СОГЛАСОВАНО

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

БДОУ "Детский сад № 397"

УТВЕРЖДАЮ

ДОУ "Детский сад № 397"

аведующего

Чебоксарова Е.А.

ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

:езон:

летний

атегория:

Лог Дети от 4 до 7

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пищев	вые веш	ества		Bı	итаминь	ı (ML)				Минера	льные ве	щества (мг)		
	наименование блюда	порции		(r)		ККАЛ	Α	B1	С	D	K	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F
			Б	Ж	У		(рет.экв)			7900							000000	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 8:30																	
4-1ĸ	Каша жидкая молочная кукурузная	170	4,92	5,67	27,97	182	6 740	0,06	0,44		175,134	96,4621	19,2417	99,7586	0,0547			
14	Кофейный напиток с молоком	180	2,36	2,53	11,48	78	10	0,02	0,47		131,652	95,184	10,968	70,476	0,072			
асло	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50				2,3	1,8	0,04	2,6	0,01			
17	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	105	40	0,04				7,6			0,48			
	Всего в Завтрак 8:30	400	10,35	17,16	60,11	436	6 840	0,12	0,91		309,086	201,0461	30,2497	172,8346	0,6167			
	2-ой Завтрак 10:00											= 0.00						
30\1	Сок яблочный	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
	Всего в 2-ой Завтрак 10:00	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
	Обед 12:00																	
п37	Суп картофельный с клецками	180	1,61	2,01	9,76	64	9	0,04	2,94		216,585	9,684	10,386	30,699	0,441			
56	Пюре картофельное	130	2,82	4,06	6,97	108	80	0,09	2,72			47,74	20,23	200 00000 000	0,64			
1	Рыба тушеная с овощами	70	13,4	6,61	5,36	134	10	0,07	1,79		386,4778	31,3911	29,8045	157	0,7855			
000003	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,1			122,5	17,5	23,5	79	1,95			
У0148	Компот из сухофруктов	180			6,54	26					0,216	0,1267			0,0188			
W	Всего в Обед 12:00	610	21,13	13,28	45,68	419	99	0,3	7,45		725,7788	106,4418	83,9205	354,7501	3,8353			
	Полдник 15:30																	
01	Печенье	50	10,25	5,75	33	235								ė.				
леб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,09			97,2	15,14	26,8	DOMESTIC DOMESTIC	1,74			
53	Оладьи из творога	170	21,6	16,75	35,87	381	50	0,09	0,41		233,26	197,0584	31,1112	150	1,0576			
леб 53 91]Повидло	30	0,1		19,5	75		0,2	0,2		1,5	0,4	0,5		2,2			
32	Кисель из быстро замороженных ягод клюква	180	0,1		20,88	84			1,08		22,78	4,44	1,25		0,15			
	Всего в Полдник 15:30	470	35,25	23,06	122,72	847	50	0,38	1,69		354,74	217,0384	59,6612	366,5836	5,1476			
	Всего в день		67,48	53,5	249,08	1 787	6 989	0,81	11,65		. 637,6048	545,6463	184,2714	913,3083	12,2096			

летний

атегория:

Лог Дети от 4 до 7

1-ая неделя/Вторник

															T-0	и нед	еля/вто	эрник
№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пище	вые вец	цества		В	итаминь	ы (мг)				Минера	альные ве	щества (мг)		
	наименование блюда	порции	Б	<u>(г)</u> Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	B1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 8:30										0.000							
00084	Каша "Дружба"	150	4,79	6,1	25,67	176	20	0,05	0,39		137,87	82,14	19,69	89,9	0,35			
1	Бутерброд с сыром	50	5,92	8,73	7,25	132	30	0,05	0,13		68,75	165,9833	19,65	137,4833	1,05			
0249	Какао с молоком (2-й вариант)	200	3,91	3,97	15,38	113	10	0,04	0,67		227,3889	136,2778	19,5556		0,4111			
	Всего в Завтрак 8:30	400	14,62	18,8	48,3	421	60	0,14	1,19		1080	384,4011		341,1166	Proposition of the second			
	2-ой Завтрак 10:00																	
0/2	Груши свежие	100	0,41	0,41	10,09	47	2 000	0,02	5		155	19	12	16	2,3			
v	Всего в 2-ой Завтрак 10:00	100	0,41	0,41	10,09	47	2 000	0,02	5		155	19	12	16	2,3			
	Обед 12:00												-					
0026	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	180	4,41	4,05	12,06	119		0,12	3,36		361,989	24,012	24,66	67,608	1,251			
7	Гренки для супов	20	3,04	0,32	19,44	95		0,04		-		8	5,6	26	0,44			
3	Гуляш из курицы в сметаном соусе	70	9,21	6,6	1,9	103		0,02	0,25	į		13,356	13,223	84,749	1,246			
0104	Макаронные изделия отварные	120	4,24	4,96	28,24	177	10	0,05		İ	51,35	7,49	5,72	31,94	0,57			
00003	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,1		1	122,5	17,5	23,5	79	1,95			
0147	Компот из апельсинов	180	0,6	0,13	41,16	163		0,01	16,7	1	137,47	21,04	7,87	13,93	0,2			
	Всего в Обед 12:00	620	24,8	16,66	119,85	744	10	0,34	20,31		673,309	91,398	80,573	303,227	5,657			
	Полдник 15:30																	
4	Икра кабачковая для детского питания	50	0,95	4,45	3,85	60		0,02	3,5			20,5	7,5	18,5	0,35			
9/5	Кисломолочный напиток (Биолакт)	180	4,61	4,91	6,52	89	20	0,04	0,49	1	254,92	184,38	21,26	144,32	0,16			
еб	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,11	1		121,5	18,92	33,5	114,84	2,18			
яник	Пряник	50	3,13	3,63	35,13	186			- 1						20			
0115	Омлет с картофелем	180	19,55	28,29	4,07	349	250	0,08	0,8		249,7333	493,7333	19,3067	421,3067	2,3733			
	Всего в Полдник 15:30	510	32,24	41,98	66,41	774	270	0,25	4,79		626,1533	717,5333	81,5667	698,9667	5,0633			
	Всего в день		72,07	77,85	244,65	1 986	2 340	0,75	31,29		888,4712	212.3324	233.0353	359,3103	14.8314			-

сезон:

летний

Категория:

Лог Дети от 4 до 7

№ рец.	Davis -					1	1									1-ая не	деля/С	реда
и: рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище	вые веі	цества			итамин					Минер	альные в	ещества ((MF)		
	олюда	Порции	Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	B1	С	D	K	Ca	Mg	* P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	10	20
	Завтрак 8:30										15	12	17	12	13	18	19	20
нл00091	Каша пшеничная молочная жидкая	170	5,81	5,56	26,31	179	18,89	0,1	0,43		122,1544	88,3056	10,115	141,185	1,3411			i
<u> Масло</u>	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50				2,3	100000000	2 2006		3 %			ł
117	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	105	40	0,04			-/-	7,6	1	2,0	0,48			i
114	Кофейный напиток с молоком	180	2,36	2,53	11,48	78	10	0,02	0,47		131,652	95,184		70,476				
	Всего в Завтрак 8:30	400	11,24	17,05	58,45	433	118,89	0,16	0,9		256,1064			1/1				
	2-ой Завтрак 10:00											,,,,,,,,,			1,5051			
130\1	Сок яблочный	200	0,75		20,57	85	1	0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
	Всего в 2-ой Завтрак 10:00	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	Signature :	2007-1-03-0	-			
	Обед 12:00							- 1					20/11	13,14	2,01			
100002	Салат витаминный	50	0,57	5,07	5,37	68		0,02	26,15		90,88	17,88	9,04	14,45	0.44			
!8	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180	1,53	1,8	7,49	52	10	0,03	7,82		249,3816	33,0084	15,6235		0,44 0,6454			
1000003	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,1	.,		122,5	17,5	(20.000			
<u></u> ЈУ0148	Компот из сухофруктов	180			6,54	26					0,216	0,1267	25,5	/9	1,95 0,0188		1	
92	Жаркое по-домашнему	180	13,92	12,13	18,32	239	10	0,14	9,94		905,6858	19,3342	36,9529	173,4989	2,5835		1	
	Всего в Обед 12:00	640	19,32	19,6	54,77	472	20	0,29	43,91		368,6634	87,8493		303,2112	CHO #17-C95341F-000			
	Полдник 15:30										38.500.51	301.00.00	/	555/2112	3,0377		_	
л00273	Булочка ванильная	70	5,8	5,57	38,05	226	20	0,06	0,11		100,45	32,26	9,96	63,08	0,68			
леб	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,11	- 5		121,5	18,92	33,5	114,84	2,18		ĺ	
99	Пюре из гороха с маслом	200	14,7	5,91	33,67	247	19,05	0,45			665,0133	77,968	70,7716	20000000	4,502			
2-23	Молоко 3,2%	180	5,22	5,76	8,46	108	39 600	0,07	2,34	0,1	262,8	216	25,2	162	0,18	16,2	3,6	36
	Всего в Полдник 15:30	500	29,72	17,94	97,02	671	39 639,05	0,69	2,45	55.00	149,7633	51050300	139,4316		7,542	16,2	3,6	36
	Всего в день		61,02	54,59	230,81	1 661	39 777,94	1,15	48,86	0,1	022,5332		1,500		STATE OF THE PARTY	16,2	3,6	
					2			No country of	0.0001			,5000		200,070	17/0320	10,2	3,6	36

сезон:

летний

Категория:

Лог Дети от 4 до 7

1-ая неделя/Четверг

														4-	ая пед	еля/че	гверг
№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пище	вые вец	цества		Bı	итамин	ы (мг)			Минера	альные ве	ещества (мг)		
	наименование блюда	порции	Б	(г) Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	B1	С	D K	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11 13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 8:30										1						
)7	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,85	7,67	25,69	191	40	0,06	0,71	262,95	148,575	26,25	136,47	0,39			
4асло	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50			2,3	1,8	0,04	2,6	0,01			
.17	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	105	40	0,04			7,6			0,48			
100249	Какао с молоком (2-й вариант)	180	2,99	2,95	21,14	124	10	0,02	0,47	177,54	96,672	15,456	85,86	0,444			
	Всего в Завтрак 8:30	410	10,91	19,58	67,49	491	140	0,12	1,18	442,79	254,647	41,746	224,93	1,324			
	2-ой Завтрак 10:00																
.40/1	Яблоки свежие	100	0,26	0,17	13,81	52	3 000		4,6	107	6	5	11	0,1			3,3
	Всего в 2-ой Завтрак 10:00	100	0,26	0,17	13,81	52	3 000		4,6	107	6	5	11	0,1			3,3
	Обед 12:00	MB															
142	Суп рыбный из консервов	180	7,33	1,87	11,99	108		0,07	5,78		77,706	39,168	118,098	0,936			
ly100	оладьи из печени	70	13,39	5,71	2,41	116	3 550	0,18	9,58	232,4	25,0075	14,07	219,205	4,4625			
100206	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	107	10	0,08	6,8	500,06	23,94	18,65	55,15	0,67			
1000003	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,1		122,5	17,5	23,5	79	1,95			
100256	Напиток из шиповника	180	0,61	3,64	18,91	42		0,01	79,2	9,41	9,96	2,76	2,76	4,09			1
100020	Салат из свеклы с изюмом	50	0,73	3,04	7,74	61		0,02	4,16	171,125	20,1583	11,6583	25,5917	0,7583			
	Всего в Обед 12:00	630	27,49	18,9	73,63	521	3 560	0,46	105,52	1 035,495	174,2718	109,8063	499,8047	12,8668		¥.	
	Полдник 15:30																
20	Макароны отварные с сыром	200	14,28	14,72	38,97	362	90	0,06	0,78		294	24,0334	195,2666	1,3834			
005	Хлеб с повидлом	50	9,2	5,07	20,2	163	16,67	0,12	0,2	145,8	189,0167	40,2	222,3833	2,6167			
леб	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,11		121,5	18,92	33,5	114,84	2,18			
132	Чай без сахара	180	0,11	0,02	7,66	32			0,02	13,644	2,329	2,067	3,8712	0,4072			
	Всего в Полдник 15:30	480	27,59	20,5	83,67	647	106,67	0,29	1	280,944	504,2657	99,8004	536,3611	6,5872			
	Всего в день		66,25	59,15	238,6	1 711	6 806,67	0,87	112,3	1 866,229	939,1845	256,3527	272,0958	20,878			3,3

летний

атегория:

Лог Дети от 4 до 7

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда 2 Завтрак 8:30 занная молочная жидкая род с маслом молоком 3 Завтрак 8:30 2-ой Завтрак 10:00 почный завтрак 10:00 Обед 12:00	Масса порции	Б 4 5,15 2,04 2,48 9,67 0,75	ые вещ (г) Ж 5 8,09 3,78 2,6 14,47		7 181 76 85 342	А (рет.экв) 8 40 10	9 0,05 0,05 0,04 0,14	С	D 11	13 163,081 61,9 142,056	98,498 10,25 98,544	Mg 14 14,756 16,76 12,348	P 13 88,91 58,55 74,184	Fe 15 0,2805 1,1	I 18	Se 19	F 20
2 Завтрак 8:30 занная молочная жидкая род с маслом молоком в Завтрак 8:30 2-ой Завтрак 10:00 почный в 2-ой Завтрак 10:00	3 170 30 180 380	5,15 2,04 2,48 9,67	5 8,09 3,78 2,6	y 6 21,6 8,46 13,02 43,08	7 181 76 85 342	(рет.экв) 8 40 10	9 0,05 0,05 0,04	0,46	11	163,081 61,9	98,498 10,25	14,756 16,76	88,91 58,55	0,2805	18	19	20
Завтрак 8:30 ланная молочная жидкая род с маслом молоком в Завтрак 8:30 2-ой Завтрак 10:00 лочный в 2-ой Завтрак 10:00	170 30 180 380	5,15 2,04 2,48 9,67	8,09 3,78 2,6	21,6 8,46 13,02 43,08	181 76 85 342	40 10 10	0,05 0,05 0,04	0,46	11	163,081 61,9	98,498 10,25	14,756 16,76	88,91 58,55	0,2805	18	19	20
анная молочная жидкая род с маслом полоком 3 Завтрак 8:30 2-ой Завтрак 10:00 почный 3 2-ой Завтрак 10:00 Обед 12:00	30 180 380 200	2,04 2,48 9,67 0,75	3,78 2,6	8,46 13,02 43,08	76 85 342	10 10	0,05 0,04	0,49		61,9	10,25	16,76	58,55	1,1			I.
анная молочная жидкая род с маслом полоком 3 Завтрак 8:30 2-ой Завтрак 10:00 почный 3 2-ой Завтрак 10:00 Обед 12:00	30 180 380 200	2,04 2,48 9,67 0,75	3,78 2,6	8,46 13,02 43,08	76 85 342	10 10	0,05 0,04	0,49		61,9	10,25	16,76	58,55	1,1	i		
род с маслом молоком в Завтрак 8:30 2-ой Завтрак 10:00 почный в 2-ой Завтрак 10:00 Обед 12:00	180 380 200	2,48 9,67 0,75	2,6	13,02 43,08	85 342	10	0,04				0.0000000000000000000000000000000000000	545351M-555		0.0			
олоком 3 Завтрак 8:30 2-ой Завтрак 10:00 почный 3 2-ой Завтрак 10:00 Обед 12:00	200	9,67 0,75		43,08	342								14,104	0,3			
2-ой Завтрак 10:00 почный з 2-ой Завтрак 10:00 Обед 12:00	200	0,75	14,47	*		60	0,14	0,95	1	367,037	207,292	43,864		1,6805			
лочный з 2-ой Завтрак 10:00 Обед 12:00				20,57	17.000	1				307,037							
2-ой Завтрак 10:00 Обед 12:00				20,57	OF		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
Обед 12:00	200	0,75		20 57	85 85		0,01	1,6	+	248	21,12	10,44	19,14	2,61			
				20,57	65		0,02	-10									
Ú 6			0.2	9,01	46		0,09	10,04		321,08	15,44	19,03	50,29	0,67		į	1
ощной на курином бульоне	180	2,09	0,2	20,75			0,06	1,16	1	225,7326	23,1861	29,5206	142,2474	1,3544			
з курицы	140	12,94	13,13	3,83	1	7.000	0,01	1,89		135,375	15,8333	9,1917	18,775	0,575			
из моркови с чесноком	50	0,77	4,44				0,1			122,5	17,5	23,5	79	1,95			1
жаной	50	3,3	0,6	17,05 6,54	10200		o _f z		i	0,216	0,1267			0,0188			1
г из сухофруктов	180	19,1	18,37	57,18			0,26	13,09		804,9036	72,0861	81,2423	290,3124	4,5682			
в Обед 12:00	600	19,1	10,37	37,10	-		-			2							
Полдник 15:30	70	F 2	47	35 14	204		0,06	0,02		75,8	16,44	8,23	46,92	0,6			
				10 00000	10 124000		0,21	15,57		1 363,14	29,38	55,65	242,07	3,58			
	200	20,1	15,7	2.,0													
PM	50	4	0,7	16,84	9)	0,11	1		121,5	100000000000000000000000000000000000000		8 1			2.6	20
	22350	5,22	- 2.	122		39 600	0,07	2,34	0,1	262,8	216		20025		(5)	-	36
0.3.7%						39 620	0,45	17,93		are the second of the second	280,74	122,58		0.00	Name of the last		36
Control Contro			1000	206.07	1 59	39 710	0,86	33.57	0.4			Part of the state	006 0264	15.3987	16,2	3,6	36
al-	а"Новомосковская" нка картофельная с куриным и шеничный о 3,2%	а"Новомосковская" 70 ика картофельная с куриным 200 и шеничный 50	а"Новомосковская" 70 5,2 нка картофельная с куриным 200 20,1 и шеничный 50 4 13,2% 180 5,22 Полдник 15:30 500 34,52	а"Новомосковская" 70 5,2 4,7 нка картофельная с куриным 200 20,1 19,7 и 50 4 0,7 и шеничный 50 4 5,22 5,76 а 3,2% 180 5,22 5,76 а Полдник 15:30 500 34,52 30,86	а"Новомосковская" 70 5,2 4,7 35,14 нка картофельная с куриным 200 20,1 19,7 24,8 и 50 4 0,7 16,84 ы 3,2% 180 5,22 5,76 8,46 я Полдник 15:30 500 34,52 30,86 85,24	а"Новомосковская" 70 5,2 4,7 35,14 204 292 4,8 292 4,7 35,14 204,8 292 4,8 29	а"Новомосковская" 70 5,2 4,7 35,14 204 нка картофельная с куриным 200 20,1 19,7 24,8 292 20 и шеничный 50 4 0,7 16,84 90 з 3,2% 180 5,22 5,76 8,46 108 39 600 я Полдник 15:30 500 34,52 30,86 85,24 694 39 620	а"Новомосковская" 70 5,2 4,7 35,14 204 0,06 нка картофельная с куриным 200 20,1 19,7 24,8 292 20 0,21 и шеничный 50 4 0,7 16,84 90 0,11 з 3,2% 180 5,22 5,76 8,46 108 39 600 0,07 Полдник 15:30 500 34,52 30,86 85,24 694 39 620 0,45	а"Новомосковская" 70 5,2 4,7 35,14 204 0,06 0,02 4,7 4,7 35,14 204 0,06 0,02 15,57	а"Новомосковская" 70 5,2 4,7 35,14 204 0,06 0,02 ина картофельная с куриным 200 20,1 19,7 24,8 292 20 0,21 15,57 ина картофельная с куриный 50 4 0,7 16,84 90 0,11 ина 3,2% 180 5,22 5,76 8,46 108 39 600 0,07 2,34 0,1 полдник 15:30 500 34,52 30,86 85,24 694 39 620 0,45 17,93 0,1	а"Новомосковская" нка картофельная с куриным миненичный 50 4 0,7 16,84 90 0,11 121,5 шеничный 50 4 0,7 16,84 90 0,11 121,5 3,2% 180 5,22 5,76 8,46 108 39 600 0,07 2,34 0,1 262,8 3,2% 500 34,52 30,86 85,24 694 39 620 0,45 17,93 0,1 1823,24	а"Новомосковская" 4 оли 16,84 оли 108 оли 15,57 оли 1363,14 оли 15,57	а"Новомосковская" 70 5,2 4,7 35,14 204 90 20,1 19,7 24,8 292 90 0,21 15,57 1 363,14 29,38 55,65 4 0,7 16,84 90 121,5 18,92 33,5 13,2% 10,1 262,8 216 25,2 10,1 3,2% 10,1 262,8 216 25,2 10,1 3,2% 10,1 262,8 216 25,2 10,1 3,2% 10,1 262,8 216 25,2 10,1 262,8 216 25,2 10,1 262,8 216 25,2 10,1 262,8 216 25,2 10,1 262,8 216 25,2 10,1 262,8 216 25,2 10,1 262,8 216 25,2 10,1 262,8 216 25,2 10,1 262,8 216 25,2 10,1 262,8 216 25,2 10,1 262,8 216 25,2 10,1 262,8 216 25,2 10,1 262,8 216 25,2 10,1 262,8 216 25,2	а"Новомосковская" 70 5,2 4,7 35,14 204 90 20,1 19,7 24,8 292 20 0,21 15,57 1363,14 29,38 55,65 242,07 Нака картофельная с куриным 90 4 0,7 16,84 90 0,11 121,5 18,92 33,5 114,84 Шеничный 50 4 0,7 16,84 90 0,07 2,34 0,1 262,8 216 25,2 162 3,2% 180 5,22 5,76 8,46 108 39 600 0,07 2,34 0,1 262,8 216 25,2 162 1 30,2% 34,52 30,86 85,24 694 39 620 0,45 17,93 0,1 1823,24 280,74 122,58 565,83	а"Новомосковская" 70 5,2 4,7 35,14 204 0,06 0,02 13,57 1363,14 29,38 55,65 242,07 3,58 нка картофельная с куриным 10 200 20,1 19,7 24,8 292 20 0,21 15,57 1363,14 29,38 55,65 242,07 3,58 шеничный 50 4 0,7 16,84 90 0,11 121,5 18,92 33,5 114,84 2,18 13,2% 180 5,22 5,76 8,46 108 39 600 0,07 2,34 0,1 262,8 216 25,2 162 0,18 13,2% 39,600 10,07 2,34 0,1 1823,24 280,74 122,58 565,83 6,54 Полдник 15:30 500 34,52 30,86 85,24 694 39 620 0,45 17,93 0,1 1823,24 280,74 122,58 565,83 6,54	а"Новомосковская" на картофельная с куриным образования в разорания в разоран	а"Новомосковская" 70 5,2 4,7 35,14 204 200 20,1 19,7 24,8 292 20 0,21 15,57 1 363,14 29,38 55,65 242,07 3,58 нка картофельная с куриным 50 4 0,7 16,84 90 0,11 121,5 18,92 33,5 114,84 2,18 шеничный 50 4,07 16,84 90 0,07 2,34 0,1 262,8 216 25,2 162 0,18 16,2 3,6 3,2% 180 5,22 5,76 8,46 108 39 600 0,07 2,34 0,1 262,8 216 25,2 162 0,18 16,2 3,6 Полдник 15:30 500 34,52 30,86 85,24 694 39 620 0,45 17,93 0,1 1823,24 280,74 122,58 565,83 6,54 16,2 3,6

Категория:

летний Лог Дети от 4 до 7

2-ая неделя/Понедельник

NO man	The second secon	1					· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				,				2-ая не		онедел	ьник
№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пище	вые вец	цества		В	итаминь	ы (мг)				Минер	альные ве	ещества ((мг)		
	наименование блюда	порции	Б	<u>(г)</u> Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	B1	С	D	K	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 8:30								1									
H000018	Каша ячневая молочная жидкая	196/4	5,47	8,53	22,91	192	30	0,05	0,5		172,68	104,29	15,62	94,15	0,29			
01	Бутерброд с маслом	30	2,04	3,78	8,46	76	10	0,05			61,9	10,25	16,76	58,55	1,1			
п132	Чай сладкий	180	0,1	0,03	8,19	33			0,02		13,662	2,3396	2,0671	3,8712	0,4087			
	Всего в Завтрак 8:30	390	7,61	12,34	39,56	301	40	0,1	0,52		248,242	116,8796	34,4471	156,5712	1,7987			
	2-ой Завтрак 10:00																-	
130\1	Сок яблочный	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
	Всего в 2-ой Завтрак 10:00	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
	Обед 12:00																	
Дл00033	Рассольник ленинградский	180	1,84	3,99	11,24	88	18	0,05	4,83		351,324	17,172	15,453	47,511	0,702			
271/2	Биточки рыбные запечённые (филе минтай, горбуша)	70	21,84	7,76	0,71	160	23,33	0,12	2,8		534,0183	59,5817	57,1783	281,7267	1,19			
058	Рис отварной с овощами	80	1,77	2,46	16,5	95	10	0,03	0,48		54,27	7,96	13,87	39,31	0,3			
Д000003	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,1			122,5	17,5	23,5	79	1,95			
ДУ0150	Лимонный нипиток	180	0,18	0,02	16,94	69		0,01	3,28		34,02	6,97	2,07	3,19	0,07			
115	Соус томатный с овощами	40	3,2	5,6	6,56	88	106 400	2,64	5,28	0,08	8,8	1,36	4	3,68	3,52	0,56	0,08	0,88
	Всего в Обед 12:00	600	32,13	20,43	69	587	106 451,33	2,95	16,67	0,08	104,9323	110,5437	116,0713	454,4177	7,732	0,56	0,08	0,88
	Полдник 15:30																	
п01	Печенье	50	10,25	5,75	33	235												
220	Макароны отварные с сыром	200	14,28	14,72	38,97	362	90	0,06	0,78			294	24,0334	195,2666	1,3834			
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90	1	0,11			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18			
02-23	Молоко 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	120	44 000	0,08	2,6	0,11	292	240	28	180	0,2	18	4	40
	Всего в Полдник 15:30	500	34,33	27,57	98,21	807	44 090	0,25	3,38	0,11	413,5	552,92	85,5334	490,1066	3,7634	18	4	40
10	Всего в день		74,82	60,34	227,34	1 780	150 581,33	3,31	22,17	0,19	014,6743	801,4633	246,4918	120,2355	15,9041	18,56	4,08	40,88

летний

Категория:

Лог Дети от 4 до 7

2-ая неделя/Вторник

				-							,						еля/Вто	рпик
№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пище	вые вец			В	итаминь	ы (мг)				Минера	альные ве	щества	(мг)		
	наименование блюда	порции	Б	(r) Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	B1	С	D	K	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 8:30														-			
Масло	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50				2,3	1,8	0,04	2,6	0,01			
Д00093	Каша овсянная из "Геркулеса" жидкая	180	2,51	5,65	8,04	93	20	0,03	0,49		137,93	99,71	11,43	74,35	0,07			
117	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	105	40	0,04				7,6			0,48			
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,36	2,53	11,48	78	10	0,02	0,47		131,652	95,184	10,968	70,476	0,072			
	Всего в Завтрак 8:30	410	7,94	17,14	40,18	347	120	0,09	0,96		271,882	204,294	22,438	147,426	0,632			
	2-ой Завтрак 10:00																	
140/2	Груши свежие	100	0,41	0,41	10,09	47	2 000	0,02	5		155	19	12	16	2,3			
	Всего в 2-ой Завтрак 10:00	100	0,41	0,41	10,09	47	2 000	0,02	5		155	19	12	16	2,3			
	Обед 12:00																	
54-20c	Суп картофельный с рыбой (минтай)	180	5,98	3,67	16,07	121	10	0,1	7,8		408,3677	31,64	31,771	49,6031	0,9804	0,0041	0,0002	0,0269
106	Тефтели мясо-крупяные из курицы	80	10,71	8,16	6,81	144	10	0,03	0,27		203,76	8,7536	15,8243	111,5772	1,4951			
Д00002	Салат витаминный	50	0,57	5,07	5,37	68		0,02	26,15		90,88	17,88	9,04	14,45	0,44			
115a	Соус сметанный	30	0,5	1,44	0,88	24			0,02			9,82	1,48	7,7	0,04			
056	Пюре картофельное	130	2,82	4,06	6,97	108	80	0,09	2,72			47,74	20,23	71,07	0,64		×	
ДУ0148	Компот из сухофруктов	180			6,54	26					0,216	0,1267			0,0188			
Д000003	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,1			122,5	17,5	23,5	79	1,95			
	Всего в Обед 12:00	700	23,88	23	59,69	578	100	0,34	36,96		825,7237	133,4603	101,8453	333,4003	5,5643	0,0041	0,0002	0,0269
	Полдник 15:30																	
Хлеб	_Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,11			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18			
Пряник	Пряник	50	3,13	3,63	35,13	186												
004	Икра кабачковая для детского питания	50	0,95	4,45	3,85	60		0,02	3,5			20,5	7,5	18,5	0,35			
232	Кисель из быстро замороженных ягод клюква	180	0,1		20,88	84			1,08		22,78	4,44	1,25	5,34	0,15			
078	Омлет с рисом	200	42	46,33	60	827	76 670	15	5	50	28	16	16,6667	70	40	25,6667	116,6667	3,3333
	Всего в Полдник 15:30	530	50,18	55,11	136,7	1 247	76 670	15,13	9,58	50	172,28	59,86	58,9167	208,68	42,68	25,6667	116,6667	3,3333
	Всего в день		82,41	95,66	246,66	2 219	78 890	15,58	52,5	50	424,8857	416,6143	195.2	705,5063	51.1763	25 6708	116.6669	3,3602

летний

Категория:

Лог Дети от 4 до 7

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пищев	вые вец	цества		Ві	итамин	ы (мг)				Минера	альные ве	щества (мг)		
	наименование блюда	порции	Б	<u>(г)</u> Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	B1	С	D	K	Ca	Mg	Р	Fe	1	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 8:30																	
Д00043	Суп молочный с крупой	180	4,45	5,45	16,76	134	20	0,08	0,66		239,148	135,909	40,41	136,395	0,909			
01	Бутерброд с маслом	40	2,72	5,04	11,28	101	10	0,07			82,5333	13,6667	22,3467	78,0667	1,4667			
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,36	2,53	11,48	78	10	0,02	0,47		131,652	95,184	10,968	70,476	0,072			
	Всего в Завтрак 8:30	400	9,53	13,02	39,52	313	40	0,17	1,13		453,3333	244,7597	73,7247	284,9377	2,4477			
	2-ой Завтрак 10:00																	
130\1	Сок яблочный	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
	Всего в 2-ой Завтрак 10:00	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
	Обед 12:00																	
037	Суп крестьянский со сметаной	180	2,18	1,46	11,88	83		0,09	6,37			34,38	26,91	62,19	0,83			. 1
ДУ0056	Голубцы ленивые	180	16,87	17,2	12,68	273	50	0,05	20,24		532,8514	60,6086	36,1543	175,4486	2,5971			
Д000003	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,1			122,5	17,5	23,5	79	1,95			
Д00256	Напиток из шиповника	200	0,68	4,04	21,01	47		0,01	88		10,45	11,07	3,06	3,06	4,55			
	Всего в Обед 12:00	610	23,03	23,3	62,62	490	50	0,25	114,61		665,8014	123,5586	89,6243	319,6986	9,9271			
	Полдник 15:30																	
226л	Лапшевник с творогом	200	15,82	12,13	38,16	324	32,43	0,08	0,13		146,4186	107,6837	20,679	174,0744	1,107			1
02-23	Молоко 3,2%	180	5,22	5,76	8,46	108	39 600	0,07	2,34	0,1	262,8	216	25,2	162	0,18	16,2	3,6	36
Д00271	Булочка "Морковная	70	5,1	8,25	42,93	266	20	0,05	0,06		69,9067	12,145	7,875	42,0467	0,5833			
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,11			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18			
	Всего в Полдник 15:30	500	30,14	26,84	106,39	788	39 652,43	0,31	2,53	0,1	600,6253	354,7487	87,254	492,9611	4,0503	16,2	3,6	36
	Всего в день		63,45	63,16	229,1	1 676	39 742,43	0,74	119,87	0,1	1 967,76	744,187	261,043	116,7374	19,0351	16,2	3,6	36

летний

Категория:

Лог Дети от 4 до 7

	Всего в день		80,85	68,88		1 847	42 750,83	22,38	30,37	0.200	800,8886				**************************************	16,2 16,2	3,6 3,6	36 39,3
-	Всего в Полдник 15:30	490	33,64	18,18	90,84	670	39 600	21,81	14	0,1	400,8	252,86	61,18	301,04	42,3	16.2	2.6	
311	Запеканка из печени с рисом	180	22,32	8,88	24,6	268	WWW.0024555	21,6	11,64	-/-	202,0	3,12	23,2	102	0,18 39,6	16,2	3,6	36
02-23	Молоко 3,2%	180	5,22	5,76	8,46	108	39 600	0,07	2,34	0.1	262,8	216	25,2	114,84 162	2,18	16.3	2.6	22
Клеб	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,11	0,02		121,5	18,92	33,5		0,04			
115a	Соус сметанный	30	0,5	1,44	0,88	24		7,05	0,02		10,5	9,82	1,48	7,7	0,3			
 Вафли	Полдник 15:30 Вафли	50	1,6	1,4	40,06	180		0,03			16,5	5	4	16,5	0.2			
	Всего в Обед 12:00	620	34,93	38,21	68,73	758	90,83	0,36	10,7		887,7904	86,5727	164,0646	457,507	7,8678			
ДУ0148	Компот из сухофруктов	180			6,54	26					0,216	0,1267			0,0188			
Д000003	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,1			122,5	17,5	23,5	79	1,95			
65	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,13	5,3	33,85	211	10,83	0,18			228,4317	11,3425	104,0758	156,2275	3,4883			
нл00056	Щи из свежей капсусты с картофелем	180	1,5	4,56	7,66	78	10	0,02	9,73		230,256	31,6368	14,4288	32,9328	0,504			
179к	Курица в соусе с томатом	80	23	27,75	3,63	356	70	0,06	0,97		306,3867	25,9667	22,06	189,3467	1,9067			
	Обед 12:00						S2000000000000000000000000000000000000							44	0,1			3,3
	Всего в 2-ой Завтрак 10:00	100	0,26	0,17	13,81	52	3 000		4,6		107	6	5	11	0,1	-		3,3
140/1	Яблоки свежие	100	0,26	0,17	13,81	52	3 000		4,6		107	6	5	11	0.1			2.0
	2-ой Завтрак 10:00	720			02/07	307		0,21	1,07		403,2962	304,1290	66,/81/	349,6567	2,0104			
	Всего в Завтрак 8:30	410	12,02	12,32	51,57	367	60	0,02	1,07			95,184 364,1296	10,968	4 2 6 10 2 6 7	0,072			
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,36	2,53	11,48	78	10	0,02	0,13		131,652	The second second			1,05			
3/1	Бутерброд с сыром	50	5,92	8,73			30	0,05	0,13		68,75		(1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	00/11/00/19/00/00 00/	0,8884			
ДУ0095	Завтрак 8:30 Каша пшенная молочная жидкая	180	3,74	1,06	32,84	157	20	0,14	0,47		204,8962	102.0022	04.440=					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
1		_	Б	Ж	У		(рет.экв)					Ca	Mg	r	Fe	1	Se	۲
	наименование блюда	порции		(r)		ККАЛ	Α	B1	Ċ	D	K	Ca	Mg	Р		rii)	C -	_
№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пище	вые вег	цества		l E	Витамин	ы (мг)				Минеп	альные ве	IIIOCTP2 /	ME)		верг

летний

Категория:

Лог Дети от 4 до 7

№ рец.	Приём пищи,	M	П		ace 72 to	1	1	W								NEAR.	еля/Пят	ница
и- рец.	наименование блюда	Macca	Пище	вые вег	цества		В	итамин	ы (мг)				Минер	альные в	ещества ((мг)		
	палненование олюда	порции	Б	Ж (г)	У	ККАЛ	А (рет.экв)	B1	С	D	K	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 8:30													13	13	10	19	20
Д00088	Каша манная молочная вязкая	180	5,74	6,17	34,06	215	10	0,05	0,31		141,5591	72,5356	13,6009	77,9444	0,3864			
Масло	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50				2,3	• **********		12/22/05/05/05	55045-27-29-20/31 81			
117	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	105	40	0,04			,	7,6		2,0	0,48			
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,36	2,53	11,48	78	10	0,02	0,47		131,652	95,184		70,476	10,000,000			
	Всего в Завтрак 8:30	410	11,17	17,66	66,2	469	110	0,11	0,78	-		177,1196	(40.700.00	151,0204				
	2-ой Завтрак 10:00														7			
130\1	Сок яблочный	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
	Всего в 2-ой Завтрак 10:00	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12		=514553	2,61			
	Обед 12:00											1.00		-5,11	2,01			
ДУ0023	Суп картофельный с макаронами на мясном бульоне	180	2,16	1,8	15,12	86		0,05	4,46		329,976	9,189	14,184	36,144	0,576			
Д000003	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,1			122,5	17,5	23,5	79	1,95		1	
54-10м	Капуста тушеная с мясом	170	18,84	18,56	11,19	289	87 688,13	0,07	24,55		631,8334	72,25		198,3334	3,1166	38,25	0,5666	76,5
Д00256	Напиток из шиповника	200	0,68	4,04	21,01	47	1900A PSCHERNON	0,01	88		10,45	11,07	3,06	3,06	4,55	30,23	0,5000	70,5
	Всего в Обед 12:00	600	24,98	25	64,37	509	87 688,13	0,23	117,01		. 094,7594	110,009	1.545,4115	316,5374		38,25	0,5666	76,5
	Полдник 15:30												•			50,25	0,5000	70,5
54-14в	Ватрушка с повидлом	70	4,31	1,99	45,39	216	14 460	0,04	0,11	0,11	90,4166	17,5	8,75	43,1666	0,6184	24.5	2,8	9,8
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,11			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18	21,5	2,0	9,0
199	Пюре из гороха с маслом	200	14,7	5,91	33,67	247	19,05	0,45			665,0133	77,968	70,7716	219,0428	4,502	1		
02-23	Молоко 3,2%	180	5,22	5,76	8,46	108	39 600	0,07	2,34	0,1	262,8	216	25,2	162	0,18	16,2	3,6	36
	Всего в Полдник 15:30	500	28,23	14,36	104,36	661	54 079,05	0,67	2,45	0,21	139,7299	330,388	- 2	539,0494	2314555	40,7	6,4	45,8
	Всего в день		65,12	57,03	255,49	1 724	141 877,17	1,02	121,84	0,21	758,0004				CONTRACTOR DESCRIPTION	78,95	6,9666	122,3
	Содержание белков, жиров, углевод меню за период в % от калорийност	и в	15,51	32,72	52,33						•					70,55	3/3000	122,3