Утверждаю:
Заведующий М.М.Покашникова

День – понедельник
Неделя - первая
Сезон – весенне-летний
Возрастная категория – 3-7 лет

№ рецептуры	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК, II ЗАВТРАК														
89/90	Каши жидкие(рис)	150	7,6	5,5	38,9	**201**	0.08	1.5	0.1	0.12	147.5	50	20	04
3/97	Бутерброд с сыром	30/5/10	4,9	6,2	14,2	**137**	0.06	-	0.01	-	13	46	17	1
624/94	Какао	200	3,8	3,9	24,8	**135**	0.01	0.3	0.1	0.5	294	192	15	03
Пром.	Батон	25	2,0	0,0	15,0	**69**	-	20	-	-	1	-	-	03
	Сок яблочный	200	1,0	0,0	20,0	**85**	0.01	4	0.1	0.5	14	192	10	2,8
ИТОГО:														
ОБЕД														
54-2з-20	Огурец в нарезке	60	0,0	0,1	1,0	**4**	0.2	.5,7	0.15	0.39	18	18,5	13	04
2/2/11	Борщ со сметаной	200/5	1,7	4,3	1,3	**87**	0.04	16.2	-	0.8	55	180	23	08
401/94	Гуляш из говядины	50/75	23,1	11,55	0,45	**187**	02	6,6	02	1,8	153	230	40	1,3
679/07	Каша гречневая	150	3,9	3,7	19,2	**198**	0.02	2	-	0.9	1.2	77	3	09
588/94	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,0	18,3	**72**	0.06	-	-	0.6	10	32	7	0.6
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный.	25/25	2,67	0,77	16,57	**111**	0,348	0,024		5	0,5	1.0	12.2	0.6
ИТОГО:						**659**								
ПОЛДНИК														
11/11	Пирожок с повидлом.	75	3,6	1,4	30,8	**150**	0.06	-	0.01	-	13	46	17	1
629/94	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	18,2	**36**	0,1	23	-	0,01	8	8	4	1,2
ИТОГО:						**1472**								

Утверждаю:
Заведующий _____ М.М.Покашникова

День – вторник
Неделя - первая
Сезон – весенне-летний
Возрастная категория – 3-7 лет

№ рецептуры	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК, II ЗАВТРАК													
89/90	Каша манная	150	7,9	5,5	38,9	**201**	0.08	1.5	0.1	0.12	147.5	50	20	04
13/11	Хлеб с маслом и яйцом	30/5/20	4,9	6,2	14,2	**133**	0.06	-	0.01	-	13	46	17	1
628/94	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	14,9	**35**	0.01	0.3	0.1	0.5	294	192	15	03
	Груша	100	1,0	0,0	1,3	**44**	0.06	-	0.01	-	13	46	17	1
ИТОГО:						**413**								
	ОБЕД													
29/94	Салат из свеклы с сыром	50	1,6	8,8	10,2	**42**	0.2	.5,7	0.15	0.39	18	18,5	13	04
129/94	Рассольник	200/10	2.0	6.3	21	**121**	0.04	16.2	-	0.8	55	180	23	08
394/94	Жаркое по-домашнему	50/150	11,9	12,0	26,0	**248**	02	6,6	02	1,8	153	230	40	1,3
702/94	Компот из кураги	200	0,81	0,1	33,12	**136**	0.02	2	-	0.9	1.2	77	3	09
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничн	25/25	5,7	07	43	**111**	0.06	-	-	0.6	10	32	7	06
ИТОГО:						**658**								
	ПОЛДНИК													
297/94	Запеканка творожная	150/20	38.7	18.5	54.2	**278**	0.06	-	0.01	-	13	46	17	1
558/94	Компот из св. плодов	200	0,2	0,1	25,4	**99**	0,1	23	-	0,01	8	8	4	1,2
ИТОГО:						**1448**								

Утверждаю:
Заведующий М.М.Покашникова

День – среда
Неделя - первая
Сезон – весенне-летний
Возрастная категория – 3-7 лет

№ рецептуры	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК, II ЗАВТРАК														
89/90	Каши жидкие (геркул.)	150	7,6	5,5	38,9	**201**	0.08	1.5	0.1	0.12	147.5	50	20	04
2/97	Бутерброд с повидлом	15/5/20	2,7	8,2	19	**120**	0.06	-	0.01	-	13	46	17	1
762/97	Кофейный напиток	200	3,0	2,9	13,4	**89**	0.01	0.3	0.1	0.5	294	192	15	03
Пром.	Батон	25	2,0	0,0	15,0	**69**	-	20	-	-	1	-	-	03
	Банан	100	1,0	0,0	1,3	**44**	0.01	0.3	0.1	0.5	294	192	15	03
ИТОГО:						**523**								
ОБЕД														
33/97	Салат «Зимний»	50	1,4	3,0	5,7	**54**	0.2	.5,7	0.15	0.39	18	18,5	13	04
19/11	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	13	**119**	0.04	16.2	-	0.8	55	180	23	08
424/94	Биточки из говядины	70/30	9,5	8,8	5,7	**140**	02	6,6	02	1,8	153	230	40	1,3
469/94	Макароны отварные	150	5,4	4,8	38,4	**208**	0.02	2	-	0.9	1.2	77	3	09
352/15	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25	**119**	0.06	-	-	0.6	10	32	7	0.6
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный.	25/25	2,67	0,77	16,57	**111**	0,348	0,024		5	0,5	1.0	12.2	0.6
ИТОГО:						**751**								
ПОЛДНИК														
279/04	Коржик молочный	70	4,1	7,5	40,7	**247**	0.06	-	0.01	-	13	46	17	1
644/94	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	**123**	0,1	23	-	0,01	8	8	4	1,2
ИТОГО:						**1644**								

Утверждаю:
Заведующий _____ М.М.Покашникова

День – четверг
Неделя - первая
Сезон – весенне-летний
Возрастная категория – 3-7 лет

№ рецептуры	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						ЗАВТРАК, II ЗАВТРАК								
274/94	Макароны с сыром	230/10	11,9	20,0	40,0	**392**	0.08	1.5	0.1	0.12	147.5	50	20	04
1/97	Бутерброд с маслом	10/20	2,76	8,2	18,89	**165**	0.06	-	0.01	-	13	46	17	1
629/94	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	18	**36**	0.01	0.3	0.1	0.5	294	192	15	03
Пром.	Батон	25	2,0	0,0	15,0	**69**	-	20	-	-	1	-	-	03
	Яблоко	100	1,0	0,0	1,3	44	0.01	0.3	0.1	0.5	294	192	15	03
ИТОГО:						**706**								
						ОБЕД								
1/11	Салат из свеж. помидор	60	1,2	12,0	4,2	**65**	0.2	.5,7	0.15	0.39	18	18,5	13	04
139/94	Суп картоф. с мак. изд. на кур. бульоне	200	2,7	2,4	20,0	**104**	0.04	16.2	-	0.8	55	180	23	08
324/94	Котлета рыбная	70/35	10,4	5,3	11,6	**140**	02	6,6	02	1,8	153	230	40	1,3
456/94	Рис откидной	150	3,3	3,5	34	**197**	0.02	2	-	0.9	1.2	77	3	09
374/04	Компот из апельсинов	200	0,23	1,0	34	**139**	0.06	-	-	0.6	10	32	7	0.6
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный.	25/25	2,67	0,77	16,57	**111**	0,348	0,024		5	0,5	1.0	12.2	0.6
ИТОГО:						**756**								
						ПОЛДНИК								
109/99	Булочка домашняя	75	5,6	9,9	45,7	**295**	0.06	-	0.01	-	13	46	17	1
624/94	Какао	200	3,8	3,9	24,0	**135**	0,1	23	-	0,01	8	8	4	1,2
ИТОГО:						**1892**								

Утверждаю:
Заведующий М.М.Покашникова

День – пятница
Неделя - первая
Сезон – весенне-летний
Возрастная категория – 3-7 лет

№ рецептуры	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						ЗАВТРАК,II ЗАВТРАК								
89/90	Каши жидкие (манная)	150	7,6	5,5	38,9	**201**	0.08	1.5	0.1	0.12	147.5	50	20	04
3/97	Бутерброд с сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,0	**137**	0.06	-	0.01	-	13	46	17	1
628/94	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	14,9	**35**	0.01	0.3	0.1	0.5	294	192	15	03
Пром.	Батон	25	2,0	0,0	15,0	**69**	-	20	-	-	1	-	-	03
	Сок	200	1,0	0,0	1,3	44	0.06	-	0.01	-	13	46	17	1
ИТОГО:						**486**	**0.15**	**21.8**	**0.21**	**0.16**	**455.5**	**288**	**52**	**2**
						ОБЕД								
							0.2	.5,7	0.15	0.39	18	18,5	13	04
210/94	Суп с рыбными фрикадельками	200/20	13,4	3,6	21,8	**139**	0.04	16.2	-	0.8	55	180	23	08
59/11	Салат карт. с зел. гор.	60	1,8	6,7	6,1	**92**	0.01	0.3	0.1	0.5	294	192	15	03
460/94	Котлета куриная	80	14,3	11,7	11,9	**211**	02	6,6	02	1,8	153	230	40	1,3
472/96	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	20,6	**135**	0.02	2	-	0.9	1.2	77	3	09
558/94	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	**99**	0.06	-	-	0.6	10	32	7	0.6
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный.	25/25	2,67	0,77	16,57	**111**	0,348	0,024		5	0,5	1.0	12.2	0.6
ИТОГО:						**787**	**0,52**	**31,3**	**0,35**	**4,49**	**227,2**	**505,82**	**86**	**4,0**
						ПОЛДНИК								
284/94	Омлет	110	5,2	9,4	0,9	**198**	0.06	-	0.01	-	13	46	17	1
649/94	Напиток из варенья	2000	0,3	0,0	25,2	**138**	0,1	23	-	0,01	8	8	4	1,2
Пром.	Батон	25	2,0	0,0	15,0	**69**	-	20	-	-	1	-	-	03
ИТОГО:						**405**								
ВСЕГО:						**1678**								

Утверждаю:
Заведующий М.М.Покашникова

День – понедельник
Неделя - вторая
Сезон – весенне-летний
Возрастная категория – 3-7 лет

№ рецептуры	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						ЗАВТРАК, II ЗАВТРАК								
161/94	Суп молочный макаронными изд.	150	3,4	3,4	7,6	**95**	0.08	1.5	0.1	0.12	147.5	50	20	04
3/97	Бутерброд с сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	**137**	0.06	-	0.01	-	13	46	17	1
628/94	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	14,9	**35**	0.01	0.3	0.1	0.5	294	192	15	03
Пром.	Батон	25	2,0	0,0	15,0	**69**	-	20	-	-	1	-	-	03
	Сок	200	1,0	0,0	1,3	64	0.01	0.3	0.1	0.5	294	192	15	03
ИТОГО:						**400**								
						ОБЕД								
60/94	Винегрет	60	0,6	3,3	7,2	**71**	0.2	5,7	0.15	0.39	18	18,5	13	04
6/02	Суп карт. с клецками	200	1,7	0,8	6,3	**92**	0.04	16.2	-	0.8	55	180	23	08
423/94	Тефтели мясные	80	0.4	13	07	**140**	02	6,6	02	1,8	153	230	40	1,3
465/94	Рис откидной	150	3.3	3.2	32.2	**123**	0.02	2	-	0.9	1.2	77	3	09
374/04	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,23	1,0	34	**138**	0.06	-	-	0.6	10	32	7	0.6
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный.	25/25	2,67	0,77	16,57	**111**	0,348	0,024		5	0,5	1.0	12.2	0.6
ИТОГО:						**675**								
						ПОЛДНИК								
11/11	Пирожок с повидлом.	75	3,6	1,4	30,8	**150**	0.06	-	0.01	-	13	46	17	1
629/94	Чай с лимоном	200	0,3	0	18,2	**36**	0,1	23	-	0,01	8	8	4	1,2
ИТОГО:						**1261**								

Утверждаю
Заведующий М.М.Покашникова

День – вторник
Неделя - вторая
Сезон – весенне-летний
Возрастная категория – 3-7 лет

№ рецептуры	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК, II ЗАВТРАК														
89-90	Каши жидкие(пшенная)	150	53,8	4,2	29,4	**201**	0.08	1.5	0.1	0.12	147.5	50	20	04
1/97	Бутерброд с маслом	10/20	2.76	8.2	18.89	**165**	0.06	-	0.01	-	13	46	17	1
624/94	Какао	200	3,8	3,9	24,8	**135**	0.01	0.3	0.1	0.5	294	192	15	03
	Яблоко	100	0	9.8	43	**51**	0.01	0.3	0.1	0.5	294	192	15	03
ИТОГО:						**552**								
ОБЕД														
1/11	Салат из св. помидор	60	0.4	5.9	1.4	**108**	0.2	.5,7	0.15	0.39	18	18,5	13	04
20/2/11	Суп-лапша на курином бульоне	200	2,4	3,5	14,0	**78**	0.04	16.2	-	0.8	55	180	23	08
449/94	Плов из птицы	250	11,9	12,0	26,0	**376**	02	6,6	02	1,8	153	230	40	1,3
588/94	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.0	35.4	**140**	0.02	2	-	0.9	1.2	77	3	09
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничн	25/25	5,7	07	43	**111**	0.06	-	-	0.6	10	32	7	06
ИТОГО:						**713**								
ПОЛДНИК														
284/94	Омлет	110	5,6	10,2	1,0	**218**	0.06	-	0.01	-	13	46	17	1
649/94	Напиток из варенья	200	0.3	0.0	25.2	**138**	0,1	23	-	0,01	8	8	4	1,2
ИТОГО:						**1641**								

Утверждаю:
Заведующий _____ М.М.Покашникова

День – среда
Неделя - вторая
Сезон – весенне-летний
Возрастная категория – 3-7 лет

№ рецептуры	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						ЗАВТРАК, II ЗАВТРАК								
98/90	Каши жидкие (рис)	200	7.6	5.5	38.9	**270**	0.08	1.5	0.1	0.12	147.5	50	20	04
2/97	Бутерброд с повидлом	15/5/20	2.76	8.2	18.89	**120**	0.06	-	0.01	-	13	46	17	1
762/97	Кофейный напиток	200	3,0	2,9	13,4	**89**	0.01	0.3	0.1	0.5	294	192	15	03
Пром.	Батон	25	2,0	0,0	15,0	**69**	-	20	-	-	1	-	-	03
	Банан	100	1,0	0,0	1,3	**64**	0.01	0.3	0.1	0.5	294	192	15	03
ИТОГО:						**612**								
						ОБЕД								
54-2з/00	Огурец в нарезке	60	0,25	2,5	2,0	**32**	0.2	.5,7	0.15	0.39	18	18,5	13	04
129/94	Рассольник	200	2,0	6,3	21	**121**								
324/94	Котлета рыбная	70/35	11,8	6,1	13,4	**140**	0.04	16.2	-	0.8	55	180	23	08
472/96	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	20,6	**135**	0.02	2	-	0.9	1.2	77	3	09
558/94	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	**99**	0.06	-	-	0.6	10	32	7	0.6
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный.	25/25	2,67	0,77	16,57	**111**	0,348	0,024		5	0,5	1.0	12.2	0.6
ИТОГО:						**638**								
						ПОЛДНИК								
644/94	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	**123**	0,1	23	-	0,01	8	8	4	1,2
279/04	Коржик молочный	70	4,1	7,5	40,7	**246**	0.06	-	0.01	-	13	46	17	1
ИТОГО:						**1619**								

Утверждаю:
Заведующий М.М.Покашникова

День – четверг
Неделя - вторая
Сезон – весенне-летний
Возрастная категория – с 3 до7 лет

№ рецептуры	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						ЗАВТРАК, II ЗАВТРАК								
274/94	Макароны с сыром	230/10	11,9	20,0	40,0	**392**	0.08	1.5	0.1	0.12	147.5	50	20	04
1/97	Бутерброд с маслом	10/20	2,76	8,2	18,89	**165**	0.06	-	0.01	-	13	46	17	1
628/94	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	14,9	**35**	0.01	0.3	0.1	0.5	294	192	15	03
Пром.	Батон	25	2,0	0,0	15,0	**69**	-	20	-	-	1	-	-	03
	Груша	100	1,0	0,0	1,3	64	0.01	0.3	0.1	0.5	294	192	15	03
ИТОГО:						**725**								
						ОБЕД								
29/94	Салат из свеклы с сыром	60	0.8	4.4	5.1	**63**								
140/94	Суп с рыбными консервами	200	10,7	2,9	17,4	**139**	0.04	16.2	-	0.8	55	180	23	08
416/94	Котлета мясная	75/50	11,5	18,1	6,9	**237**	02	6,6	02	1,8	153	230	40	1,3
679/07	Каша гречневая	150	3,9	3,7	29,2	**198**	0.02	2	-	0.9	1.2	77	3	09
702/94	Компот из кураги	200	0,81	0,1	33,12	**136**	0.06	-	-	0.6	10	32	7	0.6
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный.	25/25	2,67	0,77	16,57	**111**	0,348	0,024		5	0,5	1.0	12.2	0.6
ИТОГО:						**884**								
						ПОЛДНИК								
294/94	Сырники со сгущ.	150/20	19,4	27,9	22,3	**460**	0.06	-	0.01	-	13	46	17	1
629/94	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	18,2	**36**	0,1	23	-	0,01	8	8	4	1,2
ИТОГО:						**2105**								

Утверждаю
Заведующий М.М.Покашникова

День – пятница
Неделя - вторая
Сезон – весенне-летний
Возрастная категория – с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК, II ЗАВТРАК													
89/90	Каша манная	150	7,6	5,5	38,9	**201**	0.08	1.5	0.1	0.12	147.5	50	20	04
3/97	Бутерброд с сыром	30/5/10	5.0	6.6	14.1	**137**	0.06	-	0.01	-	13	46	17	1
624/94	Какао	200	3.8	3.9	24.8	**135**	0.01	0.3	0.1	0.5	294	192	15	03
Пром.	Батон	25	2,0	0,0	15,0	**69**	-	20	-	-	1	-	-	03
	Яблоко	100	1,0	0,0	1,3	**64**	0.01	0.3	0.1	0.5	294	192	15	03
ИТОГО:						**606**								
	ОБЕД													
27/01	Салат с кукурузой	60	1.1	4.1	7.3	**72**	0.2	.5,7	0.15	0.39	18	18,5	13	04
135/94	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	13,4	3,6	21,8	**139**	0.04	16.2	-	0.8	55	180	23	08
394/94	Жаркое по-домашнему	250	3,1	4,2	20,6	**135**	0.02	2	-	0.9	1.2	77	3	09
588/94	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.0	35.4	**140**	0.06	-	-	0.6	10	32	7	0.6
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный.	25/25	2,67	0,77	16,57	**111**	0,348	0,024		5	0,5	1.0	12.2	0.6
ИТОГО:						**597**								
	ПОЛДНИК													
Пром.	Кондитерское изд.	70	4,1	7,5	40,7	**247**	0.06	-	0.01	-	13	46	17	1
649/94	Напиток из варенья	200	0.3	0.0	25.2	**138**	0,1	23	-	0,01	8	8	4	1,2
6/11	Яйцо отварное	40	5,12	4,6	0,3	**63**								
ИТОГО:						**1651**								