жидкая с маслом	150/4	200/5	4,74	6,33	6,68	8,9	19,12	25,49	155,53	207,38	0,13	0,17	0,33	0,44	0,8	1,07	109,7	146,27	1,99	2,66
Сб. 2010г.	№ 249	Какао с молоком и сахаром	150	200	3,63	4,85	3,78	5,04	24,55	32,73	146,78	195,71	0,03	0,04	0,135	0,18	0,975	01,3	119,3	158,7	0,54	0,72
		Хлеб с маслом	20/7	40/10	1,615	3,21	5,96	8,65	16,02	28,4	95,08	160,24	0,04	0,08	0,007	0,01	-	-	5,44	10,4	0,394	0,78
		<b>Итого завтрак</b>			<b>9,985</b>	<b>14,39</b>	<b>16,42</b>	<b>22,59</b>	<b>59,69</b>	<b>86,62</b>	<b>397,39</b>	<b>563,33</b>	<b>0,2</b>	<b>0,29</b>	<b>0,472</b>	<b>0,63</b>	<b>1,775</b>	<b>2,37</b>	<b>234,44</b>	<b>315,37</b>	<b>2,924</b>	<b>4,16</b>
		<b>Обед</b>																				
Сб. 2010г.	№ 211	Свекла отварная	20	30	0,22	0,34	0,75	1,13	1,24	1,87	13,28	19,93	0,004	0,006	0,008	0,0012	2,18	3,27	8,29	12,43	0,31	0,46
Сб. 2010г.	№ 41	Суп картофельный с рыбными консервами	150	200	7,93	10,57	2,46	3,29	4,02	5,36	69,74	92,99	0,12	0,16	0,09	0,12	14,4	19,2	23,98	31,97	0,9	1,2
Сб. 2010г.	№ 178	Биточки из курицы припущенные	50/4	60/5	7,86	9,43	8,88	10,66	5,35	6,42	132,76	159,32	0,04	0,05	0,07	0,08	-	-	6,92	8,3	0,717	0,86
Сб. 2010г.	№ 189	Каша перловая рассыпчатая	100	150	4,38	6,57	4,28	6,42	26,09	39,14	160,77	241,16	0,24	0,36	0,12	0,18	-	-	19,63	29,45	2,74	4,11
Сб. 2010г.	№ 257	Напиток из ягод с мятой	150	200	0,08	0,11	-	-	15,8	21,07	63,52	84,69	-	-	-	-	2,25	3,0	2,4	3,2	0,14	0,18
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		<b>Итого обед</b>			<b>23,11</b>	<b>30,32</b>	<b>16,85</b>	<b>22,22</b>	<b>66,1</b>	<b>90,86</b>	<b>509,67</b>	<b>685,09</b>	<b>0,474</b>	<b>0,656</b>	<b>0,308</b>	<b>0,4112</b>	<b>18,83</b>	<b>25,47</b>	<b>75,22</b>	<b>102,85</b>	<b>6,367</b>	<b>93,9</b>
		<b>Уплотненный полдник</b>																				
Сб. 2010г.		Яйцо вареное	1шт	1шт	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	0,028	0,028	0,16	0,16	-	-	22	22	1	1
Сб. 2010г.	№ 61	Запеканка капустная	150/5	200/5	8,19	10,93	18,57	24,76	29,09	38,79	316,29	421,72	0,135	0,18	0,15	0,2	78,02	104,02	93,14	124,19	2,95	3,93
Сб. 2010г.		Сок	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	30,15	30,15	69,0	69,0	0,015	0,015	0,015	0,015	3,0	3,0	10,5	10,5	2,1	2,1
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,1	0,12	-	-	-	-	11,5	13,8	0,95	1,14
Сб. 2010г.		Сухари	20	30	1,74	2,61	1,12	1,68	14,32	21,48	75,4	113,1	0,024	0,036	0,01	0,015	-	-	4,4	6,6	0,39	0,58

		<b>Итого полдник</b>			19,71	24,11	24,94	31,79	97,99	119,68	630,29	794,78	0,302	0,379	0,335	0,39	81,02	107,02	141,54	177,09	7,39	8,75
		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0,13	0,96	1,6	0,001	0,001	0,003	0,001	3,0	5,0	6,69	11,15	0,048	0,08
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,72	22,08	0,116	0,174
		<b>Итого день 6-ой</b>			52,88	68,95	58,25	76,63	223,915	297,16	1538,31	2044,8	0,977	1,326	1,118	1,432	104,625	139,86	472,61	628,54	16,845	107,064

# Вторник день 7

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				В1		В2		С		Са		Fe	
		<b>Завтрак</b>	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№ 92	Каша молочная вязкая с тыквой и сливочным маслом	150/4	200/5	4,01	5,35	4,91	6,54	29,84	39,79	179,75	239,67	0,25	0,33	0,09	0,12	8,7	11,6	107,73	143,64	2,79	3,72
Сб. 2010г.	№ 253	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,09	2,79	2,39	3,19	14,78	19,71	89,02	118,69	0,08	0,03	0,098	0,13	0,75	1,0	90,98	121,3	0,11	0,15
		Хлеб с маслом и сыром	30/5/4	50/10/9	4,29	7,59	5,69	10,07	12,24	21,67	118,56	209,76	-	-	0,04	0,07	0,08	0,14	87,74	155,18	0,08	0,14
		<b>Итого завтрак</b>			<b>10,39</b>	<b>15,73</b>	<b>12,99</b>	<b>19,8</b>	<b>56,86</b>	<b>81,17</b>	<b>387,33</b>	<b>568,12</b>	<b>0,258</b>	<b>0,36</b>	<b>0,228</b>	<b>0,32</b>	<b>9,53</b>	<b>12,74</b>	<b>286,45</b>	<b>420,12</b>	<b>2,98</b>	<b>4,01</b>
		<b>Обед</b>																				
Сб. 2010г.	№ 211	Морковь отварная	20	30	0,22	0,34	0,75	1,13	1,24	1,87	13,28	19,93	0,04	0,06	0,08	0,012	2,18	3,27	8,293	12,4	0,31	0,46
Сб. 2010г.	№ 34	Свекольник со сметаной на к/б	150	200	1,16	1,54	3,8	5,07	6,03	8,04	62,5	83,33	0,07	0,09	0,075	0,146	10,95	13,95	32,55	43,41	1,64	2,18
Сб. 2010г.	№ 152	Гуляш из отварной говядины	50/30	60/40	16,7	18,56	18,65	20,72	5,19	5,77	255,41	283,79	0,072	0,08	0,13	0,14	3,29	3,65	14,54	16,15	2,56	2,84
Сб. 2010г.	№199	Кабачки припущенные	100	100	0,87	0,87	3,51	3,51	6,07	6,07	59,35	59,35	0,04	0,04	0,04	0,04	18,0	18,0	19,38	19,38	0,52	0,52
Сб. 2010г.	№ 233	Кисель из концентрата	150	200	1,02	1,36	-	-	21,77	29,02	87,14	116,19	-	-	0,02	0,03	-	-	4,2	5,6	0,14	0,18
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		<b>Итого обед</b>			<b>22,61</b>	<b>25,97</b>	<b>27,19</b>	<b>31,15</b>	<b>53,9</b>	<b>67,77</b>	<b>547,28</b>	<b>649,59</b>	<b>0,256</b>	<b>0,296</b>	<b>0,293</b>	<b>0,3412</b>	<b>33,93</b>	<b>38,87</b>	<b>92,96</b>	<b>114,47</b>	<b>6,73</b>	<b>8,13</b>
		<b>Уплотненный полдник</b>																				
Сб. 2010г.		Сосиски отварные	50	70	5,2	7,28	10,05	14,07	0,4	0,56	116,5	163,1	0,01	0,02	0,05	0,06	-	-	12,5	17,5	0,9	1,26
Сб. 2010г.	№ 200	Капуста тушеная	100	100	2,62	2,62	3,23	3,23	13,45	13,45	87,16	87,16	0,06	0,06	0,05	0,05	55,38	55,38	54,65	54,65	1,34	1,34
Сб. 2010г.	№ 262	Чай с молоком и сахаром	150	200	2,09	2,79	1,91	2,55	9,95	13,27	65,43	87,25	0,015	0,02	0,13	0,17	0,75	1,0	80,22	106,96	1,32	1,76
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,1	0,12	-	-	-	-	11,5	13,8	0,95	1,14
Сб. 2010г.	№ 265	Блинчики с маслом	50	100	2,65	5,3	1,89	3,77	17,5	35,0	97,63	195,25	0,055	0,11	0,1	0,2	0,545	1,09	71,99	143,97	0,7	1,4

		<b>Итого полдник</b>			16,51	22,73	17,58	24,22	65,45	91,26	473,52	660,92	0,2 4	0,3 3	0,3 3	0,4 8	56, 675	57, 47	230, 86	336, 88	5,2 1	6,9
		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0.13	0,96	1,6	0,0 01	0,0 01	0,0 03	0,0 01	3,0	5,0	6,69	11,1 5	0,0 48	0,0 8
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,7 2	22,0 8	0,1 16	0,1 74
		<b>Итого день 7-ой</b>			49,5 85	64,5 6	57,7 75	75,2	176, 345	240, 2	1409,0 9	1880,2 3	0,7 55	0,9 87	0,8 54	1,1 42	10 3,1	11 4,0	63 1,6	90 8	15, 08	19, 29

# Среда день 8

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				В1		В2		С		Са		Fe	
		<b>Завтрак</b>	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№ 99	Каша ячневая молочная с маслом	150/4	200/5	5,42	7,23	5,0	6,67	29,66	39,54	185,15	246,87	0,09	0,12	0,03	0,04	0,75	1,0	91,65	122,2	0,77	1,03
Сб. 2010г.	№ 249	Какао с молоком и сахаром	150	200	3,63	4,85	3,78	5,04	24,55	32,73	146,78	195,71	0,03	0,04	0,135	0,18	0,975	01,3	119,3	158,7	0,54	0,72
		Хлеб с маслом	20/7	40/10	1,615	3,21	5,96	8,65	16,02	28,4	95,08	160,24	0,04	0,08	0,007	0,01	-	-	5,44	10,4	0,394	0,78
		<b>Итого завтрак</b>			<b>10,665</b>	<b>15,29</b>	<b>14,74</b>	<b>20,36</b>	<b>70,23</b>	<b>100,67</b>	<b>427,01</b>	<b>602,82</b>	<b>0,16</b>	<b>0,24</b>	<b>0,172</b>	<b>0,23</b>	<b>1,725</b>	<b>2,3</b>	<b>216,39</b>	<b>291,3</b>	<b>1,704</b>	<b>2,53</b>
		<b>Обед</b>																				
Сб. 2010г.	№ 211	Свекла отварная	20	30	0,22	0,34	0,75	1,13	1,24	1,87	13,28	19,93	0,004	0,006	0,008	0,012	2,18	3,27	8,29	12,43	0,31	0,46
Сб. 2010г.	№ 39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	200/25	5,58	7,44	4,39	5,85	10,74	14,33	104,79	139,73	0,1	0,14	0,09	0,13	12,83	17,1	16,09	21,46	2,03	2,71
Сб. 2010г.	№ 150	Голубцы ленивые с маслом	50/4	60/5	4,68	5,61	4,77	5,72	3,51	4,21	75,5	90,6	0,025	0,03	0,03	0,05	15,28	18,34	18,78	22,54	0,89	1,07
Сб. 2010г.	№ 204	Картофель отварной	100	150	2,09	3,14	4,69	7,04	18,14	27,6	121,64	182,46	0,12	0,18	0,05	0,075	0,89	1,34	10,89	16,34	0,94	1,35
Сб. 2010г.	№ 241	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42	0,56	-	-	20,92	27,89	85,34	113,79	0,015	0,02	0,015	0,02	0,75	1,0	31,95	42,65	0,67	0,89
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		<b>Итого обед</b>			<b>15,63</b>	<b>20,39</b>	<b>15,08</b>	<b>20,46</b>	<b>68,15</b>	<b>92,9</b>	<b>470,15</b>	<b>633,51</b>	<b>0,334</b>	<b>0,456</b>	<b>0,213</b>	<b>0,3062</b>	<b>31,93</b>	<b>41,05</b>	<b>100</b>	<b>132,87</b>	<b>6,36</b>	<b>8,43</b>
		<b>Уплотненный полдник</b>																				
Сб. 2010г.	№ 136	Рыба (филе) отварная со сливочным маслом	50/4	60/5	3,3	3,96	0,39	0,47	0,33	0,39	43,77	52,52	0,55	0,66	0,009	0,11	0,22	0,26	1,96	<b>2,35</b>	0,52	0,62
Сб. 2010г.	№ 189	Каша пшеничная рассыпчатая	100	150	4,38	6,57	4,28	6,42	26,09	39,14	160,77	241,16	0,24	0,36	0,12	0,18	-	-	19,63	29,45	2,74	4,11
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,1	0,12	-	-	-	-	11,5	13,8	0,95	1,14
	№251	Йогурт	150	200	6,0	8,0	2,25	3,0	21,45	28,6	135,0	180,0	0,045	0,06	0,225	0,3	0,75	1,0	168,0	224,0	0,15	0,2



		<b>Итого полдник</b>			17,63	23,27	7,42	10,49	72,02	97,11	446,34	601,84	0,9 35	1,2	9,3 45	0,5 9	0,9 7	1,2 6	201, 09	269, 6	4,3 6	6,0 7
		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0.13	0,96	1,6	0,0 01	0,0 01	0,0 03	0,0 01	3,0	5,0	6,69	11,1 5	0,0 48	0,0 8
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,7 2	22,0 8	0,1 16	0,1 74
		<b>Итого день 8-ой</b>			44	59,0 8	37,2 55	51,3 4	210, 535	290, 68	1344,4 6	1839,7 7	1,4 3	1,8 97	9,7 33	1,1 27	37, 62	49, 61	53 8,8	72 7	12, 58	17, 28

# Четверг день 9

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				В1		В2		С		Са		Fe	
		<b>Завтрак</b>	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Сб. 2010г.	№ 97	Каша рисовая молочная с морковью и маслом	150/4	200/5	4,11	5,48	4,8	6,4	31,91	42,55	187,44	249,92	0,05	0,07	0,09	0,12	1,67	2,22	84,74	112,98	1,01	1,34
Сб. 2010г.	№ 253	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,09	2,79	2,39	3,19	14,78	19,71	89,02	118,69	0,08	0,03	0,098	0,13	0,75	1,0	90,98	121,3	0,11	0,15
		Хлеб с маслом и сыром	30/5/4	50/10/9	4,29	7,59	5,69	10,07	12,24	21,67	118,56	209,76	-	-	0,04	0,07	0,08	0,14	87,74	155,18	0,08	0,14
		<b>Итого завтрак</b>			<b>10,49</b>	<b>15,86</b>	<b>12,88</b>	<b>19,66</b>	<b>58,93</b>	<b>83,93</b>	<b>395,02</b>	<b>578,37</b>	<b>0,058</b>	<b>0,1</b>	<b>0,228</b>	<b>0,32</b>	<b>2,5</b>	<b>3,36</b>	<b>263,46</b>	<b>389,46</b>	<b>1,2</b>	<b>1,63</b>
		<b>Обед</b>																				
Сб. 2010г.	№ 211	Морковь отварная	20	30	0,22	0,34	0,75	1,13	1,24	1,87	13,28	19,93	0,004	0,006	0,008	0,012	2,18	3,27	8,293	12,41	0,31	0,46
Сб. 2010г.	№ 27	Борщ с капустой и картофелем на к/б со сметаной	150	200	1,14	1,52	4,0	5,33	6,48	8,65	66,67	88,89	0,045	0,06	0,07	0,09	11,44	15,25	30,23	40,32	0,69	0,92
Сб. 2010г.	№ 144	Рыба тушеная с овощами в томате	80	120	8,28	12,43	4,58	6,87	4,27	6,41	91,47	137,21	0,05	0,08	0,09	0,13	2,85	4,28	10,82	16,23	7,37	11,06
Сб. 2010г.	№ 206	Картофельное пюре	100	150	2,13	3,19	4,04	6,06	15,53	23,29	106,97	160,46	0,1	0,15	0,06	0,09	16,95	25,43	27,54	41,31	0,79	1,19
Сб. 2010г.	№257	Напиток из ягод с мятой	150	200	0,08	0,11	-	-	15,8	21,07	63,52	84,69	-	-	-	-	2,25	3,0	2,4	3,2	0,14	0,18
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		<b>Итого обед</b>			<b>14,49</b>	<b>20,89</b>	<b>13,85</b>	<b>20,11</b>	<b>56,92</b>	<b>78,29</b>	<b>411,51</b>	<b>578,18</b>	<b>0,269</b>	<b>0,376</b>	<b>0,248</b>	<b>0,3412</b>	<b>35,67</b>	<b>51,23</b>	<b>93,28</b>	<b>130,99</b>	<b>10,86</b>	<b>15,76</b>
		<b>Уплотненный полдник</b>																				
Сб. 2010г.	№ 125	Лапшевник с творогом	100/15	150/20	10,5	15,71	4,71	7,06	26,96	40,44	190,65	285,98	0,04	0,06	0,105	0,158	0,43	0,64	96,03	144,04	0,59	0,89
Сб. 2010г.	№ 281	Хлебец калорийный	45	60	4,55	6,07	5,09	6,79	29,23	38,97	176,05	234,73	0,1	0,13	0,04	0,05	0,12	0,16	17,26	23,01	0,99	1,32
		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,1	0,12	-	-	-	-	11,5	13,8	0,95	1,14
Сб. 2010г.	№ 262	Чай с молоком и сахаром	150	200	2,09	2,79	1,91	2,55	9,95	13,27	65,43	87,25	0,015	0,02	0,13	0,17	0,75	1,0	80,22	106,96	1,32	1,76
		<b>Итого полдник</b>			<b>21,51</b>	<b>29,77</b>	<b>12,63</b>	<b>17,46</b>	<b>100,87</b>	<b>132,83</b>	<b>589,69</b>	<b>789,7</b>	<b>0,287</b>	<b>0,364</b>	<b>0,297</b>	<b>0,401</b>	<b>12,1</b>	<b>13,2</b>	<b>222,28</b>	<b>306,05</b>	<b>6,23</b>	<b>7,62</b>

		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0,13	0,96	1,6	0,001	0,001	0,003	0,001	3,0	5,0	6,69	11,15	0,048	0,008
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,72	22,08	0,116	0,174
		<b>Итого день 9-ый</b>			<b>46,565</b>	<b>66,65</b>	<b>39,375</b>	<b>57,26</b>	<b>216,855</b>	<b>295,05</b>	<b>1397,18</b>	<b>1947,85</b>	<b>0,615</b>	<b>0,841</b>	<b>0,776</b>	<b>1,0632</b>	<b>53,27</b>	<b>72,79</b>	<b>60,043</b>	<b>85,973</b>	<b>18,454</b>	<b>25,264</b>

# Пятница день 10

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
					Белки г		Жиры г		Углеводы г				В1		В2		С		Са		Fe	
			До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет	До 3-х лет	С 3-х до 7 лет
		<b>Завтрак</b>																				
Сб. 2010г.	№ 44	Суп молочный с макаронными изделиями со сливочным маслом	150	200	4,19	5,58	4,59	6,12	14,8	19,73	117,06	156,08	0,05	0,07	0,14	0,19	1,05	1,4	129,57	172,76	0,26	0,34
Сб. 2010г.	№ 249	Какао с молоком и сахаром	150	200	3,63	4,85	3,78	5,04	24,55	32,73	146,78	195,71	0,03	0,04	0,135	0,18	0,975	01,3	119,3	158,7	0,54	0,72
		Хлеб с маслом	20/7	40/10	1,615	3,21	5,96	8,65	16,02	28,4	95,08	160,24	0,04	0,08	0,007	0,01	-	-	5,44	10,4	0,394	0,78
		<b>Итого завтрак</b>			<b>9,435</b>	<b>13,64</b>	<b>14,33</b>	<b>19,81</b>	<b>55,37</b>	<b>80,86</b>	<b>358,92</b>	<b>512,03</b>	<b>0,12</b>	<b>0,19</b>	<b>0,282</b>	<b>0,38</b>	<b>2,025</b>	<b>2,7</b>	<b>254,31</b>	<b>341,86</b>	<b>1,194</b>	<b>1,84</b>
		<b>Обед</b>																				
Сб. 2010г.	№ 211	Свекла отварная	20	30	0,22	0,34	0,75	1,13	1,24	1,87	13,28	19,93	0,004	0,006	0,008	0,012	2,18	3,27	8,29	12,43	0,31	0,46
Сб. 2010г.	№ 42	Суп крестьянский с крупой на к/б со сметаной	150	200	1,38	1,85	4,64	6,19	9,26	12,34	84,35	112,47	0,06	0,08	0,11	0,15	13,0	17,33	22,35	29,81	1,39	1,85
Сб. 2010г.	№ 148	Бефстроганов из отварной говядины со сметанным соусом	60/40	80/60	18,42	24,56	21,14	28,19	3,25	4,33	276,88	369,17	0,08	0,11	0,21	0,28	0,98	1,31	53,93	71,91	2,72	3,63
Сб. 2010г.	№ 226	Соус сметанный	40	60	0,67	1,0	4,74	7,1	1,34	2,02	50,69	79,04	0,008	0,012	0,003	0,004	0,06	0,09	17,66	26,5	0,06	0,09
Сб. 2010г.	№ 78	Рагу из овощей с кабачками	150	200	3,63	4,84	8,51	11,35	22,19	29,59	179,69	239,59	0,11	0,15	0,07	0,09	30,22	40,29	58,25	77,67	1,23	1,7
Сб. 2010г.	№ 241	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42	0,56	-	-	20,92	27,89	85,34	113,79	0,015	0,02	0,015	0,02	0,75	1,0	31,95	42,6	0,67	0,89
		Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,72	13,6	17,0	69,6	87,0	0,07	0,08	0,02	0,03	-	-	14,0	17,5	1,56	1,95
		<b>Итого обед</b>			<b>27,38</b>	<b>36,45</b>	<b>40,26</b>	<b>54,68</b>	<b>71,8</b>	<b>95,04</b>	<b>759,83</b>	<b>1020,99</b>	<b>0,347</b>	<b>0,458</b>	<b>0,436</b>	<b>0,5752</b>	<b>47,19</b>	<b>63,29</b>	<b>206,43</b>	<b>278,42</b>	<b>7,94</b>	<b>10,57</b>
		<b>Уплотненный полдник</b>																				
Сб. 2010г.	№ 181	Курица отварная с соусом молочным с морковью	50/30	60/40	13,0	15,6	13,0	15,6	0,69	0,83	172,89	207,47	0,05	0,06	0,11	0,13	0,06	0,08	8,66	10,39	1,09	1,31
Сб. 2010г.	№ 223	Соус молочный с морковью	30	40	0,36	0,48	2,26	3,0	2,64	3,52	31,78	42,36	0,09	0,12	0,024	0,046	0,38	0,51	19,03	25,33	0,12	0,16
Сб. 2010г.	№ 186	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	100	150	5,82	8,73	3,62	5,43	30,1	45,0	175,87	263,81	0,24	0,36	0,09	0,14	-	-	33,19	49,79	3,69	5,54

		Хлеб пшеничный	50	60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,15	28,98	106,8	128,16	0,1	0,1	-	-	-	-	11,5	13,8	0,9	1,1
Сб. 2010г.		Сок	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	30,15	30,15	69,0	69,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	3,0	10,5	10,5	2,1	2,1
		<b>Итого полдник</b>			23,88	30,3	19,53	24,78	87,73	108,48	556,34	710,8	0,4	0,5	0,2	0,3	3,4	3,5	82,8	109,81	7,9	10,25
		Зелень на весь день	3	5	0,075	0,13	0,015	0,03	0,135	0,13	0,96	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	5,0	6,69	11,15	0,0	0,0
		Соль на весь день	4	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,72	22,08	0,1	0,1
		<b>Итого день 10-ый</b>			60,77	80,52	74,135	99,3	215,035	284,38	1676,05	2245,42	0,9	1,2	0,9	1,2	55,87	74,58	56,5	76,33	17,24	22,91