

Согласовано

Председатель профсоюза:

 Чузова И.М.

Утверждено:

Директор МБОУ «Порозовская СОШ»

 Титова Г.П.



Примерное 10-ти дневное меню «Осень-зима» для
организации питания детей с 1,6 до 3 лет и 3-7 лет в
МБОУ «Порозовская СОШ»

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: (1-3 лет)/(3-7 лет)

День недели: понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.		1-3 лет	3-7 лет	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет			1-3 лет
ЗАВТРАК												
68/2013	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,08	5,44	3,41	4,54	12,94	17,25	99	132,00	0,55
3/2013	Бутерброд с сыром	45	45	6,27	6,27	4,28	4,28	15,02	15,02	124	124	0,42
146/2008г	Чай с лимоном	180	200	0,27	0,30	0,0	0,00	13,68	15,20	55,80	62,00	2,61
	ИТОГО ЗАВТРАК:	375	445	10,62	12,01	7,69	8,82	41,64	47,47	278,25	317,30	3,58
2 ЗАВТРАК												
	Фрукт свежий	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	4
	ИТОГО 2 ЗАВТРАК:	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	4
ОБЕД												
63/2013	Суп "Пуштые шyd"	180	180	2,40	2,40	2,60	2,60	11,80	11,80	80,10	80,10	6,2
387/1994	Печень по-строгановски	60	80	8,86	11,80	7,55	10,00	2,20	2,90	112,00	149,60	10,3
209/2013	Каша гречневая вязкая	120	150	3,58	4,47	3,18	3,98	15,64	19,50	105,60	132,00	0
	Компот из сухофруктов	200	200	0,11	0,11	0,0	0,00	29,30	29,30	117,66	117,66	0,69
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12
	Хлеб пшеничный	50	60	3,85	4,62	0,40	0,48	24,75	29,70	118,00	141,60	0,1
	ИТОГО ОБЕД:	658	728	20,78	24,07	15,16	18,60	87,76	101,66	583,27	692,06	46,72
ПОЛДНИК												
142/2013	Сырники из творога	50	100	9,30	18,69	6,33	12,67	5,38	11,40	116,00	234,00	0,13
628/1994	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,20	0,05	0,05	13,50	15,00	51,20	56,85	0,1
	ИТОГО ПОЛДНИК:	230	300	9,48	18,89	6,38	12,72	18,88	26,4	167,20	290,85	0,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41,28	55,37	29,63	40,54	158,08	185,33	1073,12	1344,61	54,53

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: (1-3 лет)/(3-7 лет)

День недели: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.				
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет
ЗАВТРАК												
257/1994	Каша ячневая вязкая на молоке	150	200	5,16	6,88	5,20	6,90	26,6	35,50	174	232,00	0,4
1/2013	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	0
149/2008г	Какао с молоком	180	200	3,39	3,77	3,5	3,90	23,20	25,78	134,40	149,00	1,17
	ИТОГО ЗАВТРАК:	370	440	11,00	13,10	16,26	18,35	64,42	75,90	448,02	521,15	1,57
2 ЗАВТРАК												
	Йогурт	150	150	4,35	4,35	5,25	5,25	17,00	17,00	132,00	132,00	
	ИТОГО 2 ЗАВТРАК:	150	150	4,35	4,35	5,25	5,25	17,00	17,00	132,00	132,00	
ОБЕД												
60/2008	Уха из минтая со взбитым яйцом	180	180	6,16	6,16	2,54	2,54	8,62	8,62	81,90	81,90	4,66
ТТК 8	Окорочка куриные отварные	75	75	22,15	22,15	11,44	11,44	0,10	0,10	192,00	192,00	0
ТТК 61	Рагу овощное	120	150	2,02	2,53	4,51	5,64	12,74	15,93	101,60	127,00	27,7
253/2013	Компот из изюма	180	200	0,49	0,55	0,1	0,11	19,80	22,00	81,60	90,70	0
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12
	Хлеб пшеничный	50	60	3,85	4,62	0,40	0,48	24,75	29,70	118,00	141,60	0,1
	ИТОГО ОБЕД:	635	705	36,65	38,65	19,32	20,65	79,18	93,91	638,67	717,96	32,58
ПОЛДНИК												
ТТК 29	Калач сметанный	50	50	4,77	4,77	7,08	7,08	29,66	29,66	203,00	203,00	0,14
269/2013	Молоко кипяченое	180	200	5,48	6,08	4,88	5,42	9,07	10,08	102,00	113,30	2,46
	ИТОГО ПОЛДНИК:	230	250	10,25	10,85	11,96	12,5	38,73	39,74	305,00	316,30	2,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			62,25	66,95	52,79	56,75	199,33	226,55	1523,69	1687,41	36,75

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: (1-3 лет)/(3-7 лет)

День недели: среда

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.				
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет
ЗАВТРАК												
131/2013	Омлет натуральный с маслом	150	200	12,79	17,05	15,50	20,70	3,15	4,20	202,5	270,00	0,3
	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,24	0,24	14,85	14,85	70,80	70,80	0,1
628/1994	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,20	0,05	0,05	13,50	15,00	51,20	56,85	0,1
	ИТОГО ЗАВТРАК:	360	430	15,28	19,56	15,79	20,99	31,50	34,05	329,23	403,35	0,5
2 ЗАВТРАК												
	сок	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	22,00	22,00	100,00	100,00	0
	ИТОГО 2 ЗАВТРАК:	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	22,00	22,00	100,00	100,00	0
ОБЕД												
56/2013	Щи из свежей капусты с картофелем со смет	180/10	180/10	1,48	1,48	5,28	5,28	6,22	6,22	78,30	78,30	8,7
324/1994	Котлеты рыбные (из минтая)	60	80	7,58	10,10	0,51	0,68	9,28	12,40	85,60	114,10	0
106/2013	Каша рисовая молочная	120	150	2,98	3,73	4,13	5,16	18,10	22,68	121,60	152,00	0,34
251/2013	Компот из свежих яблок	180	200	0,00	0,00	0,0	0,00	16,34	18,16	64,80	72,00	0
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12
	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,24	0,24	14,85	14,85	70,80	70,80	0,1
	ИТОГО ОБЕД:	658	728	18,73	22,66	11,39	12,70	77,96	91,87	496,67	583,96	9,26
ПОЛДНИК												
126/2013	булочка домашняя	50	50	3,71	3,71	5,24	5,24	28,12	28,12	174,00	174,00	0,03
264/2013	Кофейный напиток	180	200	3,01	3,35	2,30	2,56	11,78	13,09	80,40	89,30	0,47
	ИТОГО ПОЛДНИК:	230	250	6,72	7,06	7,54	7,8	39,9	41,21	254,40	263,30	0,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			40,73	49,28	34,72	41,49	171,36	189,13	1180,30	1350,61	10,26

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: (1-3 лет)/(3-7 лет)

День недели: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК													
107/2013	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	200	4,62	6,16	4,08	5,44	20,37	27,16	137	182,70	0,59	0,8
3/2013	Бутерброд с сыром	45	45	6,27	6,27	4,28	4,28	15,02	15,02	124	124	0,42	0,42
149/2008г	Какао с молоком	180	200	3,39	3,77	3,5	3,90	23,20	25,78	134,40	149,00	1,17	1,3
	ИТОГО ЗАВТРАК:	375	445	14,28	16,20	11,87	13,62	58,59	67,96	398,31	459,22	2,18	2,51
2 ЗАВТРАК													
	Фрукт свежий	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	4	4,0
	ИТОГО 2 ЗАВТРАК:	200	200	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	4	4,0
ОБЕД													
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	180/10	180/10	1,83	1,83	5,40	5,40	12,50	12,50	108,40	108,10	12,12	12,1
474/94	Котлеты из говядины	60	80	11,00	14,75	10,30	13,74	10,95	14,60	181,97	242,63	1	1,0
228/2013	Капуста тушеная	120	150	3,58	4,47	3,18	3,98	10,86	16,29	88,80	111,00	25,08	31,4
253/2013	Компот из кураги	180	200	0,88	0,97	0,1	0,05	17,34	19,30	73,20	81,30	0,29	0,3
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	50	60	3,85	4,62	0,40	0,48	24,75	29,70	118,00	141,60	0,1	0,1
	ИТОГО ОБЕД:	678	788	23,12	29,28	19,66	24,09	89,57	109,95	633,94	769,39	38,71	45,1
ПОЛДНИК													
275/2013	ватрушка с творогом	70	70	12,70	12,70	6,03	6,03	31,55	31,55	231,00	231,00	0,09	0,1
628/1994	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,20	0,05	0,05	13,50	15,00	51,20	56,85	0,1	0,1
	ИТОГО ПОЛДНИК:	250	270	12,88	12,90	6,08	6,08	45,05	46,55	282,20	287,85	0,19	0,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,68	58,78	38,01	44,19	203,01	234,26	1358,85	1560,86	45,08	51,78

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: (1-3 лет)/(3-7 лет)

День недели: пятница

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК													
111/2013	Каша пшеничная жидкая	150	200	4,08	5,44	3,41	4,54	12,94	17,25	99	132,00	0,55	0,7
264/2013	Кофейный напиток	180	200	3,01	3,35	2,30	2,56	11,78	13,09	80,40	89,30	0,47	0,5
1/2013	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	0	0
	ИТОГО ЗАВТРАК:	370	440	9,54	11,24	13,26	14,65	39,34	44,96	314,86	356,65	1,02	1,25
2 ЗАВТРАК													
	Кисломолочный продукт "Снежок"	150	150	4,35	4,35	5,25	5,25	17,00	17,00	132,00	132,00		
	ИТОГО 2 ЗАВТРАК:	150	150	4,35	4,35	5,25	5,25	17,00	17,00	132,00	132,00		
ОБЕД													
52/2013	Борщ с капустой и картофелем	180	180	1,37	1,37	3,28	3,28	9,24	9,24	72,00	72,00	4,21	4,2
87/2008	Суфле "Рыбка золотая"	60	80	9,09	12,12	12,87	17,16	5,67	7,56	175,33	233,78	10,3	13,8
216/2013	Пюре картофельное	120	150	2,45	3,06	3,84	4,80	16,36	20,45	110,40	138,00	8,3	10,4
	Отвар из шиповника	180	180	0,58	0,58	0,2	0,22	21,00	21,00	88,80	88,80	72	72,0
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	50	60	3,85	4,62	0,40	0,48	24,75	29,70	118,00	141,60	0,1	0,1
	ИТОГО ОБЕД:	620	690	19,32	24,39	20,92	26,38	90,19	105,51	628,10	758,94	95,03	100,7
ПОЛДНИК													
ТТК 11	Суп фруктовый с рисом	150	150	0,85	0,85	0,07	0,07	15,77	15,77	70,00	70,00	0,19	0,2
146/2008г	Чай с лимоном	180	200	0,27	0,30	0,0	0,00	13,68	15,20	55,80	62,00	2,61	2,9
	ИТОГО ПОЛДНИК:	330	350	1,12	1,15	0,07	0,07	29,45	30,97	125,80	132,00	2,80	3,09
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			34,33	41,13	39,50	46,35	175,98	198,44	1200,76	1379,59	98,85	105,01

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: (1-3 лет)/(3-7 лет)

Неделя: вторая, четвертая

День недели: понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК													
125/2008г	Каша манная молочная жидкая	150	200	4,65	6,20	7,10	9,46	23,26	31,00	176	234,60	1,03	1,37
	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,24	0,24	14,85	14,85	70,80	70,80	0,1	0,1
149/2008г	Какао с молоком	180	200	3,39	3,77	3,5	3,90	23,20	25,78	134,40	149,00	1,17	1,3
	ИТОГО ЗАВТРАК:	360	430	10,35	12,28	10,85	13,60	61,31	71,63	384,29	458,04	2,30	2,79
2 ЗАВТРАК													
	Фрукт свежий	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	4	4,0
	ИТОГО 2 ЗАВТРАК:	200	200	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	4	4,0
ОБЕД													
67/2013	Суп картофельный с рыбными фрикадельк	180	180	5,29	5,29	2,92	2,92	12,33	12,33	97,20	97,20	0,61	0,6
188/2013	Тефтели мясные с рисом	60	80	7,54	10,05	6,73	8,97	6,76	9,01	118,00	157,30	0,44	0,6
212/2013	Макаронные изделия отварные	120	150	4,14	5,18	3,14	3,93	24,70	30,84	144,00	180,00	0	0,0
251/2013	Напиток лимонный	180	200	0,30	0,33	0,0	0,04	17,30	19,30	70,80	78,70	5,76	6,4
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,24	0,24	14,85	14,85	70,80	70,80	0,1	0,1
	ИТОГО ОБЕД:	600	680	21,56	25,80	13,4	16,54	89,11	103,89	564,37	668,76	7,03	7,9
ПОЛДНИК													
825/1997	Калач сметанный	50	50	4,77	4,77	7,08	7,08	29,66	29,66	203,00	203,00	0,14	0,1
270/2013	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,05	0,0	0,01	7,64	7,64	31,20	31,20	0,01	0,0
	ИТОГО ПОЛДНИК:	230	250	4,82	4,82	7,08	7,09	37,3	37,3	234,20	234,20	0,15	0,10
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			37,13	43,30	31,73	37,63	197,52	222,62	1227,26	1405,40	13,48	14,77

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: (1-3 лет)/(3-7 лет)

День недели: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК													
ТТК 32	Пудинг творожный <i>БАНАНОВЫЙ</i>	150	200	23,25	31,00	12,56	16,75	19,1	25,50	282	376,00	0,65	0,9
1/2013	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	0	0
628/1994	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,20	0,05	0,05	13,50	15,00	51,20	56,85	0,1	0,1
	ИТОГО ЗАВТРАК:	370	440	25,88	33,65	20,16	24,35	47,22	55,12	473,84	574,23	0,75	0,97
2 ЗАВТРАК													
	Йогурт	150	150	4,35	4,35	5,25	5,25	17,00	17,00	132,00	132,00		
	ИТОГО 2 ЗАВТРАК:	150	150	4,35	4,35	5,25	5,25	17,00	17,00	132,00	132,00		
ОБЕД													
62/2013	Суп картофельный с крупой	180	180	1,80	1,80	2,02	2,02	12,20	12,20	74,34	74,34	5,94	5,9
154/2013	Минтай, припущенный с овощами	60	80	4,82	6,42	0,26	0,35	1,79	2,39	28,80	38,40	0,66	0,9
465/1994	Рис отварной	120	150	3,05	3,81	4,89	6,11	30,89	38,61	183,20	229,00	0	0,0
	Компот из сухофруктов	200	200	0,11	0,11	0,0	0,00	29,30	29,30	117,66	117,66	0,69	0,7
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,24	0,24	14,85	14,85	70,80	70,80	0,1	0,1
	ИТОГО ОБЕД:	698	788	14,07	17,09	7,74	9,16	102,2	114,91	538,37	614,96	7,51	7,8
ПОЛДНИК													
131/2013	Омлет натуральный с маслом	150	200	12,79	17,05	15,50	20,70	3,15	4,20	202,5	270,00	0,3	0,4
	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,24	0,24	14,85	14,85	70,80	70,80	0,1	0,1
264/2013	Кофейный напиток	180	200	3,01	3,35	2,30	2,56	11,78	13,09	80,40	89,30	0,47	0,5
	ИТОГО ПОЛДНИК:	360	430	18,11	22,71	18,04	23,5	29,78	32,14	353,7	430,1	0,87	1,04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			62,41	77,80	51,19	62,26	196,20	219,17	1497,91	1751,29	9,13	9,81

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: (1-3 лет)/(3-7 лет)

День недели: среда

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая		Витамин С, мг	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.		ценность (ккал)			
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК													
106/2013	Каша пшениная молочная вязкая	150	200	5,35	7,13	5,74	7,65	25,94	34,59	177	236,00	0,4	0,53
3/2013	Бутерброд с сыром	45	45	6,27	6,27	4,28	4,28	15,02	15,02	124	124	0,42	0,42
149/2008г	Какао с молоком	180	200	3,39	3,77	3,5	3,90	23,20	25,78	134,40	149,00	1,17	1,3
	ИТОГО ЗАВТРАК:	375	445	15,01	17,17	13,53	15,83	64,16	75,39	438,45	512,71	1,99	2,25
2 ЗАВТРАК													
269/2013	Молоко кипяченное	180	200	5,48	6,08	4,88	5,42	9,07	10,08	102,00	113,30	2,46	2,7
	ИТОГО 2 ЗАВТРАК:	180	200	5,48	6,08	4,88	5,42	9,07	10,08	102,00	113,30	2,46	2,7
ОБЕД													
64/2013	Суп картофельный с макаронными изделия	180	180	1,92	1,92	1,88	1,88	13,37	13,37	78,30	78,30	4,75	4,8
202/2013	Котлеты рубленные из птицы	60	80	9,43	12,64	9,65	13,14	9,98	13,46	164,00	223,00	0,5	0,7
228/2013	Капуста тушеная	120	150	3,58	4,47	3,18	3,98	10,86	16,29	88,80	111,00	25,08	31,4
146/2008г	Компот из изюма	180	200	0,49	0,55	0,1	0,11	19,80	22,00	81,60	90,70	0	0,0
251/2013	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,24	0,24	14,85	14,85	70,80	70,80	0,1	0,1
	ИТОГО ОБЕД:	658	758	22,40	27,45	18,35	23,84	79,02	95,40	567,27	692,86	34,5	42,0
ПОЛДНИК													
275/2013	Оладьи с повидлом	65	130	4,56	9,05	4,06	8,11	27,75	55,15	166,00	330,00	0,24	0,5
253/2013	Чай с лимоном	180	200	0,27	0,30	0,0	0,00	13,68	15,20	55,80	62,00	2,61	2,9
	ИТОГО ПОЛДНИК:	245	330	4,83	9,35	4,06	8,11	41,43	70,35	221,8	392	2,85	3,37
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			66,70	82,60	60,77	76,06	190,34	214,94	1577,05	1876,83	47,42	52,58

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: (1-3 лет)/(3-7 лет)

День недели: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК													
106/2013	Каша рисовая молочная	150	200	3,73	4,97	5,16	6,88	22,68	30,24	152,00	202,67	0,4	0,5
1/2013	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	0	0
264/2013	Кофейный напиток	180	200	3,01	3,35	2,30	2,56	11,78	13,09	80,40	89,30	0,47	0,5
	ИТОГО ЗАВТРАК:	370	440	9,19	10,77	15,01	16,99	49,08	57,95	368,17	427,79	0,87	1,05
2 ЗАВТРАК													
	Фрукт свежий	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	4	4,0
	ИТОГО 2 ЗАВТРАК:	200	200	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	4	4,0
ОБЕД													
56/2013	Щи из свежей капусты с картофелем со смет	180/10	180/10	1,48	1,48	5,28	5,28	6,22	6,22	78,30	78,30	8,7	8,7
179/2013	Суфле из печени с рисом	60	80	12,26	16,35	8,00	10,67	6,02	8,03	145,00	193,33	8,71	11,6
216/2013	Пюре картофельное	120	150	2,45	3,06	3,84	4,80	16,36	20,45	110,40	138,00	8,3	10,4
251/2013	Компот из свежих яблок	180	200	0,00	0,00	0,0	0,00	16,34	18,16	64,80	72,00	0	0,0
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,24	0,24	14,85	14,85	70,80	70,80	0,1	0,1
	ИТОГО ОБЕД:	658	758	22,40	27,45	18,35	23,84	79,02	95,40	567,27	692,86	34,5	42,0
ПОЛДНИК													
68/2013	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,08	5,44	3,41	4,54	12,94	17,25	99	132,00	0,55	0,7
146/2008г	Чай с лимоном	180	200	0,27	0,30	0,0	0,00	13,68	15,20	55,80	62,00	2,61	2,9
	ИТОГО ПОЛДНИК:	330	400	4,35	5,74	3,41	4,54	26,62	32,45	154,8	194	3,16	3,63
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			66,70	82,60	60,77	76,06	190,34	214,94	1577,05	1876,83	47,42	52,58

Сезон: осень-зима
Возрастная категория:

возрастная категория: (1-3 лет)/(3-7 лет)

Неделя: вторая, четвертая

День недели: пятница

№ рец.		Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
			1-3 лет	3-7 лет	Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
					1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет				
День недели: пятница														
Возрастная группа: (1-3 лет)/(3-7 лет)														
ЗАВТРАК														
106/2013	Каша													
149/2008г	Какао	ореховая молочная вязкая	150	200	5,35	7,13	5,74	7,65	25,94	34,59	177	236,00	0,4	0,53
	Хлеб	с молоком	180	200	3,39	3,77	3,5	3,90	23,20	25,78	134,40	149,00	1,17	1,3
	ИТОГО	пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,24	0,24	14,85	14,85	70,80	70,80	0,1	0,1
		ЗАВТРАК:	360	430	11,05	13,21	9,49	11,79	63,99	75,22	382,2	455,8	1,67	1,95
2 ЗАВТРАК														
	Кисло													
	ИТОГО	молочный продукт "Снежок"	150	150	4,35	4,35	5,25	5,25	17,00	17,00	132,00	132,00		
		2 ЗАВТРАК:	150	150	4,35	4,35	5,25	5,25	17,00	17,00	132,00	132,00		
ОБЕД														
129/1994	Рассол													
191/2013	Котлет	ник "Ленинградский" со сметаной	180/10	180/10	1,83	1,83	5,40	5,40	12,50	12,50	108,40	108,10	12,12	12,1
111/2013	Каша	из говядины	60	80	11,00	14,75	10,30	13,74	10,95	14,60	181,97	242,63	1	1,0
253/2013	Компо	шеничная жидкая	120	150	2,61	3,26	2,73	3,41	10,35	12,94	79,2	99,00	0,44	0,6
	Хлеб	из кураги	180	200	0,88	0,97	0,1	0,05	17,34	19,30	73,20	81,30	0,29	0,3
	Хлеб	ржаной	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	13,17	17,56	63,57	84,76	0,12	0,2
	ИТОГО	шеничный	30	30	2,31	2,31	0,24	0,24	14,85	14,85	70,80	70,80	0,1	0,1
		ОБЕД:	658	758	22,40	27,45	18,35	23,84	79,02	95,40	567,27	692,86	34,5	42,0
ПОЛДНИК														
	Печен													
628/1994	Чай с	е	45	75	3,38	5,63	4,41	7,35	33,48	55,80	187,65	312,75	0	0,0
	ИТОГО	сахаром	180	200	0,18	0,20	0,05	0,05	13,50	15,00	51,20	56,85	0,1	0,1
	ИТОГО	ПОЛДНИК:	225	275	3,56	5,83	4,46	7,4	46,98	70,8	238,85	369,6	0,1	0,1
		ЗА ДЕНЬ:			66,70	82,60	60,77	76,06	190,34	214,94	1577,05	1876,83	47,42	52,58