

УТВЕРЖДАЮ: Заведующая МБДОУ

«Заречномедлинский детский сад»

_____/О.Л. Трефилова

«31» августа 2017 г.



**Рацион питания детей от 1 года до 3 лет и с 3 до 7 лет,
получающих завтрак, обед полдник
в муниципальном бюджетном дошкольном общеобразовательном учреждении
«Заречномедлинский детский сад»**

Пояснительная записка

Организатор питания: муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Заречномедлинский детский сад»

Составитель рациона питания: Ответственный за составление меню технолог Осотова Н.В.

Количество смен: 1

Продолжительность пребывания: 7.00-17.30

Кратность питания: 4 (завтрак, второй завтрак, обед, полдник)

Возраст: 1-3,3-7 лет

Сезонность: осень - зима

Витаминизация:

Микронутриенты:

Сезон: осень - зима														
Неделя: первая, третья.														
Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)														
День недели: понедельник.														
№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)			Витамин С	
		1-3 г.	3-7 г.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	
ЗАВТРАК														
106	Каша манная на молоке с сахаром и маслом	150	180	3,18	3,82	3,70	4,45	26,1	31,32	150,9	181,08	0,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,1	0,24	0,32	14,82	19,8	70,8	94,4	0,0	0,0	
5	Масло порциями	10	10	0,08	0,1	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09	0,0	0,0	
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	340	410	5,61	7,06	11,20	12,04	48,04	61,24	315,40	381,56	0,02	0,03	
2-ой завтрак														
248	Яблоки свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,40	44,4	10,0	10,00	
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,40	44,4	10,00	10,00	
ОБЕД														
34	Салат из свеклы отварной	40	60	0,57	0,86	2,44	3,65	3,34	5,02	37,60	54,00	3,80	5,70	
60	Рассольник ленинградский с перловой кр.	150	200	1,26	1,68	3,08	4,10	9,96	13,28	72,56	96,74	4,53	6,04	
	Мясо птицы отварное (для отпуска 1 блюда)	20	24	4,52	5,42	3,40	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42	0,0	0,00	
	Сметана (для отпуска блюда)	10	10	0,26	0,26	1,50	1,50	0,36	0,36	15,98	15,98	0,04	0,04	
124	Макаронные изделия отварные с маслом	130	150	7,38	11,36	5,67	6,95	35,43	54,47	222,25	325,79	0,0	0,00	
177	Гуляш из отварного мяса(соус 30/40)	90	120	11,57	15,47	9,31	12,23	2,97	3,93	141,91	187,64	0,45	0,83	
253	Компот из изюма	150	180	0,33	0,40	0,015	0,02	20,82	24,98	84,74	101,68	0,30	0,36	
	Хлеб пшеничный	40	50	3,44	4,3	0,40	0,50	19,92	24,9	92,40	115,50	0,0	0,00	
	ИТОГО ОБЕД:	630	794	29,33	39,75	25,81	33,02	92,80	126,94	716,11	955,75	9,12	12,97	
ПОЛДНИК														
275	Оладьи с повидлом	65	130	4,56	9,05	4,06	8,11	27,75	55,15	166,00	330,00	0,2	0,5	
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03	
	ИТОГО ПОЛДНИК:	215	310	4,6	9,11	4,07	8,13	34,74	65,14	194	370,00	0,22	0,53	

263	Чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,312	76,81	88,98	0,0	0,0
	ИТОГО ПОЛДНИК:	250	290	15,66	17,46	12,16	13,38	7	32,99	284,648	322,16	0,29	0,32
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			54,32	66,08	41,85	50,86	175,1	214,77	1284,09	1563,21	20,68	25,49
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	203	261	1400	1800	29-36	32-40

Сезон: осень - зима
Неделя: первая, третья.
Возрастная катекогия: (1-3 г.)/(3-7 г.)
День недели: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
106	Каша рисовая с маслом вязкая	150	180	2,40	2,88	3,81	4,57	16,05	19,26	108,09	129,708	0,0	0,0
2	Бутерброд с повидлом	55	55	2,49	2,49	3,93	3,93	27,56	27,56	155,57	155,57	0,10	0,10
264	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	69,88	90,53	0,98	1,17
	ИТОГО ЗАВТРАК:	355	415	7,23	8,22	9,74	10,91	54,24	61,18	333,54	375,81	1,08	1,27
2-ой завтрак													
253	Компот из изюма	150	180	0,3	0,4	0,0	0,0	20,82	24,98	84,74	101,68	0,3	0,36
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	20,82	24,98	84,78	101,52	0,30	0,36
ОБЕД													
	Огурцы свежие порционно	40	50	0,28	0,35	0,04	0,05	0,76	0,95	4,52	5,65	2,80	3,50
56	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1,05	1,40	2,93	3,9	5,09	6,78	50,87	67,82	11,09	14,78
	Мясо птицы отварное (для отпуска 1 блюда)	20	24	4,52	5,42	3,4	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42	0,0	0,0
216	Пюре картофельное	130	150	2,65	3,06	4,16	4,80	17,72	20,45	118,92	137,22	15,74	18,17
163	Котлеты рыбные	70	80	6,83	7,80	3,81	4,35	24,80	28,30	160,81	183,55	0,37	0,42
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68	0,3	0,36
	Хлеб пшеничный	40	50	3,44	4,3	0,40	0,5	19,92	24,9	92,40	115,50	0,0	0,0

	ИТОГО ОБЕД:	600	734	19,10	22,73	14,76	17,7	89,11	106,36	560,94	669,84	30,3	37,23
ПОЛДНИК													
68	Суп молочный с макаронными изд.	150	200	4,32	5,76	3,92	5,22	14,13	18,84	109,04	145,38	0,69	0,92
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03
	Хлеб пшеничный	40	50	3,44	4,30	0,40	0,50	19,92	24,90	92,40	115,50	0,0	0,0
	ИТОГО ПОЛДНИК:	0	430	7,80	10,12	4,33	5,74	41,04	53,73	229,44	300,88	0,71	0,95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			34,46	41,47	28,85	34,37	205,21	246,25	1208,70	1448,05	32,39	39,81
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: осень - зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: пятница

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
106	Каша ячневая вязкая с маслом	150	200	3,30	3,96	4,05	4,86	21,24	25,49	134,61	161,53	0	0
	Хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,1	0,24	0,32	14,82	19,8	70,8	94,4	0,0	0,0
5	Масло порциями	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09	0,0	0,0
261	Чай с сахаром	150	180	0,0	0,1	0,0	0,0	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03
	ИТОГО ЗАВТРАК:	340	430	5,73	7,20	11,55	12,45	43,18	55,41	299,59	362,49	0,02	0,03
2-ой завтрак													
253	Компот из кураги	150	180	0,30	0,40	0,02	0,02	20,83	25	85,5	102,6	0,30	0,36
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,30	0,40	0,02	0,02	20,83	25	84,7	101,78	0,30	0,36
ОБЕД													
19	Салат из моркови	40	60	0,50	0,75	0,04	0,06	4,25	6,38	23,40	35,10	1,92	2,88
52	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,10	1,46	2,94	3,92	7,65	10,20	61,44	81,92	6,17	8,22
	Мясо птицы отварное (для 1 отпуска блюда)	20	24	4,52	5,42	3,40	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42	0,0	0,0
	Сметана (для отпуска блюда)	10	10	0,26	0,26	1,50	1,50	0,36	0,36	15,98	15,98	0,04	0,04

208	Каша рассыпчатая пшеничная	120	150	5,28	6,6	4,57	5,71	30,3	37,87	183,60	229,50	0	0
183	Котлета "Загядка"	50	70	6,70	9,00	6	8,00	3,70	5,30	96,00	130,00	6,8	9,2
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,21	40,38	0,02	0,03
	Хлеб пшеничный	40	50	3,44	4,3	0,40	0,5	19,92	24,9	92,40	115,50	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	580	744	21,84	27,85	18,86	23,79	73,17	95	549,71	706,80	14,97	20,38
ПОЛДНИК													
298	Коржик молочный	75	75	4,89	4,89	8,43	8,43	46,48	46,48	281,00	281,00	0,05	0,05
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03
	ИТОГО ПОЛДНИК:	225	255	4,93	4,95	8,44	8,45	53,47	56,47	309	321,00	0,07	0,08
УЧЕТА													
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			32,80	40,40	38,87	44,71	190,65	231,88	1243,00	1492,07	15,36	20,85
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	203	261	1400	1800	29-36	32-40

Сезон: осень - зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: четверг.

№ ре- ц.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
		1-3 г.		Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		1-3 г.		3-7 г.	
				3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.				
ЗАВТРАК													
106	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	180	4,66	5,59	5,79	6,95	20,78	24,94	153,87	184,64	1,46	1,75
	Хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,1	0,24	0,32	14,82	19,8	70,8	94,4	0,0	0,0
6	Сыр порциями	10	10	2,63	2,63	2,66	2,66	0,0	0,0	34,46	34,46	0,07	0,07
266	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	88,92	106,67	1,20	1,43
	ИТОГО ЗАВТРАК:	340	410	12,75	14,99	11,41	13,12	48,56	60,56	347,93	420,28	2,73	3,25
2-ой завтрак													
268	Сок фруктовый (виноградный)	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	23,85	28,62	95,40	114,48	3,0	3,60
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	23,85	28,62	95,40	114,48	3,00	3,60
ОБЕД													

63	Пуштыешыд	150	200	3,45	4,60	2,40	3,20	7,35	9,80	64,80	86,40	7,20	9,60
	Мясо птицы отварное (для отпуска 1 блюда)	20	24	4,52	5,42	3,4	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42	0,0	0,0
175	Мясо тушеное с овощами в соусе	180	200	17,15	19,06	14,06	15,62	11,68	12,98	241,88	268,75	3,93	4,36
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68	0,30	0,36
	Хлеб пшеничный	40	50	3,44	4,3	0,40	0,5	19,92	24,9	92,40	115,50	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	540	654	28,89	33,78	20,28	23,42	59,77	72,66	532,49	630,75	11,43	14,32
ПОЛДНИК													
131	Омлет натуральный с маслом	60	80	5,41	7,21	7,51	10,01	1,34	1,79	94,55	126,07	0,29	0,39
269	Молоко кипяченное	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85,36	102,12	2,1	2,5
	Хлеб пшеничный	20	25	1,54	1,93	0,16	0,20	9,90	12,38	47,20	59,00	0,0	0,0
	Вафли	20	20	0,8	0,80	3,45	3,45	10,05	10,05	73,50	73,50	0,0	0,0
	ИТОГО ПОЛДНИК:	250	305	11,53	14,62	11,75	15,09	18,82	23,24	227,11	287,19	2,34	2,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:													
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			53,17	63,38	43,44	51,63	151,00	185,08	1202,93	1452,70	19,50	24,02
				36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: осень - зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
106	Геркулесовая каша вязкая с сахаром и маслом	150	180	4,27	5,13	5,53	6,64	24,94	29,93	166,87	200,25	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,1	0,24	0,32	14,82	19,8	70,8	94,4	0,0	0,0
5	Масло порциями	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09	0,0	0,0
261	Чай с сахаром	150	180	0,0	0,1	0,0	0,0	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03
	ИТОГО ЗАВТРАК:	340	410	6,70	8,37	13,03	14,23	46,88	59,85	331,59	400,95	0,02	0,03
2-ой завтрак													
248	Груши свежие	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	45,5	45,5	5,0	5,00

ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:		100	100	0,40	0,40	0,30	0,30	10,30	10,3	45,5	45,5	5,00	5,00
ОБЕД													
34	Салат из свеклы отварной	40	60	0,57	0,86	2,44	3,65	3,34	5,02	37,60	54,00	3,80	5,70
59	Агырчыш-д	150	200	2,52	3,15	1,44	1,80	6,84	8,55	50,40	63,00	14,40	18,03
	Мясо птицы отварное (для отпуска 1 блюда)	20	24	4,52	5,42	3,40	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42	0,0	0,0
	Сметана (для отпуска блюда)	10	10	0,26	0,26	1,50	1,50	0,36	0,36	15,98	15,98	0,04	0,04
106	Каша пшеничная вязкая	130	150	3,54	4,08	3,54	4,08	21,71	25,05	132,81	153,24	0,0	0,0
178	Бефстроганов из отварного мяса (соус 30/40)	90	120	11,63	15,51	9,32	12,43	0,15	0,20	131,03	174,67	0,01	0,01
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68	0,30	0,36
	Хлеб пшеничный	40	50	3,44	4,3	0,40	0,5	19,92	24,9	92,40	115,50	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	590	734	26,24	33,12	19,61	24,41	69,80	84,04	556,04	682,49	14,75	18,44
ПОЛДНИК													
125	Макароны отварные с сыром	150	180	9,29	11,15	10,01	12,01	22,71	27,25	218,09	261,71	0,1	0,2
264	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	69,88	90,53	0,98	1,17
	ИТОГО ПОЛДНИК:	300	360	11,63	14	12,01	14,42	33,34	41,61	287,97	352,24	1,12	1,34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:													
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			44,97	55,89	44,95	53,36	160,32	195,80	1221,10	1481,18	20,89	24,81
				36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: осень - зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
106	Каша пшенинная вязкая с маслом	150	180	4,28	5,13	4,86	5,83	24,45	29,34	158,64	190,37	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,1	0,24	0,32	14,82	19,8	70,8	94,4	0,0	0,0

5	Масло порциями	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09	0,0	0,0
266	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	88,92	106,67	1,20	1,43
	ИТОГО ЗАВТРАК:	340	410	9,82	11,98	15,07	16,59	52,36	65,09	384,33	457,61	1,20	1,43
2-ой завтрак													
253	Компот из кураги	150	180	0,30	0,40	0,02	0,02	20,83	25	85,5	102,6	0,30	0,36
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,30	0,40	0,02	0,02	20,83	25	84,7	101,78	0,30	0,36
ОБЕД													
64	Суп картофельный с мак. изделиями	150	200	1,73	2,30	1,85	2,46	10,10	13,46	63,89	85,18	4,95	6,60
	Мясо птицы отварное (для отпуска блюда)	20	24	4,52	5,42	3,4	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42	0,0	0,0
84	Капуста тушеная	120	150	2,41	3,02	4,52	5,66	8,11	10,14	87,60	109,50	14,64	18,30
187	Тефтели мясные	70	80	6,81	7,80	3,46	3,57	2,66	3,04	69,02	75,49	2,61	2,98
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68	0,30	0,36
	Хлеб пшеничный	40	50	3,44	4,3	0,40	0,5	19,92	24,9	92,40	115,50	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	550	684	19,24	23,24	13,64	16,29	61,61	76,52	446,32	545,77	22,50	28,24
ПОЛДНИК													
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	70	80	3,63	4,53	4,93	6,16	3,35	4,19	72,27	90,34	26,20	32,75
130	Яйцо отварное	40	40	5,10	5,10	4,60	4,60	0,30	0,30	63,00	63,00	0,00	0,00
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03
	Хлеб пшеничный	40	50	3,44	4,3	0,4	0,5	19,92	24,90	92,40	115,50	0	0
	ИТОГО ПОЛДНИК:	300	350	8,77	9,69	9,54	10,78	30,56	39,38	255,67	308,84	26,22	32,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:													
				38,12	45,31	38,27	43,68	165,36	205,99	1171,02	1414,00	50,22	62,81
РЕКОМЕНДУЕТСЯ:													
				36-42	42-54	40-47	47-60	203	261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: осень - зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная катекогия: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.	Пищевые вещества.		Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки,гр.	Жиры,гр.		

	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК										
107	150	180	4,66	5,59	5,79	6,95	20,78	24,94	153,87	184,64
2	55	55	2,49	2,49	3,93	3,93	27,56	27,56	155,57	155,57
264	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	69,88	90,53
	355	415	9,49	10,93	11,72	13,29	58,97	66,86	379,32	430,74
2-ой завтрак										
270	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,56	76,35	91,62
	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,35	91,62
ОБЕД										
53	150	200	1,23	1,64	3,00	4,00	8,46	11,28	65,76	87,68
	20	24	4,52	5,42	3,40	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42
	10	10	0,26	0,26	1,50	1,50	0,36	0,36	15,98	15,98
216	130	150	2,65	3,06	4,16	4,80	17,72	20,45	118,92	137,22
156	70	80	6,81	7,80	3,46	3,57	2,66	3,04	69,02	75,49
253	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68
	40	50	3,44	4,3	0,40	0,5	19,92	24,9	92,40	115,50
	570	694	19,24	22,88	15,94	18,47	69,94	85,01	495,50	591,97
ПОЛДНИК										
113	150	200	6,60	8,80	4,77	6,36	41,40	55,20	234,90	313,20
	30	40	2,09	2,79	2,55	3,40	16,80	22,40	98,51	131,35
261	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00
	330	420	8,73	11,65	7,33	9,78	65,19	87,59	361,41	484,55
РЕКОМЕНДУЕТСЯ:										
			41,81	50,68	38,74	46,04	200,40	247,02	1312,58	1598,88
			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800
									29-36	32-40

: осень - зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
106	Каша рисовая с маслом вязкая	150	180	2,40	2,88	3,81	4,57	16,05	19,26	108,09	129,70	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,1	0,24	0,32	14,82	19,8	70,8	94,4	0,0	0,0
6	Сыр порциями	10	10	2,63	2,63	2,66	2,66	0,0	0,0	34,46	34,46	0,07	0,07
266	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	88,92	106,67	1,20	1,43
	ИТОГО ЗАВТРАК:	340	410	10,49	12,28	9,43	10,74	43,83	54,88	302,15	365,30	1,27	1,50
2-ой завтрак													
253	Компот из изюма	150	180	0,30	0,40	0,00	0,00	20,82	24,98	84,74	101,68	0,30	0,36
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,30	0,40	0,00	0,00	20,82	24,98	84,48	101,52	0,30	0,36
ОБЕД													
8	Винегрет овощной с репчатым луком	40	60	0,54	0,82	2,46	3,70	3,38	5,06	37,92	56,88	4,10	6,15
62	Суп с перловой крупой	150	200	1,50	2,10	1,68	2,24	10,20	13,60	61,95	82,60	4,95	6,6
	Мясо птицы отварное (для отпуска 1 блюда)	20	24	4,52	5,42	3,40	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42	0,0	0,0
	Сметана (для отпуска блюда)	10	10	0,26	0,26	1,50	1,50	0,36	0,36	15,98	15,98	0,04	0,04
124	Макаронные изделия отварные с маслом	130	150	7,38	11,36	5,67	6,95	35,43	54,47	222,25	325,79	0,0	0,0
201	Птица в соусе	65	70	6,89	7,42	8,85	9,33	2,4	2,6	97,43	106,00	1,4	1,5
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,4	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68	0,3	0,36
	Хлеб пшеничный	40	50	3,44	4,3	0,40	0,5	19,92	24,9	92,40	115,50	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:			24,86	32,08	23,98	28,32	92,51	125,95	661,35	862,85	10,78	14,65
ПОЛДНИК													
285	"Гребешок" из дрожжевого теста	50	50	3,67	3,67	5,65	5,65	20,12	20,12	146,01	146,01	0,11	0,11
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03
	ИТОГО ПОЛДНИК:	200	230	3,71	3,73	5,66	5,67	27,11	30,11	174,01	186,01	0,13	0,14

263	Чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	76,81	88,98	0,02	0,03
	ИТОГО ПОЛДНИК:	225	255	7,22	7,24	16,17	16,18	53,75	56,75	388,81	400,98	0,02	0,03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			31,23	37,82	39,08	43,20	191,60	227,89	1236,48	1438,58	13,93	21,58
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40