День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 3-7 лет

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00E4134A83661973B3F90B830BF0D0F0E6B
Владелец: Филиппова Светлана Ивановна
Действителен: с 24.11.2022 до 17.02.2024

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
детским садом № 8 Филиппова С.И.
Приказ от 28.03.2022 № 34-ОД

№	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	**брутто**	**нетто**	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
сбоник рецептов 2016г.					Б	Ж	У		С
	Завтрак:								
219/2016	**Макароны отварные**	**130**			**4,76**	**3,65**	**22,8**	**143,4**	**0**
	макаронные изделия		**25**	**25**					
	масло сливочное		**5**	**5**					
227/2016	**Яйцо отварное**	**40**			**5,08**	**4,6**	**0,28**	**63**	
	яйцо		**40**	**40**					
57/2016	**Икра кабачковая (для детского питания)**	**50**	**50**	**50**	**0,6**	**2,35**	**3,85**	**39,1**	
1/2016	**Бутерброд с маслом**	**50/5**							**0**
	хлеб пшеничный		**50**	**50**	**3,36**	**10,38**	**20,1**	**187**	
	масло сливочное		**5**	**5**					
411/2016	**Чай с сахаром**	**180**			**0,06**	**0,02**	**9,99**	**40**	
	чай заварка		**50**	**50**				**0**	
	сахар		**6**	**6**				**0**	
	вода		**150**	**150**				**0**	
386/2016	**10.30 Яблоко**	**100**	**100**	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44**	**0**
	Обед:							**0**	
55/2016	**Икра морковная**	**50**			**1,09**	**2,29**	**5,43**	**46,85**	
	морковь		**61**	**48**					
	лук репчатый		**12**	**10**					
	томатное пюре		**16**	**16**					
	масло растительное		**3**	**3**					
	сахар		**0,7**	**0,7**					
64/2016	**Борщ с картофелем**	**180**			**1,47**	**3,6**	**10,15**	**79,02**	

	свекла		**41**	**32**					
	картофель		**53,4**	**40**					
	морковь		**12,6**	**10**					
	лук репчатый		**10**	**8**					
	зелень		**3**	**2**					
	томатное пюре		**6**	**6**					
	масло сливочное		**5**	**5**					
	масло растительное		**4**	**4**					
	сметана		**10**	**10**					
	вода или бульон		**140**	**140**					
261/2016	**Рыба, тушеная с томатом и овощами**	**80**	**105**	**80**	**7,93**	**4,55**	**2,2**	**81**	
	рыба минтай		**105**	**80**					
	вода		**20**	**20**					
	морковь		**17**	**15**					
	лук репчатый		**17**	**15**					
	масло растительное		**3**	**3**					
	масло сливочное		**2**	**2**					
	томатное пюре		**5**	**5**					
330/2016	**каша пшеная, рассыпчатая**	**130**			**5,72**	**4,96**	**32,8**	**198,9**	**0**
	крупа пшеная		**25**	**25**					
	вода		**180**	**180**					
	масло сливочное		**5**	**5**					
394/2016	**Компот из плодов или ягод сушеных**	**180**			**0,39**	**0,018**	**24,98**	**101,7**	**0,05**
	сухофрукты		**15**	**12**					
	сахар		**7**	**7**					
	вода		**200**	**200**					
	хлеб бородинский	**30**	**30**	**30**	**2,1**	**0,36**	**13,74**	**40**	
	Полдник:								
420/2016	**Кефир**	**200**	**200**	**200**	**5,8**	**5**	**8**	**100**	
	Пряник	**50**	**50**	**50**	**3,4**	**2,9**	**36,1**	**90**	
	Ужин:							**0**	
101/2016	**Суп молочный с крупой**	**200**			**5,92**	**5,93**	**17,9**	**148,8**	**0**
	молоко		**200**	**200**					

	крупа овсяная		**15**	**15**					
	сахар		**7**	**7**					
	масло сливочное		**5**	**5**					
416/2016	**Какао с молоком**	**200**			**4**	**3,54**	**17,57**	**118,8**	**0**
	какао-порошок		**2**	**2**				**0**	
	молоко		**200**	**200**				**0**	
	сахар		**10**	**10**				**0**	
	хлеб пшеничный	**50**	**50**	**50**	**3,9**	**0,4**	**25,8**	**100**	
	итого за первый день:				**55,98**	**54,948**	**261,49**	**1621,57**	**0,05**

День:
вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	**брутто**	**нетто**	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
сборник рецептов 2016г.					Б	Ж	У		С
	Завтрак:								
245/2016	**Сырники**	**100**			**18,69**	**12,67**	**11,4**	**234**	**0**
	Творог		**100**	**100**					
	яйцо		**1/6**	**1/6**					
	мука		**30**	**30**					
	сахар		**7**	**7**					
372/2016	**Соус сметанный**	**30**			**0,42**	**1,49**	**1,76**	**22,23**	
	сметана		**10**	**10**					
	масло сливочное		**2**	**2**					
3/2016	**Бутерброд с маслом, сыром**	**50/5/15**			**7,2**	**9,15**	**21**	**195**	**0**
	хлеб пшеничный		**50**	**50**					
	масло сливочное		**5**	**5**					
	сыр		**10**	**10**					
414/2016	**Кофейный напиток с молоком**	**200**			**3,16**	**2,67**	**15,9**	**101**	
	какао-порошок		**2**	**2**					
	молоко		**200**	**200**					

	сахар		7	7					
386/2016	**10.30 Бананы**	**100**	**112**	**100**	**1,5**	**0,5**	**21**	**95**	**0**
	Обед:								
11,00	**Салат из репчатого лука**	**50**	**50**	**50**	**0,66**	**3,09**	**3,89**	**46,05**	
	лук репчатый		**71**	**60**					
	растительное масло		**3,6**	**3,6**					
87/2016	**Суп картофельный с бобовыми**	**180**			**3,95**	**3,78**	**11,7**	**97,02**	
	картофель		**53,4**	**40**					
	фасоль или горох		**16,2**	**16**					
	лук репчатый		**9,6**	**8**					
	морковь		**12,8**	**10**					
	масло растительное		**4**	**4**					
	масло сливочное		**2**	**2**					
	бульон или вода		**140**	**140**					
330/2016	**каша пшеничная, рассыпчатая**	**130**			**5,47**	**3,9**	**33,67**	**191,7**	**0**
	крупа пшеничная		**25**	**25**					
	вода		**180**	**180**					
	масло сливочное		**5**	**5**					
299/2016	**Котлета в томатном соусе**	**80**			**12,44**	**9,24**	**12,56**	**183**	
	говядина (котлетное мясо)		**110**	**100**					
	яйцо		**1,8**	**1,8**					
	лук репчатый		**17**	**15**					
	молоко		**30**	**30**					
	масло растительное		**3**	**3**					
366/2016	**Соус томатный**	**20**			**0,23**	**0,84**	**1,6**	**14,9**	
	масло сливочное		**2**	**2**					
	масло растительное		**3**	**3**					
	бульон или вода		**30**	**30**					
	мука пшеничная		**2**	**2**					
	морковь		**17**	**15**					
	лук репчатый		**17**	**15**					
	томатное пюре		**5**	**5**					
	хлеб бородинский	**30**	**30**	**30**	**2,1**	**0,36**	**13,74**	**40**	
394/2016	**Компот из смеси сухофруктов витаминизированный**	**180**			**0,39**	**0,018**	**24,98**	**101,7**	**0,05**

	сухофрукты		**15**	**12**					
	сахар		**8**	**8**					
	вода		**200**	**200**					
	Полдник:								
420/2016	**Кефир.**	**200**	**200**	**200**	**5,8**	**5**	**8**	**100**	
	Печенье	**50**	**50**	**50**	**3,3**	**4,25**	**36,1**	**80**	**0**
	Ужин:								
148/2016	**Рагу из овощей**	**200**			**2,3**	**11,9**	**14,4**	**174,1**	
	картофель		**110**	**90**					
	лук репчатый		**17**	**15**					
	масло сливочное		**5**	**5**					
	капуста свежая		**110**	**90**					
	томатное пюре		**5**	**5**				**0**	
	масло растительное		**4**	**4**				**0**	
411/2016	**Чай с сахаром**	**200**			**0,06**	**0,02**	**11,1**	**44,4**	**0**
	чай-заварка		**50**	**50**					
	вода		**150**	**150**					
	сахар		**8**	**8**					
	хлеб пшеничный	**50**	**50**	**50**	**3,9**	**0,4**	**25,8**	**100**	
	итого за второй день:				**67,67**	**68,878**	**242,8**	**1720,1**	**0,05**

64,365

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	**брутто**	**нетто**	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
сборник рецептов 2016г.					Б	Ж	У		С
	Завтрак:								
199/2016	**Каша жидкая манная**	**180**			**2,78**	**0,26**	**18,6**	**125,4**	
	молоко		**180**	**180**				**0**	
	крупа манная		**10**	**10**				**0**	

	масло сливочное		**5**	**5**				**0**	
	сахар		**7**	**7**				**0**	
3/2016	**Бутерброд маслом**	**50/5**			**3,36**	**10,38**	**20,1**	**187**	
	хлеб пшеничный		**50**	**50**					
	масло сливочное		**5**	**5**					
416/2016	**какао с молоком**	**180**			**3,67**	**3,19**	**15,82**	**107**	
	какао-порошок		**2**	**2**					
	молоко		**200**	**200**					
	сахар		**7**	**7**					
389/2016	**10-30 Апельсины**	**100**	**112**	**100**	**0,78**	**0,17**	**19,56**	**82,5**	
	Обед:								
352/2016	**морковь тушеная в сметанном соусе**	**50**			**0,7**	**1,4**	**4,02**	**31,5**	
	сахар		**5**	**5**					
	морковь		**65**	**50**					
372/2016	**соус сметанный**		**10**	**10**	**0,14**	**0,49**	**0,58**	**7,41**	
	сметана		**15**	**15**					
	мука		**5**	**5**					
	масло сливочное		**2**	**2**					
68/2016	**Борщ с мясом**	**180**			**7,12**	**5,23**	**9,88**	**115,2**	
	капуста		**40**	**32**					
	картофель		**22**	**16**					
	морковь		**13**	**10**					
	лук репчатый		**10**	**8**					
	масло растительное		**4**	**4**					
	томатное пюре		**5**	**5**					
	масло сливочное		**2**	**2**					
	бульон или вода		**200**	**200**					
309/2016	**Макаронник с мясом**	**180**			**20,17**	**13,19**	**37,5**	**349,8**	**0**
	морковь		17	15					
	лук репчатый		17	15					
	говядина		90	80					
	яйцо		1/6	1/6					
	масло растительное		2	2					
	масло сливочное		5	5					

	макароны		30	30					
366/2016	**Томатный соус**	**30**			**0,34**	**1,26**	**2,4**	**22,35**	**0**
	лук репчатый		**17**	**15**					
	морковь		**17**	**15**					
	масло растительное		**3**	**3**					
	томатное пюре		**5**	**5**					
	мука пшеничная		**2**	**2**					
390/2016	**Компот из яблок (витаминизированный)**	**180**			**0,14**	**0,14**	**21,4**	**87,84**	**0,05**
	Яблоко		**15**	**12**					
	сахар		**8**	**8**					
	вода		**200**	**200**					
	хлеб бородинский	**30**	**30**	**30**	**2,1**	**0,36**	**13,74**	**40**	
	Полдник:								
420/2016	**Кефир.**	**200**	**200**	**200**	**5,8**	**5**	**8**	**100**	
	Печенье	**50**	**50**	**50**	**3,3**	**4,25**	**36,1**	**80**	**0**
	Ужин:								
34/2016	**Овощи отварные**	**50**			**0,7**	**3,04**	**4,17**	**46,95**	
	свекла		**75**	**50**					
136/2016	**Картофель отварной**	**130**			**2,53**	**4,89**	**19,9**	**133,7**	
	картофель		**225**	**150**					
	масло сливочное		**5**	**5**					
8	**Филе рыбы соленой порциями**	**55**			**9,35**	**4,68**	**1,46**	**79,2**	
	сельдь		**77**	**55**					
	лук репчатый		**12**	**10**					
	масло растительное		**3**	**3**					
411/2016	**Чай с сахаром**	**180**			**0,054**	**0,018**	**9,99**	**39,96**	**0**
	чай-заварка		**50**	**50**					
	вода		**150**	**150**					
	сахар		**8**	**8**					
	хлеб пшеничный	**50**	**50**	**50**	**3,9**	**0,4**	**25,8**	**100**	
	итого за третий день:				**63,034**	**53,25**	**243,22**	**1738,19**	**0,05**

День:
четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	**брутто**	**нетто**	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
сборник рецептов 2016г.					Б	Ж	У		С
	Завтрак:								
56/2016	**Икра овощная**	**60**	**60**	**60**	**0,78**	**2,47**	**4,29**	**42,6**	**0**
229/2016	**Омлет натуральный**	**100**			**8,84**	**17,55**	**1,96**	**205,2**	**0**
	яйцо		**40**	**40**					
	молоко		**50**	**50**					
	масло сливочное		**2**	**2**					
	соль		**1**	**1**					
	масло растительное		**2**	**2**					
1/2016	**Бутерброд с маслом ,сыром**	**50/5/10**							**0**
	хлеб пшеничный		**50**	**50**	**3,95**	**0,5**	**24,15**	**118,3**	
	сыр		**10**	**10**					
	масло сливочное		**5**	**5**	**0,4**	**3,62**	**0,06**	**33**	
413/2016	**Чай с молоком**	**180**			**2,67**	**2,34**	**14,31**	**89**	
	чай-заварка		**80**	**80**					

	молоко		**100**	**100**					
	сахар		**10**	**10**					
403/2016	**10-30 Яблоко печеное**	**100**	**112**	**100**	**0,4**	**0,4**	**31,04**	**130**	
	Обед:								
55/2016	**Икра свекольная**	**50**			**1,16**	**2,29**	**6,15**	**50,05**	
	свекла		**75**	**60**					
	лук репчатый		**17**	**15**					
	морковь		**17**	**15**					
	масло сливочное		**2**	**2**					
	томатное пюре		**5**	**5**					
	морковь		**17**	**15**					
	лук репчатый		**17**	**15**					
	масло растительное		**4**	**4**					
64/2016	**Суп картофельный с крупой (рисовой)**	**180**			**1,41**	**1,96**	**10,49**	**65,34**	
	картофель		**80**	**60**					
	Крупа (рисовая, пшено, геркулес)		**4**	**4**					
	морковь		**10**	**8**					
	лук репчатый		**9,6**	**8**					
	масло растительное		**2**	**2**					
	бульон или вода		**140**	**140**					

330/2016	**каша гречневая, рассыпчатая**	**130**			**7,44**	**5,98**	**33,48**	**211,4**	
	каша гречневая		**30**	**30**					**0**
	вода		**150**	**150**					
	масло сливочное		**5**	**5**					
293/2016	**Гуляш из отварного мяса**	**80**			**10,28**	**8,27**	**2,64**	**126**	
	морковь		**17**	**15**					
	говядина		**110**	**100**					
	масло сливочное		**2**	**2**					
	лук репчатый		**17**	**15**					
	масло растительное		**3**	**3**					
	томатная пюре		**5**	**5**					
	мука пшеничная		**2**	**2**					
	хлеб бородинский	**30**	**30**	**30**	**2,1**	**0,36**	**13,74**	**40**	
394/2016	**Компот из плодов или ягод сушеных**	**180**			**0,39**	**0,018**	**24,98**	**101,7**	**0,05**
	сухофрукты		**15**	**12**					
	сахар		**10**	**10**					
	яблоко		**100**	**100**					
	вода		**200**	**200**					
	Полдник:								
420/2016	**Кефир.**	**200**	**200**	**200**	**5,8**	**5**	**8**	**100**	

	Печенье	**50**	**50**	**50**	**3,3**	**4,25**	**36,1**	**80**	
	Ужин:								**0**
271/2016	**Котлета рыбная**	**80**			**10,09**	**3,26**	**6,79**	**97**	
	рыба (минтай)		**105**	**80**					
	лук репчатый		**17**	**15**					
	морковь		**17**	**15**					
	яйцо		**1/8**	**1/8**					
	молоко		**30**	**30**					
	масло растительное		**2**	**2**					
143/2016	**Капуста тушенная**	**140**			**2,92**	**5,18**	**13,42**	**112**	
	капуста свежая		**130**	**125**					
	морковь		**17**	**15**					
	лук репчатый		**17**	**15**					
	масло растительное		**2**	**2**					
	масло сливочное		**2**	**2**					
	томатное пюре		**5**	**5**					
	вода		**180**	**180**					
411/2016	**Чай с сахаром**	**180**			**0,054**	**0,018**	**9,99**	**39,96**	
	чай-заварка		**50**	**50**					**0**
	вода		**150**	**150**					

	сахар		**10**	**10**					
	хлеб пшеничный	**50**	**50**	**50**	**3,9**	**0,4**	**25,8**	**100**	
	итого за четвёртый день:				**61,984**	**58,268**	**241,59**	**1741,55**	**0,05**

день:
пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	**брутто**	**нетто**	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
сборник рецептов 2016г.					Б	Ж	У		Витамины (мг)
	Завтрак:								С
250/2016	**Пудинг из творога с рисом**	**150**			**22,09**	**14,91**	**28,39**	**336**	
	крупа рисовая		**15**	**15**					**0**
	творог		**100**	**100**					
	яйцо		**1/8**	**1/8**					
	масло растительное		**2**	**2**					
	сахар		**5**	**5**					
372/2016	**Соус сметанный**	**20**			**0,28**	**0,99**	**1,16**	**14,8**	
	сметана		**20**	**20**					

	сахар		**5**	**5**					
	масло сливочное		**2**	**2**					
1/2016	**Бутерброд с маслом**	**50/5**							
	хлеб пшеничный		**50**	**50**	**3,95**	**0,5**	**24,15**	**118,3**	**0**
	масло сливочное		**5**	**5**	**0,4**	**3,62**	**0,06**	**33**	
414/2016	**кофейный с молоком**	**180**			**2,85**	**2,41**	**14,36**	**91**	
	какао-порошок		**2**	**2**					**0**
	молоко		**200**	**200**					
	сахар		**5**	**5**					
78	**10-30 Сок**	**180**	**180**	**180**	**0,9**	**0**	**18,18**	**76**	
	Обед:								
35/2016	**Салат из свеклы с зеленым горошком**	**50**	**50**	**50**	**0,83**	**2,08**	**4,08**	**385,5**	
	свекла		**38**	**30**					
	зеленый горошек		**23**	**15**					
	яблоки свежие		**12**	**10**					
	лук репчатый		**4**	**3**					
	масло растительное		**2**	**2**					
94/2016	**Суп-лапша домашняя**	**180**			**1,59**	**3,64**	**8,55**	**73,6**	
	лапша домашняя		**20**	**20**					
	морковь		**17**	**15**					

	лук репчатый		**9,6**	**8**					
	масло растительное		**2**	**2**					
	масло сливочное		**2**	**2**					
	бульон или вода		**190**	**190**					
126/2016	**Лапша домашняя**	**20**			**2,59**	**0,78**	**12,19**	**66,22**	
	яйцо		**1\3**	**1\3**					**0**
	мука пшеничная		**30**	**30**					
	вода		**5**	**5**					
319/2016	**Птица тушенная в соусе с овощами**	**180**			**9,3**	**6,7**	**16,3**	**163,5**	
	картофель		**200**	**125**					**0**
	лук репчатый		**17**	**15**					
	морковь		**17**	**15**					
	цыплёнок-бройлер		**100**	**80**					
	масло растительное		**3**	**3**					
	масло сливочное		**2**	**2**					
	томатное пюре		**5**	**5**					
394/2016	**Компот из сухофруктов (витаминизированный)**	**180**	**180**	**180**	**0,39**	**0,018**	**24,98**	**101,7**	**0,05**
	сухофрукты		**15**	**12**					
	сахар		**5**	**5**					
	вода		**200**	**200**					

	хлеб пшеничный	**50**	**50**	**50**	**3,9**	**0,4**	**25,8**	**100**	
	хлеб бородинский	**30**	**30**	**30**	**2,1**	**0,36**	**13,74**	**40**	
	Полдник:								**0 0**
420/2016	**Кефир.**	**200**	**200**	**200**	**5,8**	**5**	**8**	**100**	
	пряник	**50**	**50**	**50**	**3,4**	**2,9**	**36,1**	**90**	
	Ужин:								
182/2016	**Каша вязкая геркулесовая**	**180**	**180**	**180**	**5,13**	**6,64**	**30**	**200,2**	
	хлопья овсяные		**30**	**30**					
	масло сливочное		**5**	**5**					
	сахар		**5**	**5**					
437/2016	**Пирожок из дрожживого теста**	**70**			**8,71**	**6,75**	**26,04**	**199,5**	
500/2016	Фарш картофельный с луком		**20**	**20**					
	молоко		**50**	**50**					
	мука пшеничная		**60**	**60**					
	дрожжи		**0,02**	**0,02**					
	масло сливочное		**5**	**5**					
	сахар		**10**	**10**					
	яйцо		**1\8**	**1\8**					
411/2016	**Чай с сахаром**	**200**			**0,06**	**0,02**	**11,1**	**44,4**	
	чай-заварка		**50**	**50**					**0**

	вода		**150**	**150**					
	сахар		**10**	**10**					
	всего за пятый день:				**74,27**	**57,718**	**303,18**	**2233,72**	**0,05**

1811,03

день: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	**брутто**	**нетто**	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
сборник рецептов 2016г.					Б	Ж	У		Витамины (мг)
	Завтрак:								С
204/2016	**Запеканка со свежими плодами**	**150**			**3,94**	**4,16**	**33,08**	**186**	
	рис		**25**	**25**					**0**
	сахар		**5**	**5**					
	яблоко		**25**	**20**					
	масло сливочное		**5**	**5**					
1/2016	**Бутерброд с маслом**	**50/5**			**3,36**	**10,38**	**20,1**	**187**	
	хлеб пшеничный		**50**	**50**					**0**
	масло сливочное		**5**	**5**					
411/2016	**чай с сахаром**	**200**			**0,06**	**0,02**	**11,1**	**44,4**	

	чай -заварка		**50**	**50**					**0**
	вода		**150**	**150**					
	сахар		**5**	**5**					
386/2016	**10-30 Бананы**	**100**	**112**	**100**	**1,5**	**0,5**	**21**	**95**	
65/2016	**Борщ вегетарианский**	**180**			**1,96**	**4,28**	**9,84**	**85,8**	
	картофель		**120**	**80**					
	свекла		**75**	**60**					
	морковь		**17**	**15**					
	лук репчатый		**17**	**15**					
	сметана		**10**	**10**					
	томатная пюре		**5**	**5**					
	масло сливочное		**2**	**2**					
	масло растительное		**4**	**4**					
	бульон или вода		**140**	**140**					
258/2016	**Рыба припущенная с овощами**	**80**			**6,12**	**0,81**	**2,54**	**42**	
	рыба (минтай)		**95**	**70**					**0**
	масло растительное		**4**	**4**					
	масло сливочное		**2**	**2**					
	морковь		**17**	**15**					
	лук репчатый		**17**	**15**					

	томатное пюре		**5**	**5**					
	масло растительное		**3**	**3**					
	крупа пшеная		**25**	**25**					
	масло сливочное		**5**	**5**					
	вода		**180**	**180**					
330/2016	**каша перловая, рассыпчатая**	**130**			**3,86**	**3,76**	**27,46**	**159,1**	**0**
	крупа перловая		**25**	**25**					
	вода		**180**	**180**					
	масло сливочное		**5**	**5**					
	хлеб бородинский	**30**	**30**	**30**	**2,1**	**0,36**	**13,74**	**40**	
394/2016	**Компот из плодов или ягод сушеных**	**180**			**0,39**	**0,018**	**24,98**	**101,7**	**0 0**
	смесь сухофруктов		**15**	**12**					**0,05**
	сахар		**5**	**5**					
	яблоко		**13**	**11**					
	вода		**200**	**200**					
	Полдник:								
420/2016	**Кефир.**	**200**	**200**	**200**	**5,8**	**5**	**8**	**100**	
	Печенье	**50**	**50**	**50**	**3,3**	**4,25**	**36,1**	**80**	
	Ужин:								**0**
101/2016	**Каша жидкая манная**	**200**			**4,81**	**5,07**	**16,8**	**148,8**	

	молоко		**180**	**180**					
	крупа манная		**10**	**10**					
	масло сливочное		**5**	**5**					
	сахар		**10**	**10**					
414/2016	**Кофейный напиток с молоком**	**200**			**3,16**	**2,67**	**15,9**	**101,1**	
	Кофейный напиток		**2**	**2**					**0**
	молоко		**200**	**200**					
	сахар		**5**	**5**					
	хлеб пшеничный	**50**	**50**	**50**	**3,9**	**0,4**	**25,8**	**100**	
	всего за шестой день:				53,06	51,678	317,64	1806,901	**0,05**

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	**брутто**	**нетто**	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
сборник рецептов 2016г.					Б	Ж	У		Витамины (мг)
	Завтрак:								С
243/2016	**Вареники ленивые отварные**	**130**			**22,8**	**15,6**	**22,2**	**321**	
	творог		**108,81**	**106,6**					

	Мука		**14,9**	**14,9**					
	яйцо		**1\8**	**1\8**					
	сахар		**8**	**8**					
	соль		**0,03**	**0,03**					
384/2016	**Молочный соус:**	**30**	**30**	**30**	**0,79**	**1,65**	**2,42**	**27,8**	
	молоко		**30**	**30**					
	сахар		**5**	**5**					
	масло сливочное		**2**	**2**					
	мука		**5**	**5**					
3/2016	**Бутерброд с маслом, сыром**	**50/5/10**			**7,2**	**9,1**	**21**	**195**	
	хлеб пшеничный		**50**	**50**					**0**
	масло сливочное		**5**	**5**					
	сыр		**10**	**10**					
416/2016	**какао с молоком**	**180**			**3,67**	**3,19**	**15,82**	**107**	
	какао-порошок		**2**	**2**					**0**
	молоко		**110**	**110**					
	вода		**80**	**80**					
	сахар		**5**	**5**					
386/2016	**10-30 Яблоко**	**100**	**112**	**100**	**0,3**	**0**	**8,6**	**44**	
	Обед:								

20/2016	**Салат из соленых огурцов с луком**	**50**	**50**	**50**	**0,42**	**2,55**	**1,3**	**29,9**	
	огурцы соленые		**66**	**49**					
	лук репчатый		**11**	**9**					
	масло растительное		**2**	**2**					
86/2016	**суп картофельный с крупой**	**180**			**1,41**	**1,96**	**10,4**	**65,3**	
	картофель		**120**	**80**					
	крупа (рисовая, пшеничная)		**10**	**10**					
	морковь		**17**	**15**					
	лук репчатый		**17**	**15**					
	масло растительное		**3**	**3**					
	масло сливочное		**2**	**2**					
	бульон или вода		**200**	**200**					
312/2016	**Рулет с луком и яйцом**	**80**			**9,98**	**8,11**	**8,04**	**145**	
	говядина (котлетное мясо)		**90**	**80**					**0**
	хлеб пшеничный		**10**	**10**					
	масло растительное		**2**	**2**					
	лук репчатый		**17**	**15**					
	яйцо		**1\8**	**1\8**					
	молоко или вода		**50**	**50**					
	фарш: яйцо отварное		**20**	**20**					

366/2016	**Томатный соус**	**10**			**0,11**	**0,42**	**0,8**	**7,45**	
	лук репчатый		**17**	**15**					**0**
	морковь		**17**	**15**					
	масло растительное		**3**	**3**					
	томатное пюре		**5**	**5**					
	мука пшеничная		**2**	**2**					
339/2016	**Пюре картофельное**	**130**			**2,65**	**4,16**	**17,68**	**118,9**	**0**
	картофель		**205**	**128**					
	масло сливочное		**5**	**5**					
	молоко		**24**	**24**					
	хлеб бородинский	**30**	**30**	**30**	**2,1**	**0,36**	**13,74**	**40**	
394/2016	**Компот из сухофруктов (витаминизированный)**	**180**			**0,39**	**0,018**	**24,98**	**101,7**	
	смесь сухофруктов		**15**	**12**					**0,05**
	сахар		**5**	**5**					
	вода		**200**	**200**					
	Полдник:								
420/2016	**Кефир.**	**200**	**200**	**200**	**5,8**	**5**	**8**	**100**	
	Печенье	**50**	**50**	**50**	**3,3**	**4,25**	**36,1**	**80**	
	Ужин:								**0**
271/2016	**Биточки рыбные запеченые**	**80**			**10,09**	**3,26**	**6,79**	**97**	

	рыба (минтай)		**105**	**80**					
	лук репчатый		**17**	**15**					
	морковь		**17**	**15**					
	яйцо		**1\8**	**1\8**					
	молоко		**30**	**30**					
	масло растительное		**2**	**2**					
46/2016	**Винегрет овощной**	**140**			**1,91**	**8,64**	**11,76**	**132,7**	
	картофель		**60**	**50**					
	свекла		**50**	**40**					
	морковь		**40**	**30**					
	огурцы соленые		**50**	**40**					
	лук репчатый		**40**	**30**					
	растительное масло		**12**	**12**					
411/2016	**Чай с сахаром**	**180**			**0,054**	**0,018**	**9,99**	**39,96**	
	чай-заварка		**50**	**50**					
	вода		**150**	**150**					
	сахар		**5**	**5**					
	хлеб пшеничный	**50**	**50**	**50**	**3,9**	**0,4**	**25,8**	**100**	
	итого за седьмой день:				**60,92**	**68,286**	**219,62**	**1752,71**	
									0,05

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	**брутто**	**нетто**	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
сборник рецептов 2016г.					Б	Ж	У		Витамины (мг)
	Завтрак:								С
100/2016	**Суп молочный с макаронными изделиями**	**200**			**5,75**	**5,2**	**18,83**	**145,2**	
	молоко		**180**	**180**					
	макаронные изделия		**10**	**10**					
	масло сливочное		**5**	**5**					
	сахар		**7**	**7**					
3/2016	**Бутерброд смаслом**	**50/5**			**3,36**	**10,3**	**20,1**	**187**	
	хлеб пшеничный		**50**	**50**					
	масло сливочное		**5**	**5**					
414/2016	**Кофейный с молоком**	**200**			**3,16**	**2,67**	**15,9**	**101,1**	
	кофейный напиток		**2**	**2**					
	молоко		**200**	**200**					

	сахар		7	7					
386/2016	**10-30 Апельсин**	**100**	**112**	**100**	**0,78**	**0,17**	**19,56**	**82,5**	
	Обед:								
143/2016	**Капуста тушеная**	**50**			**1,04**	**1,85**	**4,79**	**40**	
	капуста свежая		**75**	**60**					
	морковь		**17**	**15**					
	лук репчатый		**17**	**15**					
	томат		**5**	**5**					
	масло растительное		**5**	**5**					
89/2016	**Суп картофельный с мясными фрикадельками**	**180**			**4,77**	**3,72**	**11,11**	**97,2**	
	картофель		**120**	**80**					
	морковь		**17**	**15**					
	лук репчатый		**17**	**15**					
	Фрикадельки мясные готовые № 129		**25**	**25**					
	масло сливочное		**2**	**2**					
	масло растительное		**3**	**3**					**0**
	бульон или вода		**150**	**150**					
308/2016	**Запеканка картофельная с мясом**	**180**			**13,64**	**10,68**	**28,91**	**266,6**	
	говядина		**120**	**110**					**0**
	масло сливочное		**2**	**2**					

	масло растительное		**3**	**3**					
	картофель		**100**	**120**					
	морковь		**17**	**15**					
	лук репчатый		**17**	**15**					
	хлеб бородинский	**30**	**30**	**30**	**2,1**	**0,36**	**13,74**	**40**	
390/2016	**Компот из яблок (витаминизированный)**	**180**			**0,14**	**0,14**	**21,49**	**87,84**	
	яблоко		**13**	**11**					**0,05**
	сахар		**8**	**8**					
	вода		**200**	**200**					
	Полдник:								
420/2016	**Кефир.**	**200**	**200**	**200**	**5,8**	**5**	**8**	**100**	
	Печенье	**50**	**50**	**50**	**3,3**	**4,25**	**36,1**	**80**	
	Ужин:								**0**
55/2016	**Икра свекольная**	**140**			**3,26**	**6,41**	**17,24**	**140,1**	
	свекла		**135**	**120**					**0**
	лук репчатый		**17**	**15**					
	морковь		**17**	**15**					
	масло растительное		**2**	**2**					
	томатное пюре		**5**	**5**					
	морковь		**17**	**15**					

	лук репчатый		**17**	**15**					
	масло сливочное		**5**	**5**					
277/2016	**Тефтели рыбные тушеные**	**80**			**7,72**	**2,95**	**8,28**	**90**	
	рыба (минтай)		**59**	**54**					
	Хлеб		**13**	**13**					
	Молоко		**22**	**22**					
	Мука		**5**	**5**					
	масло растительное		**3**	**3**					
411/2016	**Чай с сахаром**	**180**			**0,054**	**0,018**	**9,99**	**39,96**	
	чай-заварка		**50**	**50**					
	вода		**150**	**150**					
	сахар		**8**	**8**					
	хлеб пшеничный	**50**	**50**	**50**	**3,9**	**0,4**	**25,8**	**100**	
	итого за восьмой день:				**54,874**	**53,718**	**234,04**	**1597,5**	
									0,05

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	**брутто**	**нетто**	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)

сборник рецептов 2016г.					Б	Ж	У		Витамины (мг)
	Завтрак:								С
/2016	**зелёный горошек заводской**	**55**	**55**	**55**	**1,6**	**2,8**	**3,43**	**45,9**	
230/2016	**Омлет натуральный с сыром**	**100**			**10,7**	**18,5**	**1,64**	**216,4**	**0**
	яйцо		**40**	**40**					
	молоко		**50**	**50**					
	масло сливочное		**2**	**2**					
	сыр		**10**	**10**					
	соль		**1**	**1**					
3/2016	**Бутерброд с сыром**	**50\5\10**			**7,2**	**9,1**	**21**	**195**	
	хлеб пшеничный		**50**	**50**					
	сыр		**11**	**10**					
	масло сливочное		**5**	**5**					
413/2016	**Чай с молоком**	**180**			**2,67**	**2,34**	**14,31**	**89**	
	чай-заварка		**50**	**50**					
	вода		**150**	**150**					
	молоко		**100**	**100**					
	сахар		**10**	**10**					
386/2016	**10.30 Яблоко**	**100**	**112**	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44**	

	Обед:								**0**
37/2016	**Салат из свеклы с солеными огурцами**	**50**	**50**	**50**	**0,72**	**3,05**	**3,34**	**43,7**	
	свекла		**38,4**	**30**					
	огурцы соленые		**12,5**	**10**					
	лук репчатый		**3**	**2,5**					
	зелёный горошек заводской		**7,7**	**5**					
	масло растительное		**3**	**3**					
88/2016	**суп картофельный с макаронными изделиями**	**180**			**1,93**	**2,04**	**12,33**	**75,4**	
	картофель		**120**	**80**					
	крупа (рисовая, пшеничная)		**10**	**10**					
	морковь		**17**	**15**					
	лук репчатый		**17**	**15**					
	масло растительное		**3**	**3**					
	масло сливочное		**2**	**2**					
	бульон или вода		**200**	**200**					
321/2016	**Плов из птицы**	**180**			**18,4**	**16,8**	**30,5**	**348**	
	крупа рисовая		**25**	**25**					
	лук репчатый		**17**	**15**					
	морковь		**17**	**15**					
	цыплёнок-бройлер		**100**	**80**					

	масло растительное		**3**	**3**					
	масло сливочное		**5**	**5**					
	томатное пюре		**5**	**5**					
	хлеб бородинский	**30**	**30**	**30**	**2,1**	**0,36**	**13,74**	**40**	
394/2016	**Компот из смеси сухофруктов витаминизированный**	**180**			**0,39**	**0,018**	**24,9**	**101,7**	**0 0**
	вода		**200**	**200**					**0,05**
	смесь сухофруктов		**15**	**12**					
	сахар		**10**	**10**					
	Полдник:								
420/2016	**Кефир.**	**200**	**200**	**200**	**5,8**	**5**	**8**	**100**	
	Пряник	**50**	**50**	**50**	**3,4**	**2,9**	**36,1**	**90**	
	Ужин:								**0**
290/2016	**Мясо тушеное с овощами в соусе**	**200**	**200**	**200**	**19,7**	**15**	**13,6**	**269**	
	говядина		**176**	**130**					
	томатное пюре		**4**	**4**					
	мука пшеничная		**4**	**4**					
	масло сливочное		**5**	**5**					
	морковь		**15**	**12**					
	лук репчатый		**11**	**8**					
	картофель		**89**	**67**					

	зелёный горошек заводской		**9**	**6**					
	овощной отвар или вода		**60**	**60**					
411/2016	**Чай с сахаром**	**200**			**0,06**	**0,02**	**11,1**	**44,4**	
	чай-заварка		**50**	**50**					
	вода		**150**	**150**					
	сахар		**10**	**10**					
	хлеб пшеничный	**50**	**50**	**50**	**3,9**	**0,4**	**25,8**	**100**	
	итого за девять дней				**78,97**	**78,728**	**229,59**	**1802,5**	
									0,05

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	**брутто**	**нетто**	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
сборник рецептов 2016г.					Б	Ж	У		Витамины (мг)
	Завтрак:								С
251/2016	**Запеканка из творога с манкой**	**120**			**21**	**14,46**	**20,58**	**296,4**	
	творог		**100**	**100**					**0**

	крупа манная		**15**	**15**					
	сахар		**5**	**5**					
	масло растительное		**2**	**2**					
	яйцо		**1\6**	**1\6**					
372/2016	**Соус сметанный**	**25**			**0,36**	**1,24**	**1,46**	**18,52**	
	сметана		**25**	**25**					
	масло		**2**	**2**					
1/2016	**Бутерброд с маслом**	**50\5**			**3,36**	**10,3**	**20**	**187**	
	хлеб пшеничный		**50**	**50**					**0**
	масло сливочное		**5**	**5**					
416/2016	**Какао с молоком**	**200**			**4**	**3,5**	**14,23**	**118,8**	
	какао-порошок		**2**	**2**					**0**
	молоко		**200**	**200**					
	сахар		**5**	**5**					
418/2016	**10.30 Сок фруктовый**	**200**	**200**	**200**	**1**	**0**	**20,2**	**84,4**	
	Обед:								**0**
36/2016	**Салат из свеклы с яблоками**	**50**	**50**	**50**	**0,55**	**2,58**	**5,71**	**48,35**	
	свекла		**38**	**30**					
	яблоки свежие		**12**	**10**					
	сахар		**4**	**3**					

	масло растительное		2	2					
91/2016	**Суп с клецками**	**180**			**1,5**	**2,4**	**8,73**	**62,8**	
	картофель		**100**	**80**					
	морковь		**17**	**15**					
	лук репчатый		**17**	**15**					
	масло растительное		**4**						
	масло сливочное		**2**	**4**					
	бульон или вода		**200**	**200**					
127/2016	**Клецки готовые №128**	**60**			**2,35**	**1,94**	**11,49**	**79,2**	
318/2016	**Птица тушеная**	**80**			**14,12**	**12,94**	**3,52**	**187**	
	Куры		**105**	**80**					**0**
	масло растительное		**2**	**2**					
	лук репчатый		**17**	**15**					
	морковь		**17**	**15**					
	томатное пюре		**5**	**5**					
	мука пшеничная		**2**	**2**					
330/2016	**Каша рассыпчатая**	**130**			**4,14**	**3,8**	**26,7**	**158,1**	
	вода		**150**	**150**					**0**
	крупа ячневая		**25**	**25**					
	масло сливочное		**5**	**5**					

394/2016	**Компот из смеси сухофруктов витаминизированный**	**180**			**0,39**	**0,018**	**24,9**	**101,7**	
	вода		**200**	**200**					**0,05**
	смесь сухофруктов		**15**	**12**					
	сахар		**5**	**5**					
	хлеб пшеничный	**50**	**50**	**50**	**3,9**	**0,4**	**25,8**	**100**	
	хлеб бородинский	**30**	**30**	**30**	**2,1**	**0,36**	**13,74**	**40**	
	Полдник:								**0 0**
420/2016	**Кефир.**	**250**	**250**	**250**	**0,3**	**0**	**8,6**	**40**	
	Печенье	**50**	**50**	**50**	**3,3**	**4,25**	**36,1**	**80**	
	Ужин:								**0**
101/2016	**Суп молочный с крупой(гречневой)**	**200**			**5,97**	**5,47**	**17,08**	**148,8**	
	молоко		**180**	**180**					**0**
	крупа (рисовая, гречневая, пшённая, пшеничная		**10**	**10**					
	сахар		**5**	**5**					
	масло сливочное		**5**	**5**					
437/2016	**Пирожок из дрожжевого теста**	**30**			**3,73**	**2,89**	**11,16**	**85,5**	
	молоко		**50**	**50**					
	мука пшеничная		**60**	**60**					
	дрожжи		**0,02**	**0,02**					
	сахар		**5**	**5**					

	яйцо		1\8	1\8					
501/2016	**Фарш творожный**	**20**			**3,41**	**1,73**	**2,05**	**37,46**	
	творог		15	15					
	яйцо		1\8	1\8					
	сахар		5	5					
	масло сливочное		2	2					
419/2016	**Молоко кипяченое**	**200**			**6,08**	**5,42**	**10,7**	**113,3**	
	молоко		50	50					**0**
	итого за десятый день:				**81,56**	**73,698**	**282,75**	**1987,33**	

0,05

2 недел я **1789,3**

2 неделя **178**