

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ 227

Бессолицына С.Н.

2023 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сезон: осень-зима с 01.10 по 29.02

Возрастная категория: Сад

город Киров

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
осень-зима с 01.10 по 29.02 01 день (пн) (копия), Неделя: 1, Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4,87	5,3	25,56	168,96	0	0	131,74	25,65	122,95	0,35	0	0,09	0	0,41	0,6	0,17	324
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,56	95,2	0	0	7,58	3,46	12,67	0,13	0	0	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	0	0	106,37	14,3	77,03	0,18	0	0	0	0,54	0	0	432
	Итого	425	10,2	12,28	60,3	392,29			246,19	43,41	213,65	0,66	0,04	0,09		0,41	1,14	0,22	
Завтрак 2																			
	СОК (фруктовый/овощной)	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0	0	10,49	6	10,5	2,09	0	0,01	0	0	3	0,15	442
	Итого	150	0,75	0,15	14,85	64,5			10,49	6	10,5	2,09		0,01			3	0,15	
На весь день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																	
Обед																			
	САЛАТ 'МОЗАИКА'	60	1,72	4,42	6,09	71,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	52
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29	15,36	93,6	0	0	20	25,6	62,4	0,96	0,16	0,1	0	0	9,6	0,2	92
	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР: ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ, КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,41	4,33	14,75	126,25	215,48	525,19	58,91	14,29	80,08	0,67	0,01	0,08	0	0	19,25	0,25	346
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ (СВИНИНА)	70	13,62	30,38	6,62	342,61	0	0	14,53	25,84	166,34	3,23	0,02	0,09	0	0	0	4,1	271
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98	0	0	8,98	9,48	43,48	2	0	0,13	0	0	0	1,12	1
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,2	0,1	15,51	63,5	0	0	16,1	5,7	11,6	0,3	0	0	0	0	0	0	510
	Итого	730	24,63	41,92	80,53	795,3	215,48	525,19	118,52	80,91	363,9	7,16	0,19	0,4			28,85	5,67	
Полдник																			
	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94	0	0	251,75	29,96	195,8	0	0	0,07	0	0	2	0	435
	ПРЯНИКИ	50	2,95	2,34	37,5	183	0	0	5,5	4,5	25	0,34	0	0	0	0	0	0	63
	Итого	250	8,94	2,54	45,49	244,94			257,25	34,46	220,8	0,34		0,07			2		
Ужин 1																			
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	3	5,7	53,1	0	0	23,39	10,89	24,5	0,8	0	0	0	0	0,89	0,69	71
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	26,15	12,56	25,97	323,41	0	0	238,37	34,71	336,45	1,2	0,15	0,09	0	0	0	3,92	219
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2	0	4,6	19,9	0	0	3,3	1,6	3,2	0,1	0	0	0	0	0,2	0,1	711
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,95	83,3	0	0	6,64	3,02	11,09	0,11	0	0	0	0	0	0	11
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	0	0	0,11	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263
	Итого	475	29,27	15,94	54,26	480,62			271,81	50,22	375,24	2,23	0,15	0,09			1,09	4,71	
	Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 01 день (пн)	2035	73,79	72,83	255,43	1977,65	215,48	525,19	904,26	215	1184,09	12,48	0,38	0,66		0,41	36,08	10,75	
	Итого за весь период	2035	73,79	72,83	255,43	1977,65	215,48	525,19	904,26	215	1184,09	12,48	0,38	0,66		0,41	36,08	10,75	
	Среднее значение за период	2035	73,79	72,83	255,43	1977,65	215,48	525,19	904,26	215	1184,09	12,48	0,38	0,66		0,41	36,08	10,75	

7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
осень-зима с 01.10 по 29.02.02 день (вт) (копия), Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,96	6	21,74	161,81	0	0	144,95	24,25	157,83	0,52	0	0,17	0,02	0,65	0,6	0,09	184
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	11
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8	0	0	22	5	77	1	0,1	0,02	0	0	0	0,2	213
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8	0	0	120,87	13,98	89,91	1	0	0,03	0	0	1	0	433
	Итого	470	14,74	13,16	52,33	394,81			293,51	45,82	334,24	2,62	0,1	0,22	0,02	0,65	1,6	0,29	
Завтрак 2																			
	ЯБЛОКО	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0	0	19,2	9,6	13,2	2,64	0	0,06	0	0	12	0,78	368
	Итого	120	0,48	0,48	11,76	56,4			19,2	9,6	13,2	2,64		0,06			12	0,78	
На весь день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12	0,78	
	Итого	5															12	0,78	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4,1	4,5	58,9	0	0	25,39	5	15,89	0,3	0	0	0	0	7,9	0,69	35
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8	0	0	40	30,4	111,2	1,52	0,17	0,13	0	0	4,8	0,3	99
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35	0	0	10,9	25,8	77,37	0,6	0,03	0,03	0	0	0	0,36	323
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	11,39	9,6	5,9	163	0	0	14	8,86	198,71	1	0,07	0,18	0	0	13	0,8	256
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	0	0	7,9	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	402
	Итого	720	23,98	22,31	95,91	684,15			107,37	79,18	435,6	4,68	0,27	0,42			25,7	2,82	
Полдник																			
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0	0	204	22,39	144	0,2	0,05	0,1	0	0	1	0	434
	МАРМЕЛАД	30	0,03	0	23,82	96,3	0	0	3,45	10,5	11,4	0,75	0	0	0	0	0	0	330
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
	Итого	250	6,83	5,1	43,4	248,7			211,24	34,62	161,74	1,01	0,05	0,1			1		
Ужин 1																			
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,89	3,09	4,09	49,79	0	0	23,29	13,3	26,1	0,8	0	0	0	0	6	1,39	
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	120	2,46	3,33	22,12	109,44	0	0	143,99	16,8	108	0,12	0,02	0,04	0,24	0,12	1,56	0,14	216
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	17,47	14,36	7,35	228,56	0	0	39,18	32,65	173,03	1,47	0,1	0,14	0	0	3,27	3,71	242
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	0	0	5,73	4,79	10,97	0,17	0	0,09	0	0	0	0	11
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78	0	0	2,35	0	0	0,09	0	0	0	0	0	0	11
	Итого	490	23,78	21,24	66,93	535,17			218,14	71,34	335,5	3,45	0,12	0,32	0,24	0,12	12,83	5,69	
	Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02.02 день (вт)	2055	69,81	62,29	270,33	1919,23			849,46	240,56	1280,28	14,4	0,54	1,12	0,26	0,77	53,13	9,58	
	Итого за весь период	2055	69,81	62,29	270,33	1919,23			849,46	240,56	1280,28	14,4	0,54	1,12	0,26	0,77	53,13	9,58	
	Среднее значение за период	2055	69,81	62,29	270,33	1919,23			849,46	240,56	1280,28	14,4	0,54	1,12	0,26	0,77	53,13	9,58	

2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
осень-зима с 01.10 по 29.02 03 день (ср) (копия), Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,62	5,49	26,6	142,78	0	0	172,95	21,17	140,45	0,27	33,05	0,07	0	0	0,98	0	390
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13
	СЫР ПОРЦИЯМИ	14	3,23	4,17	0	51,12	0	0	123,82	5,16	70,35	0,14	0,04	0,01	0	0	0	0,1	14
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	0	0	106,37	14,3	77,03	0,18	0	0	0	0	0,54	0	432
	Итого	409	13,58	16,54	56,2	393,43			409,33	43,22	298,33	0,69	33,13	0,08			1,52	0,15	
Завтрак 2																			
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	0	0	13,98	8	14	2,79	0	0,01	0	0	4	0,2	442
	Итого	200	1	0,2	19,8	86			13,98	8	14	2,79		0,01			4	0,2	
На весь день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	4	4,5	57,9	0	0	22,7	7,69	16,2	0,05	0	0	0	0	7,19	0,69	61
	УХА С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	180	6,98	3,46	9,43	100,08	0	0	10,94	0	0	0,5	0	0,07	0,07	0,86	0	0	37
	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ И КАРТОФЕЛЯ	150	2,09	5,88	13,25	116,53	0	0	47,81	54,78	87,65	1,1	3,15	0,08	0	0	3,98	0,8	340
	РУЛЕТ ИЗ СВИНИНЫ С ЯЙЦОМ	70	12,52	22,54	5,76	265,94	0	0	20,31	16,93	154,06	1,7	0,08	0,07	0	0	0	0,85	282
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1	0	9,5	38,65	0	0	9,4	3	2,59	0,1	0	0	0	0	0,4	0,1	410
	Итого	690	25,57	36,32	66,04	685,5			120,34	89,82	292,93	4,71	3,23	0,3	0,07	0,86	11,57	3,11	
Полдник																			
	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94	0	0	251,75	29,96	195,8	0	0	0,07	0	0	2	0	435
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	50	3,31	6,84	21,51	173,57	0	0	30,21	7,57	48,35	0,36	0	0,07	0	0	0,07	1,71	612
	Итого	250	9,3	7,04	29,5	235,51			281,96	37,53	244,15	0,36		0,14			2,07	1,71	
Ужин 1																			
	САЛАТ 'СТЕПНОЙ' ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,15	6,05	4,67	81,18	0	0	11,87	11,87	27,27	0,55	0,27	0,05	0	0	4,72	2,75	30
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13	0	0	150	0	0	2,06	0	0,06	0,45	0,38	0,24	0	56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	0	0	5,73	4,79	10,97	0,17	0	0,09	0	0	0	0	11
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3	0	0	8,8	2,5	1,39	0,2	0	0	0	0	0	0	430
	Итого	450	14,26	16,72	47,34	410,81			181,79	24,85	65,72	4,18	0,27	0,28	0,45	0,38	4,96	3,42	
	Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 03 день (ср)	2004	63,71	76,82	218,88	1811,25			1007,4	203,42	915,13	12,73	36,63	0,81	0,52	1,24	24,12	8,59	
	Итого за весь период	2004	63,71	76,82	218,88	1811,25			1007,4	203,42	915,13	12,73	36,63	0,81	0,52	1,24	24,12	8,59	
	Среднее значение за период	2004	63,71	76,82	218,88	1811,25			1007,4	203,42	915,13	12,73	36,63	0,81	0,52	1,24	24,12	8,59	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
осень-зима с 01.10 по 29.02 04 день (чт), Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,75	20,25	253,88	0	0	244,38	20,56	298,13	0,75	0,13	0	0,29	0,54	0,13	0,5	224
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1	3,12	3,32	45,08	0	0	30,07	4,02	24,05	0,32	0,02	0,02	0	0	0	0,17	366
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,56	95,2	0	0	7,65	8,39	14,63	0,23	0	0,11	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	0	0	0,11	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263
	Итого	425	16,44	19,45	44,22	432,48			282,71	30,97	337,81	1,32	0,19	0,13	0,29	0,54	0,13	0,72	
Завтрак 2																			
	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,9	43	0	0	6,99	4	7	1,4	0	0,01	0	0	2	0,1	442
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	10	0,65	368
	Итого	200	0,9	0,5	19,7	90			22,99	12	18	3,6		0,06			12	0,75	
На весь день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																	
Обед																			
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 1-ЫЙ ВАРИАНТ	60	0,72	3,1	5,65	53,47	0	0	21,39	10,1	16,04	0,68	0,2	0,03	0	0	15,43	2,16	41
	СУП-ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ	180	7,06	10,8	6,84	154,08	0	0	47,52	12,96	90	0,86	0,13	0,05	0	0	0,72	0,36	120
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	3,66	4,86	26,43	98,57	0	0	9,41	5,42	36,56	0,45	0	0,09	0	0	0	0,52	204
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	10,8	15,33	0	190,25	0	0	41,6	25,6	164,79	1,47	0,15	0,04	0	0	13,07	0,07	313
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,88	4,25	2,84	53,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,75	0	456
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,67	0,24	12,12	58,8	0	0	5,4	5,7	26,1	1,2	0	0,06	0	0	0	0,66	1
	КОМПОТ АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	14,3	59,5	0	0	15,69	4,5	4,59	0,1	0	0	0	0	5,3	0	436
	Итого	750	26,19	38,78	78,46	715,57			144,8	66,01	344,42	4,82	0,48	0,27			35,27	3,77	
Полдник																			
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0	0	204	22,39	144	0,2	0,05	0,1	0	0	1	0	434
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,28	6,16	27,73	178,92	0	0	7,46	4,47	27,83	0,35	0,04	0,06	0	0	0	0,45	467
	Итого	250	8,88	11,06	37,03	283,72			211,46	26,86	171,83	0,55	0,09	0,16			1	0,45	
Ужин 1																			
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	50	1,69	6,51	2,79	77,33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,06	0	100308
	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	150	28,52	4,6	57,98	387,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	427
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	13,44	4,88	3,56	116	0	0	35,68	0	4,24	0	0,08	0,72	0	0	2,64	0	52
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,26	47,6	0	0	3,8	1,73	6,34	0,07	0	0	0	0	0	0	11
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78	0	0	2,35	0	0	0,09	0	0	0	0	2	0	391
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
	Итого	500	46,01	16,35	92,54	704,26			45,43	5,53	23,74	5,2		0,13	0,72		6,7	0,45	
	Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 04 день (чт)	2130	98,42	86,14	271,95	2228,03			707,39	141,37	895,8	15,49	0,76	0,75	1,01	0,54	55,1	6,14	
	Итого за весь период	2130	98,42	86,14	271,95	2228,03			707,39	141,37	895,8	15,49	0,76	0,75	1,01	0,54	55,1	6,14	
	Среднее значение за период	2130	98,42	86,14	271,95	2228,03			707,39	141,37	895,8	15,49	0,76	0,75	1,01	0,54	55,1	6,14	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
осень-зима с 01.10 по 29.02 05 день (пт) (копия), Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,74	4,96	24,26	165,63	393,5	0,16	120,6	21,39	134,61	0,87	0	0,09	0	0	0,52	0,09	184
	БАТОН	40	2,4	0,4	20,56	95,2	0	0	7,58	3,46	12,67	0,13	0	0	0	0	0	0	11
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47	0	0	114,98	4,79	65,33	0,13	0,04	0,01	0	0	0	0,09	14
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0	0	118,19	15,89	85,59	0,2	0	0	0	0	0,6	0	432
	Итого	453	14,34	11,93	60,52	409	393,5	0,16	361,35	45,53	298,2	1,33	0,04	0,1			1,12	0,18	
Завтрак 2																			
	АПЕЛЬСИН	100	0,83	0,17	7,66	40,61	0	0	34	12,99	23	0,27	0	0,05	0	0	0,44	0,22	
	Итого	100	0,83	0,17	7,66	40,61			34	12,99	23	0,27		0,05			0,44	0,22	
На весь день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,69	3,07	3,16	38,02	0	0	25,87	0	0	0,31	0	0,02	0,03	0	2,12	0	82
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	4,05	8,88	97,52	0	0	39,76	11,28	73,68	0,24	0,02	0	0	0	3,92	0,04	52
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4	0	0	14,5	0	0	0,61	0	0,05	0,02	0	0,04	0	192
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	13,17	5,3	4,81	120,37	0	0	30,5	24,08	138,04	0,8	0,3	0,11	0	0	1,61	0,48	241
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	0	0	3,84	2,58	4,2	0,06	0,06	0	0	0	0,6	0,53	364
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98	0	0	8,98	9,48	43,48	2	0	0,13	0	0	0	1,12	1
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	200	0,38	0	16,27	65,53	0	0	14,88	0	0	0,36	0	0	0,02	0	100,16	0	4
	Итого	770	24,7	19,46	96,52	566,06			138,33	47,42	259,4	4,38	0,38	0,31	0,07		108,45	2,17	
Полдник																			
	ЙОГУРТ	200	5,8	5	22	156	0	0	240	28	190	0	0,1	0,1	0	0	1,4	0	435
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3	0	0	8,76	6	27	0,6	0	0	0	0	0	0	64
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
	Итого	250	7,03	5,2	56,1	299,9			252,55	35,73	223,34	0,66	0,1	0,1			1,4		
Ужин 1																			
	САЛАТ 'ОСЕННИЙ'	60	1,07	3,16	7,55	63,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	71
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58	0	0	100,49	12,33	79	0,5	0,03	0,08	0	0	23,24	0,25	346
	ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ	70	5,1	15,2	7,9	185,91	0	0	25,4	15,39	105,9	1,49	0	0	0	0	0,79	1,2	188
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	0	0	5,73	4,79	10,97	0,17	0	0,09	0	0	0	0	11
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	17,89	74,1	0	0	13,89	0,69	3,5	0,4	0	0	0	0	1,39	0,2	394
	Итого	510	11,32	21,84	61,43	491,05			145,51	33,2	199,37	2,56	0,03	0,17			25,42	1,65	
	Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 05 день (пт)	2088	58,22	58,6	282,23	1806,62	393,5	0,16	931,74	174,87	1003,31	9,2	0,55	0,73	0,07		136,83	4,22	
	Итого за весь период	2088	58,22	58,6	282,23	1806,62	393,5	0,16	931,74	174,87	1003,31	9,2	0,55	0,73	0,07		136,83	4,22	
	Среднее значение за период	2088	58,22	58,6	282,23	1806,62	393,5	0,16	931,74	174,87	1003,31	9,2	0,55	0,73	0,07		136,83	4,22	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ 227

Бессолицына С.Н.
" " 20 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		E
осень-зима с 01.10 по 29.02 06 день (пн) (копия), Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	8,96	11,04	39,04	292,8	0	0	176	57,6	220,8	3,2	0,07	0,19	0	0	1,6	0,2	189
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	11
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,31	2,98	0	36,52	0	0	88,44	3,69	50,25	0,1	0,03	0,01	0	0	0	0,07	14
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	0	0	106,37	14,3	77,03	0,18	0	0	0	0	0,54	0	432
	Итого	425	16	20,9	88,64	528,85			377	78,18	358,58	3,58	0,14	0,2			2,14	0,32	
Завтрак 2																			
	СОК (фруктовый/овощной)	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0	0	10,49	6	10,5	2,09	0	0,01	0	0	3	0,15	442
	Итого	150	0,75	0,15	14,85	64,5			10,49	6	10,5	2,09		0,01			3	0,15	
На весь день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	5															3	0,15	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,83	3,42	3,75	49,08	0	0	21,16	4,17	13,24	0,25	0	0	0	0	6,58	0,57	35
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,94	3,1	12,1	84,24	0	0	18	18,72	52,56	0,72	0,14	0,06	0	0	5,76	0,18	91
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	136,8	0	0	179,99	21	135	0,15	0,02	0,05	0,3	0,15	1,95	0,18	216
	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (СВИНИНА)	80	7,13	27,85	1,09	319,02	0	0	16,54	22,08	189,52	1,02	0,01	0,06	0	0	0	2,94	289
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98	0	0	8,98	9,48	43,48	2	0	0,13	0	0	0	1,12	1
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	0	0	7,9	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	402
	Итого	690	15,77	38,93	76,49	725,84			252,57	77,15	433,8	4,14	0,17	0,3	0,3	0,15	14,29	4,99	
Полдник																			
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0	0	204	22,39	144	0,2	0,05	0,1	0	0	1	0	434
	БУЛОЧКА "ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ" (С РЕКИЦЕНОМ)	50	4	2	24	119,98	233,86	45,99	8	6	32	0	0	0	0	0	0	0	70
	Итого	250	9,6	6,9	33,3	224,78	233,86	45,99	212	28,39	176	0,2	0,05	0,1			1		
Ужин 1																			
	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРКОВЬЮ	150	12,2	11,12	29,57	291,43	0	0	214,48	40,48	254,12	1,28	0,05	0	0	0	0,1	1,07	135
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2	0	4,6	19,9	0	0	3,3	1,6	3,2	0,1	0	0	0	0	0,2	0,1	711
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	0	0	5,73	4,79	10,97	0,17	0	0,09	0	0	0	0	11
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,12	0,03	0,04	0,91	0	0	0,12	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3	0	0	8,76	6	27	0,6	0	0	0	0	0	0	64
	Итого	480	14,35	11,45	73,45	479,94			232,39	52,87	295,29	2,17	0,05	0,09			0,3	1,17	
	Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 06 день (пн)	1980	56,47	78,33	266,73	2023,91	233,86	45,99	1084,45	242,59	1274,17	12,18	0,41	0,7	0,3	0,15	20,73	6,63	
	Итого за весь период	1980	56,47	78,33	266,73	2023,91	233,86	45,99	1084,45	242,59	1274,17	12,18	0,41	0,7	0,3	0,15	20,73	6,63	
	Среднее значение за период	1980	56,47	78,33	266,73	2023,91	233,86	45,99	1084,45	242,59	1274,17	12,18	0,41	0,7	0,3	0,15	20,73	6,63	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		E
осень-зима с 01.10 по 29.02 07 день (вт) (копия), Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	4,5	5,9	22	159	0	0	125,33	0	0	0,31	0	0,4	0,15	0	0,59	0	44
	БАТОН	50	3	0,5	25,7	119	0	0	9,48	4,32	15,84	0,16	0	0	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,22	0	0	9,78	2,78	1,54	0,22	0	0	0	0	0	0	430
	Итого	455	7,55	10,55	57,53	354,72			145,09	7,1	18,38	0,69	0,04	0,4	0,15		0,59	0,05	
Завтрак 2																			
	АПЕЛЬСИН	180	1,5	0,3	13,79	73,1	0	0	61,2	23,38	41,4	0,49	0	0,09	0	0	0,8	0,4	
	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,9	43	0	0	6,99	4	7	1,4	0	0,01	0	0	2	0,1	442
	Итого	280	2	0,4	23,69	116,1			68,19	27,38	48,4	1,89		0,1			2,8	0,5	
На весь день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,89	3,09	4,09	49,79	0	0	23,29	13,3	26,1	0,8	0	0	0	0	6	1,39	
	ЩИ СО СМЕТАНОЙ	200	3,27	3,97	6,24	81,27	0	0	57,67	9,28	72	0,55	0,02	0	0	0	11,28	0,02	83
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,58	37,33	204,35	0	0	10,9	25,8	77,38	0,6	0,03	0,03	0	0	0	0,36	323
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	7,89	7,89	3,19	136	0	0	17,14	18,4	117,49	0,79	0	0	0	0	0,69	0,57	118
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,2	0,1	15,51	63,5	0	0	16,1	5,7	11,6	0,3	0	0	0	0	0	0	510
	Итого	740	18,72	20,07	89,96	641,31			134,28	79,9	337	4,3	0,05	0,11			17,97	3,01	
Полдник																			
	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94	0	0	251,76	29,96	195,8	0	0	0,07	0	0	2	0	435
	ПРЯНИКИ	50	2,95	2,34	37,5	183	0	0	5,5	4,5	25	0,34	0	0	0	0	0	0	63
	Итого	250	8,94	2,54	45,49	244,94			257,26	34,46	220,8	0,34		0,07			2		
Ужин 1																			
	САЛАТ "ЗИМНИЙ"	60	1,61	3,6	6,9	65,21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33	0	0	36,42	11,72	85,25	1,08	0	0,17	0	0	10,74	0,25	335
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	3,66	4,1	2,7	102,35	0	0	52,23	13,1	231,59	0,91	0	0,11	0	0	0,11	0,06	250
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,33	0,07	0	0	0	0	0	0	11
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,04	0	10,17	40,87	0	0	2,61	0	0	0,1	0	0	0	0	2,22	0	391
	Итого	540	11,36	12,06	57,62	442,16			100,44	32,24	349,26	3,36		0,36			13,07	0,98	
	Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 07 день (вт)	2270	48,57	45,62	274,29	1799,23			705,26	181,08	973,84	10,58	0,09	1,04	0,15		36,43	4,54	
	Итого за весь период	2270	48,57	45,62	274,29	1799,23			705,26	181,08	973,84	10,58	0,09	1,04	0,15		36,43	4,54	
	Среднее значение за период	2270	48,57	45,62	274,29	1799,23			705,26	181,08	973,84	10,58	0,09	1,04	0,15		36,43	4,54	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ 227

Бессолицына С.Н.

" " 20__ г.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
осень-зима с 01.10 по 29.02 08 день (ср) (копия), Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	180	4,45	5,4	19,57	145,64	0	0	130,45	21,83	142,04	0,47	0	0,16	0,02	0,59	0,54	0,08	184
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8	0	0	22	5	77	1	0,1	0,02	0	0	0	0,2	213
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	0	0	108,37	14,3	77,03	0,18	0	0	0	0	0,54	0	432
	Итого	425	13,91	12,44	46,85	358,57			263,56	43,29	303,99	1,73	0,1	0,18	0,02	0,59	1,08	0,28	
Завтрак 2																			
	СОК (фруктовый/овощной)	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0	0	10,49	6	10,5	2,09	0	0,01	0	0	3	0,15	442
	Итого	150	0,75	0,15	14,85	64,5			10,49	6	10,5	2,09		0,01			3	0,15	
На весь день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	50	0,83	3,33	4,08	49,75	0	0	21,83	6,33	15,92	0,25	0	0	0	0	5,16	0,67	51
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ вегетар.	180	1,64	3,35	6,55	70,45	0	0	32,4	15,12	30,96	0,72	0,02	0,02	0	0	7,36	0,03	22
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33	0	0	36,42	11,72	85,25	1,08	0	0,17	0	0	10,74	0,25	335
	ТЕФТЕЛИ 2-Й ВАРИАНТ (СВИНИНА)	80	17,92	34,44	14,56	425,64	0	0	19,27	25,71	175,61	2,14	0	0,08	0	0	4,29	6,42	284
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,34	0	14,64	58,98	0	0	13,39	0	0	0,32	0	0	0,02	0	90,14	0	4
	Итого	670	25,58	45,28	67,4	790,95			128,7	64,57	333,83	5,71	0,02	0,35	0,02		117,69	8,04	
Полдник																			
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0	0	204	22,39	144	0,2	0,05	0,1	0	0	1	0	434
	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,75	3,91	24,33	157,39	0	0	37,41	9,41	69,82	0,59	0	0,09	0	0	0	0,9	479
	Итого	250	10,35	8,81	33,63	262,19			241,41	31,8	213,82	0,79	0,05	0,19			1	0,9	
Ужин 1																			
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,69	4	5,5	61	0	0	24,79	8,5	26,79	0,1	0	0	0	0	0,69	0,2	101
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,52	9,21	34,2	250,62	0	0	139,65	12,38	100,91	0,85	0	0,11	0	0	0	0,11	210
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21	0	0	9,78	2,78	1,54	0,22	0	0	0	0	0	0	430
	Итого	475	10,31	13,56	67,47	434,13			180,91	29,25	142,04	1,37		0,21			0,69	0,31	
	Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 08 день (ср)	1975	60,9	80,24	230,2	1910,34			825,07	174,91	1004,18	11,69	0,17	0,94	0,04	0,59	123,46	9,68	
	Итого за весь период	1975	60,9	80,24	230,2	1910,34			825,07	174,91	1004,18	11,69	0,17	0,94	0,04	0,59	123,46	9,68	
	Среднее значение за период	1975	60,9	80,24	230,2	1910,34			825,07	174,91	1004,18	11,69	0,17	0,94	0,04	0,59	123,46	9,68	

8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		E
осень-зима с 01.10 по 29.02 09 день (чт) (юлия), Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55	264,97	71,22	144,77	17,48	158,77	0,87	0	0,17	0	0	0,7	0,9	84
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	0	0	6,64	3,02	11,09	0,11	0	0	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8	0	0	120,87	13,98	89,91	1	0	0,03	0	0	1	0	433
	Итого	440	10,44	14,22	55,26	395,15	264,97	71,22	272,78	34,48	260,77	1,98	0,04	0,2			1,7	0,95	
Завтрак 2																			
	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,9	43	0	0	6,99	4	7	1,4	0	0,01	0	0	2	0,1	442
	ЯБЛОКО	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0	0	19,2	9,6	13,2	2,64	0	0,06	0	0	12	0,78	368
	Итого	220	0,98	0,58	21,66	99,4			26,19	13,6	20,2	4,04		0,07			14	0,88	
На весь день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	0,74	4,54	3,73	61	0	0	18,09	0	0	0,06	0	0,02	0,05	0	4,01	0	21
	СУП-ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,12	4,08	8,08	84	0	0	20,8	10,56	48,88	0,72	0,16	0	0	0	0,48	0,48	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58	0	0	100,49	12,33	79	0,5	0,03	0,08	0	0	23,24	0,25	346
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	9,2	8,7	13,5	176,09	0	0	39,9	19,89	137,39	0,89	0,1	0	0	0	0,6	0,89	59
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,93	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	17,89	74,1	0	0	13,89	0,69	3,5	0,4	0	0	0	0	1,39	0,2	394
	Итого	745	19,59	20,99	82,04	610,07			203,3	51,32	302,79	3,85	0,29	0,18	0,05		29,72	2,49	
Полдник																			
	ЙОГУРТ	200	5,8	5	22	156	0	0	240	28	190	0	0,11	0,11	0	0	1,4	0	435
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3	0	0	8,76	6	27	0,6	0	0	0	0	0	0	64
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,82	3,19	7,31	0,11	0	0,06	0	0	0	0	11
	Итого	250	7,03	5,2	56,1	299,9			252,58	37,19	224,31	0,71	0,11	0,17			1,4		
Ужин 1																			
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	80	1,8	0,2	4	24	0	0	12	12,6	37,2	0,4	0	0	0	0	6	0,4	
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	2,52	2,75	2,28	92,57	0	0	35,85	22,52	198,16	0,57	0	0,12	0	0	0,23	0	233
	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,76	4,97	21,25	143,88	0	0	73,96	30,93	107,57	1,35	0,04	0,15	0	0	17,48	0,14	124
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,78	3,99	9,14	0,14	0	0,07	0	0	0	0	11
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,04	0	10,17	40,87	0	0	2,61	0	0	0,1	0	0	0	0	2,22	0	391
	Итого	535	10,74	8,33	59,35	400,02			132,6	73,84	369,47	3,36	0,04	0,39			25,93	0,99	
Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 09 день (чт)																			
	Итого за весь период	2195	48,78	49,32	274,41	1804,54	264,97	71,22	887,45	210,43	1177,54	13,94	0,48	1,01	0,05		72,75	5,31	
	Среднее значение за период	2195	48,78	49,32	274,41	1804,54	264,97	71,22	887,45	210,43	1177,54	13,94	0,48	1,01	0,05		72,75	5,31	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
осень-зима с 01.10 по 29.02 10 день (пт) (копия), Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША "АССОРТИ"	200	5,1	5,5	26,1	172,6	0	0	131,89	14,69	44,5	0,46	0	0	0	0	0,6	0,5	164
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,31	2,98	0	38,51	0	0	88,44	3,69	50,25	0,1	0,03	0,01	0	0	0	0,07	14
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0	0	118,19	15,89	85,59	0,2	0	0	0	0	0,6	0	432
	Итого	440	12,16	15,58	54,7	406,81			343,76	36,43	189,26	0,84	0,07	0,01			1,2	0,62	
Завтрак 2																			
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	10	0,65	368
	СОК (фруктовый/овощной)	120	0,6	0,12	11,87	51,6	0	0	8,4	4,8	8,4	1,67	0	0,01	0	0	2,4	0,12	442
	Итого	220	1	0,52	21,67	98,6			24,4	12,8	19,4	3,87					12,4	0,77	
На весь день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	80	1	4	4,5	57,9	0	0	22,7	7,69	16,2	0,05	0	0	0	0	7,19	0,69	61
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	3,67	3,27	6,24	85,2	0	0	30,07	18,4	96,32	0,8	0,16	0,08	0	0	4,55	0,08	192
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33	0	0	36,42	11,72	85,25	1,08	0	0,17	0	0	10,74	0,25	335
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	16,44	15,7	11,46	252,85	0	0	11,09	18,46	287,92	7,39	7,36	0,25	0	0	31,37	5,36	290
	ПОДЛИВ	50	0,4	1,9	3,5	33,7	0	0	6,4	4,3	7	0,1	0,1	0	0	0	1	0,88	364
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,77	43	0	0	8,77	1,89	0	0	0	0	0	0	0	0	402
	Итого	770	26,36	29,03	64,04	658,78			120,84	68,15	518,78	10,62	7,62	0,58			54,85	7,93	
Полдник																			
	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94	0	0	251,75	29,96	195,8	0	0	0,07	0	0	2	0	435
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,28	6,16	27,73	178,92	0	0	7,46	4,47	27,83	0,35	0,04	0,06	0	0	0	0,45	467
	Итого	250	9,27	6,36	35,72	240,86			259,21	34,43	223,63	0,35	0,04	0,13			2	0,45	
Ужин 1																			
	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	80	2,15	6,05	4,67	81,18	0	0	11,87	11,87	27,27	0,55	0,27	0,05	0	0	4,72	2,75	30
	ОМЛЕТ	150	6,63	10,13	5,13	164,13	0	0	150	0	0	2,06	0	0,06	0,45	0,38	0,24	0	56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,88	39,2	0	0	3,59	3,79	17,39	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,22	0	0	9,78	2,78	1,54	0,22	0	0	0	0	0	0	430
	Итого	465	14	16,69	46,45	407,03			181,93	24,03	59	3,83	0,27	0,26	0,45	0,38	4,96	3,2	
	Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 10 день (пт)	2150	62,79	88,18	222,58	1812,08			930,14	175,84	1010,07	19,51	8	1,04	0,45	0,38	75,41	12,97	
	Итого за весь период	2150	62,79	88,18	222,58	1812,08			930,14	175,84	1010,07	19,51	8	1,04	0,45	0,38	75,41	12,97	
	Среднее значение за период	2150	62,79	88,18	222,58	1812,08			930,14	175,84	1010,07	19,51	8	1,04	0,45	0,38	75,41	12,97	