Утверждаю: Заведующий МДОАУ

Шайхматова Евгения Александровна Александровна

Подписано цифровой подписью: Шайхматова Евгения

#### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для детей с 12 часовым пребыванием период весна - лето на 2024 - 2027 год в МДОАУ город Новотроицк

№ рец.	Наименование блюд	Выход в	з грамм.	Бел	ПКИ	Жи	1ры	Угле	воды	Калло	•		ca	М	a	F	e	E	31	В	2		С
	Вторник	ясли	сад	ясли	сад	ясли				ясли	сад		сад		сад				сад	ясли		ясли	сад
	Завтрак																						
№ 340 Справочник Москва 2004 г	Омлет натуральный	180	180	8,7	8,7	13,8	13,8	1,6	1,6	165	165	60,05	60,05	10,08	10,08	1,5	1,5	0,04	0,04	0,27	0,27	0,13	0,13
№ 1 Справочник Москва 2003 г	Бутерброд с сыром	20/10	30/15	3,3	4,9	1,5	2,2	16,1	24,2	115	172	107,7	161,5	14,5	24,7	0,74	1,11	0,05	0,08	0,06	0,09	0,07	0,11
№ 12 Сборник Уфа 2014 г	Кофейный напиток на смеси молока и воды	150	180	1	1,2	1,1	1,3	9,1	10,9	49	59	38,52	46	4,21	5,05	0,03	0,04	0,01	0,01	0,04	0,05	0,06	0,07
	Итого завтрак	360	405	13	14,8	16,4	17,3	26,8	36,7	329	396	206	268	28,79	39,83	2,27	2,65	0,1	0,13	0,37	0,41	0,26	0,31
	2 завтрак																						
Продукция промышленного производства	Фрукт (яблоко)	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	42,2	44,4	16	16	9	9	2,2	2,2	0,03	0,03	0,02	0,02	10	10
	Итого 2 завтрак	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	42,2	44,4		16	9	9	2,2	2,2	0,03	0,03			10	10
	Обед			,	-,	,	- ,	.,.	-,-	,	,					,	,	-,	,,,,,,	,,,	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		
№ 24 Москва 2003 г	Салат "Мазайка"(огурец	30	50	1,51	2,52	3,48	5,8	5,8	9,7	43,5	72,5	5,82	9,7	4,28	7,14	0,21	0,36	0,012	0,02	0,03	0,05	0,68	1,14
№ 149 Справочник Москва 2003 г	Суп любительский с мясом говядины	150/10	180/10	1,98				24,07	29,9	107	132			24,79		1,8					0	5	6
№ 205 Сборник Уфа 2014 г	Котлеты рубленые из птицы	60	70				14		10,6	157		10,93		11,26					0,05	0,05	0,07	0,2	0,28
№ 493 Сборник Москва 2003 г	Капуста тушеная	110	130	2,3	2,8	3,5	4,2	10,3	12,2	82	97	56,4	66,7	21,5	25,5	0,82	0,98	0,04	0,05	0,04	0,05	18,1	21,4
РЦ 10.86.10.590- 003-17840891-2016	Напиток с витаминами "Витошка"	150	180	0	0	0	0	14,2	17,1	60	72	0	0	0	0	0	0	0,22	0,27	0,3	0,3	15	18,09
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	30	35	2,07	2,4	0,3	0,35	12,24	14,3	63	73,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	30	1,62	2,43	0,24	0,36	8,96	13,44	44,4	66,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	560	685	16,98	22,45	20,15	27,11	83,17	107,2	556,9	736,6	99,05	122,4	61,83	77,94	3,72	4,1	0,312	0,39	0,42	0,47	38,98	46,91
	Полдник																						
№ 738 Сборник Уфа 2014 г	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	50	60	1,4	1,75	2,5	3,1	31,8	38,2	78	98.6	11,2	13,46	6,2	7,53	0,7	0,83	0.05	0,06	0,04	0,05	0,11	0,13
TTK № 10	Чай без сахара	150				0,01	0,02		0,02			0	0	0					_		0	0	0
	Итого полдник	200	240	1,48	1,85	2,51	3,12	31,81	38,22	78,8	99,6	11,2	13,46	6,2	7,53	0,7	0,83	0,05	0,06	0,04	0,05	0,11	0,13
	Итого за день	1215	1430	31,86	39,5	39,46	47,93	151,1	192	1007	1277	333	419	106	134,3	8,89	9,78	0,492	0,61	0,85	0,95	49,35	57,35
	Норма	1100	1350	31	40	35	45	152	195	1050	1350												

№ рец.	Наименование блюд	Выход і	в грамм.	Бел	пки	Жи	1ры	Угле	воды		орийн ть	С	a	N	<b>1</b> g	F	e	Е	31	E	32	C	;
	Среда	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
№ 463/3 Сборник Москва 2003 г	Каша молочная вязкая ячневая на смеси молока и воды	150	200	2,7	3,6	4,3	5,7	23,2	30,9	126	168	31,7	42,3	20,6	27,4	0,87	1,16	0,1	0,13	0,12	0,16	0,27	0,36
№ 1 Справочник Москва 2004 г	Бутерброд с маслом	20/5	30/5	1,7	2,4	3,1	4,4	10,4	14,5	78	109	5,4	7,5	7,07	9,9	0,43	0,61	0,04	0,05	0,01	0,02	0	0
№ 13 Сборник Уфа 2014 г	Какао с молоком	180	180	2,9	2,9	2,8	2,8	12,2	12,2	83	83	97,3	97,3	17,6	17,6	0,44	0,44	0,02	0,02	0,1	0,1	0,4	0,4
	Итого завтрак	355	415	7,3	8,9	10,2	12,9	45,8	57,6	287	360	134,4	147,1	45,27	54,9	1,74	2,21	0,16	0,2	0,23	0,28	0,67	0,76
	2 завтрак																						
б/н Уфа 2014 г	Апельсин	95	100	0,8	0,9	0,1	0,2	8,1	8,1	41	43	197	197	13	13	23	23	0,04	0,04	0,03	0,03	60	60
	Итого 2 завтрак	95	100	0,8	0,9	0,1	0,2	8,1	8,1	41	43	197	197	13	13	23	23	0,04	0,04	0,03	0,03	60	60
	Обед																						
№ 751 Сборник Москва 2006 г	Овощи свежие порционно (огурец)	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,56	0,84	3	4,5	2,8	4,2	4	6	0,23	0,34	0,01	0,01	0,05	0,08	5	7,5
№ 138 Справочник Москва 2003 г	Суп картофельный с крупой (перловой) с мясом говядины	150/10	180/10	1,6	1,9	1,5	1,8	20,6	29,19	68	82	9,48	11,4	14,4	17,3	0,55	0,66	0,05	0,06	0	0	4,25	5,04
№ 461 Сборник Уфа 2014 г	Тефтели из говядины	60/20	80/30	8,2	10,9	12,9	17,2	10,1	13,5	190	253	21,14	28,2	17,2	22,9	0,74	0,99	0,04	0,05	0,07	0,09	0,81	1,08
№ 332 Сборник Москва 2004 г	Макаронные изделия отварные	110	130	3,9	4,6	3,1	3,6	24,4	28,8	144	170	6,82	8,06	5,4	6,4	0,54	0,64	0,04	0,05	0,02	0,02	0	0
№631 Сборник Уфа 2014 г	Компот из свежих плодов	150	180	0,1	0,12	0,1	0,12	11,8	14,1	47	56	4,49	5,4	2,35	2,8	0,6	0,7	0,01	0,012	0,01	0,012	1,2	1,44
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	30	35	2,07	2,4	0,3	0,35	12,24	14,3	63	73,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного	V5	00	200	4.00	0.40	0.04	0.00	0.00	40.44	44.4	66.6	0								0		0	
производства	Хлеб пшеничный Итого обед	570	705		2,43 <b>22,59</b>	0,24 <b>18,16</b>			13,44 <b>114,2</b>	44,4	66,6		57.26	43,35			_		0,182	<u> </u>	0,202	-	, 0
	Полдник	370	703	17,00	22,00	10,10	23,40	00,00	117,2	333	700,0	77,73	37,20	40,00	33,4	2,00	3,33	0,13	0,102	0,13	0,202	11,20	10,00
№ 33 Сборник 2002 г	Суфле из моркови и творога	70/2	70/2	2,6	2,6	3,2	3,2	6,1	6,1	89	89	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Ряженка	180	200	4,5	5,4	3,75	4,5	6,3	7,5	76	92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		252	272	7,1	8	6,95	7,7	12,4	13.6	165	181	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за день	1272				35,41			193,5														
	Норма	1100				,	,				1350												

No		D		F		216		\/			рийно		\_		1	_		_	24		0		
№ рец.	Наименование блюд	Выход в	з грамм.	Бел	тки	ж	1ры	угле	воды	С	ГЬ		a	M	ig 	F	·e	<u> </u>	31	В	2		С 
	Четверг	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
№ 311 Справочник Москва 2004 г № 41 Сборник	Каша молочная "Дружба" Масло сливочное	150/5	200/5	2,7	3,6	6,07	8,1	15,7	20,93	174	232	95,3	127,1	27,8	37,07	0,6	0,8	0,09	0,12	0,12	0,16	0,4	0,53
Москва 2006 г	порционно	5	5	0,05	0,05	3,6	3,6	0,07	0,07	33	33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 943 Сборник Москва 2006 г	Чай с сахаром	180	180	0,12	0,12	0,02	0,02	5,5	5,5	21,6	21,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного																							
производства		20	30	1,62	2,43	0,24	0,36			44,4	66,6		0	0	0	0	0		_	_	0	0	_
	Итого завтрак	360	420	4,49	6,2	9,93	12,08	30,23	39,94	273	353,2	95,3	127,1	27,8	37,07	0,6	0,8	0,09	0,12	0,12	0,16	0,4	0,53
	2 завтрак																						
Продукция промышленного производства	Фрукт (груша)	95	100	0,4	0,42	0,2	0,3	9,7	10,3	43,2	45,5	19	19	12	12	2,3	2,3	0,02	0,02	0,03	0,03	5	5
•	Итого 2 завтрак	95	100	0,4			0,3	9,7	10,3	43,2			19	12								5	
	Обед	33	100	0,4	0,42	0,2	0,5	3,1	10,3	43,2	43,3	19	19	12	12	2,3	2,3	0,02	0,02	0,03	0,03		
№ 43 Сборник	Салат из свежей																						
Москва 2004 г	белокочанной капусты	30	50	0,65	1,08	1,35	2,2	3,1	5,1	27	45	17,65	29,4	6,16	10,2	0,22	0,36	0,01	0,02	0,015	0,03	6,5	10,8
№ 133 Справочник Москва 2003 г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	180/20	3,47	4,2	4,68	5,6	9,12	10,9	94,9	113,9	31	31	24,08	24,08	1,58	1,58	0	0	0	0	8,6	8,6
№ 178 Сборник Уфа 2014 г	Оладьи из печени	60	70	4,3	6,02	8,2	11,5	8,7	12,2	75,5	105,7	30,15	42,2	6,8	9,5	1,81	2,5	0,16	0,22	1,06	1,5	7,74	10,8
№ 330 Сборник Пермь 2001 г	Пюре гороховое	100	130	6,4	8,3	2,2	2,8	14,4	18,7	105	136,5	34	44	31,5	41	2,02	2,6	0,2	0,26	0,07	0,09	0	0
РЦ 10.86.10.590- 002-17840891-2016	Кисель с витаминами "Витошка"	150	180	0	0	0	0	18	21,6	71,25	85,5	0	0	0	0	0	0	0,22	0,27	0,25	0,3	15,07	18,09
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	30	35	2,07	2,4	0,3	0,35	12,24	14,3	63	73,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	30	1,62	2,43	0,24	0,36	8,96	13,44	44,4	66,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
•	Итого обед	555	695				22,81	74,52						68,54				0,59		1		37,91	48,29
	Полдник	333	033	10,01	27,43	10,37	22,01	17,32	30,24	701,1	020,1	112,0	1-0,0	55,54	J-, / J	5,03	7,04	0,03	3,77	1,395	1,32	31,31	70,29
№ 741 Сборник	Ватрушка с творогом	50	50	4,8	4,8	3,6	3,6	19,4	19,4	136	136	30	30	7,5	7,5	0,45	0,45	0,04	0,04	0,06	0,06	0,03	0,03
Продукция	ватрушка о творогом	30	30	7,0	7,0	3,0	3,0	10,4	10,4	130	100	30	30	7,5	7,5	0,40	0,40	0,04	5,04	0,00	0,00	0,00	0,00
промышленного	Кисломолочная продукция (йогурт)	180	200	4,35	5,22	3,75	4,5	16,5	19,8	117	140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого полдник	230	250	9,15	10,02	7,35	8,1	35,9	39,2	253	276	30	30	7,5	7,5	0,45	0,45	0,04	0,04	0,06	0,06	0,03	0,03
	Итого за день	1240	1465	32,55	41,07	34,45	43,29	150,4	185,7	1050	1301												
	Норма	1100	1350								1350												

№ рец.	Наименование блюд	Выход в	з грамм.	Бел	тки	Жν	1ры	Угле	воды	Калло ст		С	а	М	g	F	-e	Е	31	В	2		С
	Пятница	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
Москва 2004 г	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	1,8	2,4	3,2	4,2	10,6	14,1	89	118	95,45	127,2	13,07	17,4	0,24	0,32	0,04	0,05	0,12	0,16	0,41	0,55
№ 943 Сборник Москва 2006 г	Чай с молоком и сахаром	180	180	1,3	1,3	1,3	1,3	7,4	7,4	45	45	39,61	39,61	4,55	4,55	0,05	0,05	0,01	0,01	0,04	0,04	0,19	0,19
№ 1 Справочник Москва 2004 г	Бутерброд с маслом	20/5	30/5	1,7	2,4	3,1	4,4	10,4	14,5	78	109	5,4	7,5	7,07	9,9	0,43	0,61	0,04	0,05	0,01	0,02	0	0
	Итого завтрак	355	415	4,8	6,1	7,6	9,9	28,4	36	212	272	140	174	24,69	31,85	0,72	0,98	0,09	0,11	0,17	0,22	0,6	0,74
	2 завтрак																						
Продукция промышленного производства	Фрукт (банан)	95	100	1,5	1,5	0	0	21	21	96	96	8	8	42	42	0,6	0,6	0,04	0,04	0,05	0,05	10	10
	Итого 2 завтрак	95	100				0	21	21	96	96	8	8	42	42	0,6	0,6					10	10
	Обед			,	,											,	,		,	,	,		
№ 751 Сборник	Овощи свежие порционно (помидор)	20	30	0,22	0,33	0,04	0,06	0,76	1,14	4,8	7,2	2,8	4,2	4	6	0,23	0,34	0,01	0,01	0,05	0,08	5	7,5
,	Свекольник со сметаной, мясом говядины	150/10/10	180/15/10	1,2	1,5	3,1	3,7	18,2	21,8	66	79	17,3	21	14,97	18	0,73	0,88	0,03	0,04	0	0	2,92	3,5
•	Жаркое по - домашнему с говядиной	50/100	70/150	13,8	19,7	13,9	19,8	21,5	33	317	452	17,02	24,3	36,9	52,7	2,06	2,9	0,12	0,17	0,14	0,2	6,27	8,9
б/н Уфа 2014 г	Сок фруктовый	150	150	0	0	0	0	15	15	60	60	9,6	9,6	6	6	0	0	0	0	0	0	2,4	2,4
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	30	35	2,07	2,4	0,3	0,35	12,24	14,3	63	73,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного																							
1	Хлеб пшеничный	20	30	1,62			0,36					0	0		0	0	0	0		,	0	0	
	Итого обед	540	670	18,91	26,36	17,58	24,27	76,66	98,68	555,2	738,3	46,72	59,1	61,87	82,7	3,02	4,12	0,16	0,22	0,19	0,28	16,59	22,3
	Полдник																						
	Кондитерские изделия вафли	25	50	1,12	2,2	5,7	11,4	15,3	30,6	102	204	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного	Ряженка	180	200	4,5	5,4					76	92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого полдник	205										0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за день	1195				34,63		147,7															
				<u> </u>																			

№ рец.	Наименование блюд	Выход	в грамм.	Бел	тки	Жи	ры	Угле	воды	Калло ст	рийно гь	C	Са	М	lg	F	e	E	31	В	2		С
	Понедельник	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
№ 340 Справочник Москва 2004 г	Омлет натуральный	180	180	8,7	8,7	13,8	13,8	1,6	1,6	165	165	60,1	60,05	10,1	10,08	1,5	1,5	0,04	0,04	0,27	0,27	0,13	0,13
№ 2 Сборник Москва 2004 г	Бутерброд с повидлом	20/10/5	30/10/5	1,6	2,4	3,1	4,5	22,6	28,5	141	175	7,65	12,06	7,2	11,1	0,6	0,9	0,02	0,04	0,02	0,03	0,05	0,08
TTK № 10	Чай без сахара	150	180	0,1	0,1	0,02	0,02	0,02	0,02	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак	365	405	10,4	11,2	16,92	18,32	24,22	30,12	307	341	67,75	72,11	17,3	21,18	2,1	2,4	0,06	0,08	0,29	0,3	0,18	0,21
	2 завтрак																						
б/н Уфа 2014 г	Сок фруктовый	150	150	0	0	0	0	15	15	60	60	9,6	9,6	6	6	0	0	0	0	0	0	2,4	2,4
	Итого 2 завтрак	150	150	0	0	0	0	15	15	60	60	9,6	9,6	6	6	0	0	0	0	0	0	2,4	2,4
	Обед																						
№ 751 Сборник Москва 2006 г	Овощи свежие порционно (огурец)	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,56	0,84	3	4,5	2,8	4,2	4	6	0,23	0,34	0,01	0,01	0,05	0,08	5	7,5
№ 201 Справочник Москва 2003 г	Суп крестьянский с крупой со сметаной, мясом говядины	150/5/10	180/10/10	1,3	1,6	4,5	7,3	10,5	12,6	106	127	14	16,8	10,31	12,3	0,38	0,46	0,03	0,03	0	0	4,8	5,8
№ 217 Сборник Пермь 2008 г	Фрикадельки из кур	60	80	7,2	10,1	7			6	117	173	22.9	32,06	11,04	15 46	0,85	1,2	0,04		0,1	0,14	0,78	1,1
№ 203 Сборник Москва 2004 г	Картофель отварной	110/3	130/3	2,2						98	116						0,84	0,07				5,2	6,2
№ 639 Сборник Уфа 2014 г	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,8	1	0,04	0,05	22,9	27,5	91,6	110	23,9	28,69	13,7	18,27	0,51	0,61	0,01	0,01	0,02	0,03	0,27	0,32
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	30	35	2,07	2,4	0,3	0,35	12,24	14,3	63	73,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	30	1,62	2,43	0,24	0,36	8,96	13,44	44,4	66,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	558	688	15,35			22,95			523			91,28	57,09	73,36			0,16		0,22	0,31	16,05	20,92
	Полдник			,	,	,-	,	,	, ,		- ,-	,		,	,	,	, 1	, -	, ,	, <u> </u>	,	,	
Продукция промышленного производства	Кондитерское изделие (печенье)	25	50	0,57	1,2	0,33	0,7	6,8	14,2	50	104	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Кисломолочная продукция (йогурт)	180	200	4,35	5,22	3,75	4,5	16,5	19,8	117	140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого полдник	205	250	4,92	6,42	4,08	5,2	23,3	34	167	244	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за день	1278	1493	30,67	37,99	35,5	46,47	138,4	173,3	1057	1316												
	Норма	1100	1350	31	40						1350												

№ рец.	Наименование блюд	Выход в	з грамм.	Бел	іки	Жі	иры	Угле	воды	Калло ст	рийно гь	C	Са	M	lg	F	e	E	31	В	2	(	С
	Вторник	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
№ 302 Справочник Москва 2003 г	Каша молочная сборная	150	200	2	2,6	4,9	6,5	15,6	20,8	124	165	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1	1,5
№ 1 Справочник Москва 2003 г	Бутерброд с сыром	20/10	30/15	3,3	4,9	1,5	2,2	16,1	24,2	115	172	107,7	161,5	14,5	24,7	0,74	1,11	0,05	0,08	0,06	0,09	0,07	0,11
№ 13 Сборник Уфа 2014 г	Какао с молоком	180	180	2,8	2,8	2,8	2,8	12,2	12,2	83	83	97,3	97,3	17,6	17,6	0,44	0,44	0,02	0,02	0,1	0,1	0,4	0,4
	Итого завтрак	360	425	8,1	10,3	9,2	11,5	43,9	57,2	322	420	205	258,8	32,1	42,3	1,18	1,55	0,07	0,1	0,16	0,19	1,57	2,01
	2 завтрак																						
Продукция промышленного производства	Фрукт (яблоко)	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,3	9,8	42,2	44,4	16	16	9	9	2,2	2,2	0,03	0,03	0,02	0,02	10	10
производетва	Итого 2 завтрак	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8		44,4	16			9	2,2	2,2				0,02	10	10
	Обед		100	<b>0</b> , .		0, .	•,.	0,0	0,0	,.	,.					,_		,,,,,	, 0,00	0,02	0,02		
№ 43 Сборник Москва 2004 г	Салат из свежей белокочанной капусты	30	50	0,65	1,08	1,35	2,2	3,1	5,1	27	45	17,65	29,4	6,16	10,2	0,22	0,36	0,01	0,02	0,015	0,03	6,5	10,8
№ 148 Справочник Москва 2003 г	Суп лапша домашняя с курами	150/10	180/15	1,7	2	3,6	,		23,5		74						0,3				0	0,36	0,4
№ 371 Справочник Москва 2004 г	Рыба припущенная	60	80	7,5	10			0,6		95	126		24,04		13,46						0,11	0,18	0,25
№ 520 Сборник Москва 2004 г	Картофельное пюре	110	130		2,7	3,4	4,02		17,4	100,5	118,8	26,12				0,76	0,9				0,08		8,9
№ 699 Справочник Москва 2004 г	Напиток апельсиновый	150	180	0,1	0,12	0,01	0,012	14,1	16,9	54	65					0,06	0,07	0	0	0	0	1,68	2,02
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	30	35	2,07	2,4	0,3	0,35	12,24	14,3	63	73,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	30	1,62	2,43	0,24	0,36	8,96	13,44	44,4	66,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	560	700		20,73		17,942		91,34			71.04	96.24	42.1	54,91	1,31	1,63	0,17	0,21	0,165	0.22	16,32	22,37
	Полдник			,	, -	,-		,-	,	- ,-	-,-	,	<u> </u>		,	,	,==	, ·	<u> </u>	,	, -		
№ 355 Справочник Москва 2004 г	Вареники ленивые	100/3	120/3	9,7	11,6	9	10,8	14,3	18,2	199	239	117	141	17,5	21	0,55	0,66	0,04	0,05	0,19	0,23	0,15	0,18
№ 943 Сборник Москва 2006 г	Чай с сахаром	150	180	0,12	0,12	0,02	0,02	5,5	5,5	21,6	21,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого полдник	253	303	9,82	11,72	9,02	10,82	19,8	23,7	220,6	260,6	117	141	17,5	21	0,55	0,66	0,04	0,05	0,19	0,23	0,15	0,18
	Итого за день	1268	1528	34,23	43,15	31,82	40,662	145,1	182	1033	1294												
	Норма	1100	1350	31	40	35	45	152	195	1050	1350												

№ рец.	Наименование блюд	Выход в	з грамм.	Бел	тки	Жі	иры	Угле	воды	Калло ст	•	C	Са	M	g	F	e	Е	31	E	32	(	0
	Среда	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
Москва 2004 г	Каша молочная жидкая пшеничная	150	200	1,8	2,4	3,2	4,2	10,6	14,1	89	118	95,45	127,2	13,07	17,4	0,24	0,32	0,04	0,05	0,12	0,16	0,41	0,55
№ 33 Сборник Москва 2006 г	Сыр твердых сортов в нарезке	10	15	2,32	3,4	2,95	4,4	0	0	36	54	0	0	3,5	3,5	0,1	0,1	0,004	0,004	0,03	0,03	0,07	0,07
№ 943 Сборник Москва 2006 г	Чай с молоком и сахаром	180	180	1,3	1,3	1,3	1,3	10,1	10,1	55	55	39,61	39,61	4,55	4,55	0,05	0,05	0,01	0,01	0,04	0,04	0,19	0,19
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	30	1,62	2,43	0,24	0,36	8,96	13,44	44,4	66,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
- Processing	Итого завтрак	360	425	7,04	9,53			,	<u> </u>	224,4		135	167	21,12	25,45	0,39	0,47	0,054	0,064	0,19	0,23	0,67	0,81
	2 завтрак																						
Продукция промышленного	-																						
производства	Фрукт (груша)	95	100	0,4	0,42	0,2	0,3	9,7	10,3	43,2	45,5	19	19	12	12	2,3	2,3	0,02	0,02	0,03	0,03	5	5
	Итого 2 завтрак	95	100	0,42	0,42	0,3	0,3	10,3	10,3	45,5	45,5	19	19	12	12	2,3	2,3	0,02	0,02	0,03	0,03	5	5
	Обед																						
№ 24 Москва 2003 г	Салат "Мазайка"(огурец свежий)	30	50	1,51	2,52	3,48	5,8	5,8	9,7	43,5	72,5	5,82	9,7	4,28	7,14	0,21	0,36	0,012	0,02	0,03	0,05	0,68	1,14
№ 206 Справочник Москва 2003 г	Суп картофельный с бобовыми и гренками, мясом говядины	150/10/10	180/15/10	6,5	7,8	5,7	7,1	20,7	24,5	144	183	18,66	22,39	22,5	27	1,33	1,6	0,13	0,16	0	0	2,76	3,3
№ 439 Сборник Москва 2003 г	Говядина тушеная с капустой	50/100	60/130	5,6	8,2	8,9	11,9	12,78	19,4	202	265	62,07	79,8	21,31	27,3	0,84	1,08	0,04	0,05	0,05	0,06	14,6	18,8
РЦ 10.86.10.590- 003-17840891-2016	Напиток с витаминами "Витошка"	150	180	0	0	0	0	14,2	17,1	60	72	0	0	0	0	0	0	0,22	0,27	0,3	0,3	15	18,09
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	30	35	2,07	2,4	0,3	0,35	12,24	14,3	63	73,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	530	660		20,92		25,15	65,72		512,5	666	86,55	112	48,09	61,44	2,38	3,04	0,402	0,5	0,38	0,41	33,04	41,33
	Полдник			,	-	·				-				,	-	,						•	
№ 87 Сборник Уфа 2014 г	Плюшка новомосковская	50	60	3,9	4,6	5,6	6,7	27,3	38,3	178	213	12,01	14,4	5,86	7,03	0,44	0,5	0,05	0,06	0,03	0,04	0,02	0,024
Продукция промышленного	Ряженка	180	200	A F	EA	2 75	4 5	6.0	7.5	76	00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
производства	Итого полдник	230	200 <b>260</b>	4,5 <b>8,4</b>				6,3 <b>33,6</b>		76 <b>254</b>	92 <b>305</b>	12,01					0,5	_					0,024
	Итого за день	1215			40,87			139,3		1036			1-7,-7	3,00	.,	<b>♥,</b> 1-1	0,0	5,00	3,00	5,00	J,U-T		J,J2-7
											1350												
	Норма	1100	1350	31	40	35	45	152	195	1050	1350												

№ рец.	Наименование блюд	Выход в	з грамм.	Бел	тки	Жі	иры	Угле	воды	Калло ст	•	C	Ca Ca	М	lg	F	е	E	31	В	32		С
	Четверг	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
	Морковь свежая	20	30	0,25	0,38	0,02	0,03	1,4	2,1	6,5	9,8	5,4	8,1	7,6	11,4	0,14	0,21	0,01	0,02	0,01	0,02	1	1,5
	Каша молочная жидкая овсяная	150	200	1,8	2,4	3,2	4,2	10,6	14,1	89	118	95,45	127,2	13,07	17,4	0,24	0,32	0,04	0,05	0,12	0,16	0,41	0,55
№ 1 Справочник Москва 2004 г	Бутерброд с маслом	25/5	30/5	1,7	2,4	3,1	4,4	10,4	14,5	78	109	5,4	7,5		9,9	0,43	0,61	0,04	0,05	0,01	0,02	0	0
№ 943 Сборник Москва 2006 г	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,12	0,01	0,02	4,5	5,5	18	21,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак	350	445	3,85	5,3	6,33	8,65	26,9	36,2	191,5	258,4	106	142,8	27,74	38,7	0,81	1,14	0,09	0,12	0,14	0,2	1,41	2,05
	2 завтрак																						
Продукция промышленного		0.5	400						0.4					40	40							40	
	Фрукт (банан)	95						21	21	96	96		8	42	42							10	
	Итого 2 завтрак	95	100	1,5	1,5	0	0	21	21	96	96	8	8	42	42	0,6	0,6	0,04	0,04	0,05	0,05	10	10
	Обед Овощи свежие																						
Москва 2006 г	порционно (помидор)	20	30	0,22	0,33	0,04	0,06	0,76	1,14	4,8	7,2	2,8	4,2	4	6	0,23	0,34	0,01	0,01	0,05	0,08	5	7,5
№ 170 Справочник	Борщ с капустой и картофелем, сметаной, мясом говядины	150/10/10	180/15/10	1	1,2	6,1	7,5	7,8	11,4	58	79	17,7	21,2	12,21	14,6	0,58	0,7	0,02	0,02	0	0	4,78	5,7
	Печень по - строгановски	60/30	70/40	9,8	12,9	9,3	12,1	1,8	1,9	143	184	5,12	6,73	10,4	13,7	3,7	4,9	0,12	0,16	0,99	1,3	6,3	8,23
•	Макаронные изделия отварные	110	130	3,5	4,6	3,1	3,6	24,4	28,8	144	170	6,82	8,06	5,4	6,4	0,54	0,64	0,04	0,05	0,02	0,02	0	0
б/н Уфа 2014 г	Сок фруктовый	150	150	0	0	0	0	15	15	60	60	9,6	9,6	6	6	0	0	0	0	0	0	2,4	2,4
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	30	35	2,07	2,4	0,3	0,35	12,24	14,3	63	73,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного	·														_			_					_
' ''	Хлеб пшеничный	20	30					8,96	-	44,4	66,6		0	0	0		0			0	0	0	0
	Итого обед Полдник	590	690	18,21	23,86	19,08	23,97	70,96	85,98	517,2	640,3	42,04	49,79	38,01	46,7	5,05	6,58	0,19	0,24	1,06	1,4	18,48	23,83
№ 738 Сборник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с мясом	50	50	7,2	7,2	5,3	5,3	16,9	16,9	145	145	9,51	9,51	9,66	9,66	0,6	0,6	0,04	0,04	0,05	0,05	0,01	0,01
	Компот из смеси сухофруктов	150								83	99												
	Итого полдник	200												23,36			1,15						
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	+ · · · · · ·	+ · · · · ·	<del>'</del>	<del> , -</del>	<b>—</b>	1 .,	<del>, ,</del>	,-			<del></del>	,	<del></del>	<del></del>	<u> </u>	<del></del>	<del></del>	<del>  ,</del>	<del>                                     </del>	,	<del></del>	<del></del>
	Итого за день	1235	1465	31.46	38,76	30,75	37,97	156,4	184,8	1033	1239												

	_			_						Калло				_									
№ рец.	Наименование блюд	Выход в	з грамм. Г	Бел	тки Г	Жи	1ры 	Угле	воды	CT	ГЬ	С	a	М	g	F	e	E	31 	В	2	(	C 
	Пятница	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
№ 311 Справочник Москва 2004 г	Каша молочная жидкая пшенная	150	200	1,8	2,4	3,2	4,2	10,6	14,1	89	118	95,45	127,2	13,07	17,4	0,24	0,32	0,04	0,05	0,12	0,16	0,41	0,55
№ 41 Сборник Москва 2006 г	Масло сливочное порционно	5	5	0,05	0,05	3,6	3,6	0,07	0,07	33	33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 12 Сборник Уфа 2014 г	Кофейный напиток на молоке	180	180	2,1	2,1	2,1	2,1	11	11	70	70	38,52	46	4,21	5,05	0,03	0,04	0,01	0,01	0,04	0,05	0,06	0,07
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	30	1,62	2,43	0,24	0,36	8,96	13,44	44,4	66,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак	355	415	5,57	6,98	9,14	10,26	30,63	38,61	236,4	287,6	134	173,2	17,28	22,45	0,27	0,36	0,05	0,06	0,16	0,21	0,47	0,62
	2 завтрак				·				·		·								·				·
б/н Уфа 2014 г	Сок фруктовый	150	150	0	0	0	0	15	15	60	60	9,6	9,6	6	6	0	0	0	0	0	0	2,4	2,4
	Итого 2 завтрак	150	150	0	0	0	0	15	15	60	60	9,6	9,6	6	6	0	0	0	0	0	0	2,4	2,4
	Обед																						
№ 40 Сборник Москва 2004 г	Салат Витаминный	30	50	0,45	0,75	1,35	2,25	3,3	5,5	27	45	11,43	19,05	5,9	9,76	0,28	0,47	0,01	0,016	0,01	0,016	4,11	6,85
Сборник тех. Карт Москва 2004 г	Суп бабушкин	150	180	4,1	4,9	9,7	12,6	5,6	6,7	152	183	177	12,9	15,5	0,75	0,91	0	0	0	0	0	0,26	0,32
б/н Дом воспитателя	Рыба по - польски	80	100	6,33	8,44	0,43	0,57	0,22	0,3	70,6	108	23,6	31,52	28,2	37,6	0,5	0,67	0	0	0	0	0,97	1,29
№ 520 Москва 2004 г	Картофельное пюре	110	130	2,27	2,7	3,4	4,02	14,7	17,4	100,5	118,8	26,12	30,9	20,9	24,7	0,76	0,9	0,08	0,09	0,07	0,08	7,6	8,9
№ 639 Сборник Уфа 2014 г	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,7	0,9	0,04	0,05		24,7	83	99	21,5	25,8	13,7	16,4	0,4		0,01	0,01	0,03	0,03		0,29
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	30	35	2,07	2,4	0,3	0,35	12,24	14,3	63	73,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	30	1,62	2,43	0,24	0,36	8,96	13,44	44,4	66,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	570	705	17,54	22,52	15,46	20,2	65,62	82,34	540,5	693,9	260	120	84,2	89,21	2,85	2,59	0,1	0,116	0,11	0,126	13,18	17,65
	Полдник																						
№ 100 Пермь 2011 г	Творожники песочные	60	70	3,8	4,6	7,7	9,2	34,5	41,4	133	160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Кисломолочная продукция (йогурт)	180	200	4,35			4,5			117	140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого полдник	240	270	8,15	9,82	11,45	13,7	51	61,2	250	300	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за день	1315	1540	31,26	39,32	36,05	44,16	162,3	197,1	1087	1342												
	Норма	1100	1350																				

										Калло	рийно												
№ рец.	Наименование блюд	Выход в	з грамм.	Бел	ТКИ	Жи	ры	Углеі	воды		ГЬ	С	а	М	g	F	е	В	1	В	2	(	
	Понедельник	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
№ 311 Справочник Москва 2004 г	Каша молочная жидкая манная на смеси молока и воды	150	200	1,8	2,4	3,2	4,2	10,6	14,1	89	118	95,45	127,2	13,07	17,4	0,24	0,32	0,04	0,05	0,12	0,16	0,41	0,55
№ 2 Сборник Москва 2004 г	Бутерброд с повидлом	20/10/5	30/10/5	1,6	2,4	3,1	4,5	22,6	28,5	141	175	7,65	12,06	7,2	11,1	0,6	0,9	0,02	0,04	0,02	0,03	0,05	0,08
TTK № 10	Чай без сахара	180	180	0,1	0,1	0,02	0,02	0,02	0,02	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак	365	425	3,5	4,9	6,32	8,72	33,22	42,62	231	294	103,1	139	20,27	28,5	0,84	1,22	0,06	0,09	0,14	0,19	0,46	0,63
	2 завтрак																						
б/н Уфа 2014 г	Сок фруктовый	150	150	0	0	0	0	15	15	60	60	9,6	9,6	6	6	0	0	0	0	0	0	2,4	2,4
	Итого 2 завтрак	150	150	0	0	0	0	15	15	60	60	9,6	9,6	6	6	0	0	0	0	0	0	2,4	2,4
	Обед																						
№ 751 Сборник Москва 2006 г	Овощи свежие порционно (помидор)	20	30	0,22	0,33	0,04	0,06	0,76	1,14	4,8	7,2	2,8	4,2	4	6	0,23	0,34	0,01	0,01	0,05	0,08	5	7,5
№ 187 Справочник Москва 2003 г	Щи из свежей капусты со сметаной и курами	150/15/15	180/15/15	2,7	3,2	6,7	8,04	5,3	6,3	55	66	27,07	30,5	12,12	0,52	0,44	0,52	0,03	0,04	0	0	7,2	8,6
№ 374 Сборник Москва 2004 г	Рыба тушеная с овощами	60/60	70/70	10,3	12,3	2,9	3,5	1,5	1,8	103	123	14	16,8	18,8	22,5	0,45	0,54	0,09	0,11	0,07	0,08	1,25	1,5
№ 520 Сборник Москва 2004 г	Картофельное пюре	110	130	2,27	2,7	3,4	4,02	14,7	17,4	100,5	118,8	26,12	30,9	20,9	24,7	0,76	0,9	0,08	0,09	0,07	0,08	7,6	8,9
№ 639 Сборник Москва 2004 г	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,7	0,9	0,04	0,05	20,6	24,7	83	99	21,5	25,8	13,7	16,4	0,4	0,55	0,01	0,01	0,03	0,03	0,24	0,29
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	30	35	2,07	2,4	0,3	0,35	12,24	14,3	63	73,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	30	1,62	2,43	0,24	0,36	8.96	13,44	44,4	66,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	630	755				16,38		79,08				108,2	69,52	70,12	2,28	2,85	0,22	0,26	0,22	0,27	21,29	26,79
	Полдник			,	·	,	,	,	,	·	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,		,
№ 294 Справочник Москва 2003 г	Сырники из творога с	75/20	120/30	10,04	16,6	8,2	13	20,2	32	208	329	105	165	15,8	25	0,5	0,77	0,04	0,06	0,02	0,28	0,4	0,69
Продукция промышленного производства	Кисломолочная продукция (йогурт)	180	200	-		•									0	0		0	0	0	0	0	0
	Итого полдник	275	350	14,39	21,82	11,95	17,5	36,7	51,8	325	469	105	165	15,8	25	0,5	0,77	0,04	0,06	0,02	0,28	0,4	0,69
	Итого за день	1420	1680	37,77	50,98	31,89	42,6	149	188,5	1070	1377												
	Норма	1100	1350	31	40	35	45	152	195	1050	1350												