

**Двухнедельное меню МБДОУ детского сада № 9
дошкольный возраст с 3 до 7 лет**

День первый

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У			В1 (мг)	В2 (мг.)	С (мг.)	А (мкг)	Е (мг)	Са (мг.)	Р (мг.)	Мg (мг.)	Fe (мкг)
Неделя 1 День 1																
Завтрак:	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	170	4,61	4,93	30,6	190,4	ДОУ екат.	0,08	0,15	1	32	0,4	113,6	197,4	26,7	0,8
	Хлеб пшеничный	37	2,55	0,24	17,65	85,1	Потр.упак	0,15	0,09	0,07	0	0,07	46,3	47,7	15,17	1,3
	Масло сл. порциями	5	0,05	3,63	0,07	37,11	Потр.упак	0	0,01	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
	Чай с повидлом	180/20	0,12	0,02	9,76	40	Сборник 2013г. ДОУ №261	0	0,018	0,18	0	0	9,2	14,8	7,8	1,6
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	Сборник 2013г. ДОУ №130	0,03	0,18	0	104	0,2	22	76,8	4,8	1
Итого за завтрак		452	12,31	13,42	58,38	415,61		0,26	0,448	1,25	159	0,77	192,3	338,2	54,47	4,7
Второй завтрак:	Кефир 2,5 % жирности	150	5,04	4,99	6,31	93	Потр.упак	0,06	0,26	1	33	0	180	135	21	0,2
Обед:	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93	Доу.ект mdb	0,08	0,07	17	208	1,9	39,2	69,5	30,8	1,5
	Сметана 15% жирности	12	0,23	4,1	-	40,31	Потр.упак	0	0,01	0	13	0	10,6	7,3	1,1	0
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	138	Сборник 2013г. ДОУ №216	0,21	0,16	34	33	0,2	45,9	121,4	42,6	1,6
	Гуляш из говядины	80	11,68	11,52	4,16	193,34	Стандартная	0,06	0,13	2	27	0,5	15	161	20,2	2,3
	Компот из свежих яблок с вит. «С»	200	0,18	0,2	9,4	17	Приказ Департамента здравооо-ия г. Москвы	0,02	0,01	6	3	0,1	9,6	6,6	5,4	1,3
	Хлеб ржаной	45	2,17	0,38	18,1	86,6	Потр.упак	0,225	0,09	0,041	0	1,035	14,85	87,3	25,65	2,025
Итого за обед:		687	19,02	25,4	63,8	568,25		0,595	0,47	59,041	284	3,735	135,15	453,1	125,75	8,725
Уплотненный полдник	Сырники из творога	130	16,23	10,35	31,39	308,1	Доу.ект mdb	0,08	0,34	1	52	1,3	199,5	284,7	30,6	0,8
	Соус молочный (сладкий)	20	0,39	0,91	2,65	20,4	Сборник 2013г. ДОУ №238	0	0,02	0	2	0	12	9	1,4	0
	Какао с молоком	180	2,67	2,19	15,82	107	Сборник 2013г. ДОУ №266	0,054	0,18	1,44	36	0,36	154,98	160,56	22,32	0,9
	Хлеб пшеничный	35	2,42	0,23	16,69	80,5	Потр.упак.	0,14	0,08	0,07	0	0,07	43,79	45,12	14,35	1,23
	Фрукты в ассортименте	100	0,95	0,45	15,4	68,15		0,03	0,02	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за полдник		465	22,66	14,13	81,95	584,15		0,304	0,64	12,51	95	1,93	426,27	510,38	77,67	5,13
Итого за день			59,03	57,94	210,44	1661,01		1,219	1,818	73,801	571	6,435	933,72	1436,68	278,89	18,755

День второй

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества			
Неделя 1 День 2			Б	Ж	У			В1 (мг)	В2 (мг.)	С (мг.)	А (мкг)	Е (мг)	Са (мг.)	Р (мг.)	Мg (мг.)	Fe (мкг)
Завтрак:	Каша молочная кукурузная жидкая	170	5,27	6,29	31,45	204	Сборник техн.норм. рецептур блюд	0,08	0,16	1	48	0,3	109,8	114,8	22,1	1
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,27	20,03	86,6	Потр.упак	0,16	0,1	0,08	0	0,08	50,1	51,6	16,4	1,4
	Чай с лимоном без сахара	200/7	0	0	0,2	2	Приказ Департамента здравооо-ия г. Москвы	0,002	0,01	2,04	0,6	0,01	15,48	9	6,8	0,828
	Омлет с морковью	45	3,15	6,53	1,56	77,53	Сборник 2013г. ДОУ №135	0,03	0,13	1	431	0,3	29,2	61,8	10,4	0,7
Итого за завтрак		462	11,32	13,09	53,24	370,13		0,272	0,4	4,12	479,6	0,69	204,58	237,2	55,7	3,928
Второй завтрак:	Снежок 2,5 % жирности	120	3,12	3	13,2	92,4	Потр.упак	0,04	0,16	1,08	26,4	0	145,2	112,8	18	0,12
Обед:	Суп картофельный с клецками	200/25	2,3	2,5	14,2	90	УФА 4	0,15	0,09	21	222	0,3	18,8	80,3	29,6	1,2
	Капуста тушеная с курой	210	18,71	14,64	16,3	271,09	Стандартная	0,17	0,27	107	256	1	136	267	63	3,4
	Компот из с/ф с вит. «С»	200	0,5	-	18,3	72	ект мдб	0,006	0,02	0,4	200	0	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб ржаной	45	2,17	0,38	18,1	86,6	Потр.упак	0,225	0,09	0,04	0	1,035	14,85	87,3	25,65	2,025
	Кондитерские изделия в ассортименте	30	-	-	26,39	100,6	Потр.упак	0	0,01	0	0	0	7,5	3,6	1,8	0,4
Итого за обед:		710	23,68	17,52	93,29	620,29		0,591	0,64	129,52	704,4	2,335	347,55	590,6	157,45	7,625
Уплотненный полдник	Свекла, тушенная в сметанном соусе	200	3,32	6,62	20,32	154	Сборник 2013г. ДОУ № 231	0,06	0,11	24	18	0,3	98,8	111,8	53,7	3,4
	Пирожки печеные с мясом	80	7,89	4,69	24,53	173,86	Стандартная	0,09	0,06	1	9	1,6	12	92,2	13,5	1,3
	Чай с сахаром	200	-	-	9,1	35	Доу.ект мдб	0	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,2	14,31	69	Потр.упак	0,12	0,08	0,06	0	0,06	37,6	38,7	12,3	1,05
	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	64,5		0,05	0,03	15	8	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за полдник		660	13,88	12,11	82,96	521,42		0,32	0,28	40,06	35	2,26	184,4	267,2	99	9,85
Итого за день			52	45,72	238,13	1604,24		1,183	1,32	173,7	1219	5,285	736,53	1095	312,15	21,403

День третий																
Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества			
Неделя 1 День 3			Б	Ж	У			В1 (мг)	В2 (мг.)	С (мг.)	А (мкг)	Е (мг)	Са (мг.)	Р (мг.)	Мq (мг.)	Fe (мкг)
Завтрак:	Каша «Геркулес» жидкая с маслом	175	3,11	5,47	21,01	145,45	Сборник 2013г. ДОУ №111	0,17	0,19	1	45	0,5	140,2	184	44,4	1,1
	Хлеб пшеничный	29	2	0,19	13,83	66,7	Потр.упак	0,12	0,08	0,06	0	0,06	37,6	38,7	12,3	1,05
	Омлет натуральный с маслом	40	3,6	5	0,89	62,5	Сборник 2013г. ДОУ №131	0,02	0,13	0	75	0,2	31,7	60,2	5	0,6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	Сборник 2013г. ДОУ №264	0,118	0,212	1,72	29	4,21	168,64	210	56,94	1,016
Итого за завтрак		424	11,56	13,07	50,09	365,65		0,428	0,612	2,78	149	4,97	378,14	492,9	118,64	3,766
Второй завтрак:	Снежок 2,5 % жирности	120	3,12	3	13,2	92,4	Потр.упак	0,04	0,16	1,08	26,4	0	145,2	112,8	18	0,12
Обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,26	13,76	83,8	Сборник 2013г. ДОУ №64	0,12	0,07	17	202	1,1	15	64,1	29,5	1
	Курица	25	5,11	0,56	-	26,93		0,02	0,04	0	18	0,1	4	41,3	4,5	0,4
	Рагу из овощей	150	2,77	7,87	15,67	145,5	УФА 1	0,13	0,1	39	83,8	3	47,5	91	42,2	1,4
	Рулет из мяса говядины с яйцом	85	12	14,3	3,89	192	стандартная	0,06	0,17	0	69	1,4	17,6	145,4	15,5	2
	Напиток апельсиновый с вит. «С»	200	0,2	0,0	25,2	97	Лол	0,002	0	1,4	2	0,012	2,4	1,2	0,8	0,08
	Хлеб ржаной	45	2,17	0,38	18,1	86,6	Потр.упак	0,225	0,09	0,041	0	1,035	14,85	87,3	25,65	2,025
Итого за обед:		705	24,41	25,37	76,62	631,83		0,557	0,47	57,441	374,8	6,647	101,35	430,3	118,15	6,905
Уплотненный полдник	Овощи, припущенные со сливочным маслом	150	2,27	3,68	14,3	99	Сборник 2013г. ДОУ №225	0,12	0,14	10	388,3	0,9	53,7	109,4	73,7	1,4
	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114	Сборник 2013г. ДОУ №163	0,12	0,15	1	36	1,8	54,6	232,5	48,9	1,1
	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	Приказ Департамента здравооо-ия г. Москвы	0,02	0,096	0,66	0	0,05	60	46,6	11,5	0,08
	Хлеб пшеничный	29	2	0,19	13,83	66,7	Потр.упак	0,12	0,08	0,06	0	0,06	37,6	38,7	12,3	1,05
	Сыр порциями	15	2,88	4,06	0,51	51,7	Потр.упак	0,01	0,05	0	43	0,1	132	75	5,3	0,2
	Бананы свежие	150	2,25	0,75	31,5	140		0,06	0,08	15	30	0,6	12	42	63	0,9
Итого за полдник		624	18,8	14,63	91,84	497,4		0,45	0,596	26,72	497,3	3,51	349,9	544,2	214,7	4,73
Итого за день			57,89	56,07	231,75	1587,28		1,475	1,838	88,021	1047,5	15,127	974,59	1580,2	469,49	15,521

День четвертый																
Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества			
Неделя 1 День 5			Б	Ж	У			В1 (мг)	В2 (мг.)	С (мг.)	А (мкг)	Е (мг)	Са (мг.)	Р (мг.)	Мq (мг.)	Fe (мкг)
Завтрак:	Каша пшеничная жидкая с маслом	175	4,79	5	29,4	179,55	Сборник 2013г. ДОУ №111	0,14	0,19	1	45	0,6	137,2	187,1	34,7	1,7
	Хлеб пшеничный	42	2,9	0,27	20,03	96,6	Потр.упак	0,16	0,1	0,08	0	0,08	50,1	51,6	16,4	1,4
	Масло сл. порциями	5	0,05	3,63	0,07	37,11	Потр.упак	0	0,01	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
	Чай с лимоном без сахара	200/7	0	0	0,2	2	Приказ Департамента здравооо-ия г. Москвы	0,002	0,01	2,04	0,6	0,01	15,48	9	6,8	0,828
	Омлет с морковью	35	2,45	5,07	1,21	60,3	Сборник 2013г. ДОУ №135	0,02	0,1	0,78	335,2	0,23	22,7	48,1	8,09	0,54
Итого за завтрак		464	10,19	13,97	50,91	375,56		0,322	0,41	3,9	403,8	1,02	226,68	297,3	65,99	4,468
Второй завтрак:	Кефир 2,5 % жирности	150	5,04	4,99	6,31	93	Потр.упак	0,06	0,26	1	33	0	180	135	21	0,2
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	10,2	82	Сборник 2013г. ДОУ №52	0,05	0,05	20	250	1,9	33,4	49	23,9	1,1
	Сметана 15 % жирности	17	0,33	5,81	-	57,1	Потр.упак	0,01	0,02	0	18	0,1	15	10,4	1,5	0
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	138	Сборник 2013г. ДОУ №216	0,21	0,16	34	33	0,2	45,9	121,4	42,6	1,6
	Рыба тушеная с овощами	80	7,8	3,57	3,04	84	Сборник 2013г. ДОУ №156	0,1	0,1	3	370	2,1	39,4	203,5	51,5	0,8
	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	0,84	3,33	4,66	53,8	ДОУ екат	0,03	0,04	37	202	1,4	42,1	31	16,9	0,6
	Компот из свежих плодов с вит. «С»	180	0,14	0,14	21,49	86,4	Сборник 2013г. ДОУ №251	0,02	0,01	6	3	0,1	9,6	6,6	5,4	1,3
	Хлеб ржаной	45	2,17	0,38	18,1	86,6	Потр.упак	0,225	0,09	0,04	0	1,035	14,85	87,3	25,65	2,025
Итого за обед:		712	22,92	24,25	74,69	613,7		0,645	0,47	100,04	876	6,835	200,25	509,2	167,45	7,425
Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,83	5,47	15,07	128,71	Стандартная	0,07	0,2	2	33	0,2	156,1	125,9	27	0,3
	Ватрушки с творогом	80	10,52	9,9	32,24	260,92	Стандартная	0,08	0,11	0	34	1,2	51,9	102,1	13	0,7
	Чай с сахаром	200	-	-	9,1	35	ДОУ ект мдб	0	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,2	14,31	69	Потр.упак	0,12	0,08	0,06	0	0,06	37,6	38,7	12,3	1,05
	Фрукты в ассортименте	100	0,95	0,45	15,4	68,15		0,03	0,02	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за полдник		570	18,37	16,02	86,12	561,78		0,3	0,41	12,06	72	1,66	273,6	285,7	67,3	5,05
Итого за день			56,52	59,23	218,03	1644,04		1,327	1,55	117	1384,8	9,515	880,53	1227,2	321,74	17,143

День пятый																
Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества			
Неделя 1 День 4			Б	Ж	У			В1 (мг)	В2 (мг.)	С (мг.)	А (мкг)	Е (мг)	Са (мг.)	Р (мг.)	Мg (мг.)	Fe (мкг)
Завтрак:	Суп молочный с крупой	180	3,86	4,86	16,38	127,98	Стандартная	0,07	0,22	2	41	0,1	174,2	148,2	26,2	0,3
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,26	19,08	92	Потр.упак	0,16	0,1	0,08	0	0,08	50,1	51,6	16,4	1,4
	Масло сл. порциями	5	0,05	3,63	0,07	37,11	Потр.упак	0	0,01	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	Сборник 2013г. ДОУ №130	0,03	0,18	0	104	0,2	22	76,8	4,8	1
	Чай с повидлом	180/20	0,12	0,02	9,76	40	Сборник 2013г. ДОУ №261	0	0,018	0,18	0	0	9,2	14,8	7,8	1,6
Итого за завтрак		465	11,89	13,37	45,59	360,09		0,26	0,528	2,26	168	0,48	257	292,9	55,2	4,3
Второй завтрак:	Снежок 2,5 % жирности	60	1,56	1,5	6,6	46,2	Потр.упак	0,02	0,08	0,54	13,2	0	72,6	56,4	9	0,06
	Фрукты в ассортименте	70	0,67	0,32	10,78	47,71		0,02	0,01	7	4	0,1	11,2	7,7	6,3	1,5
Обед:	Суп картофельный с крупой	200	2	2,24	13,6	82,6	Сборник 2013г. ДОУ №62	0,12	0,07	17	202	1,1	16,5	83	26,7	1
	Сметана 15 % жирности	17	0,33	5,81	-	57,1	Потр.упак	0,01	0,02	0	18	0,1	15	10,4	1,5	0
	Рагу овощное с мясом	210	13,64	18,94	19,74	372,75	Уфа 5	0,22	0,25	52	115,9	3,5	71,6	260,9	72,6	3,9
	Кисель из концентрата с добавлением пищевого красителя Е 122 с вит. «С»	200	-	-	20	76	Уфа 5	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0,04
	Хлеб ржаной	45	2,17	0,38	18,1	86,6	Потр.упак	0,225	0,09	0,041	0	1,035	14,85	87,3	25,65	2,025
Итого за обед:		672	18,14	27,37	71,44	675,05		0,575	0,43	69,041	335,9	5,735	118,15	441,6	126,45	6,965
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,68	4,36	27,25	171	Сборник 2013г. ДОУ №124	0,09	0,03	0	23	0,8	11,1	46,7	39,5	0,8
	Чорыг селянка (рыба в омлете)	70	10,4	3,38	2,25	89,25	Сборник 2013г. ДОУ №159	0,11	0,18	1	63	0,4	52,2	242,9	49,5	1,1
	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,84	3,33	4,91	52,5	ДОУ екат	0,03	0,04	37	202	1,4	42,1	31	16,9	0,6
	Какао с молоком	180	2,24	2,52	11,88	81,6	УФА 5	0,054	0,18	1,44	36	0,36	154,98	160,56	22,32	0,9
	Хлеб пшеничный	32	2,21	0,21	15,26	73,6	Потр.упак	0,12	0,08	0,06	0	0,06	37,6	38,7	12,3	1,05
	Сок яблочный из зеленых яблок осветленный	200	-	-	23	92	Потр.упак	0,02	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Итого за полдник		677	21,2	13,14	83,57	549,45		0,424	0,53	43,5	324	3,22	311,98	533,86	148,52	7,25
Итого за день			53,46	55,7	217,98	1678,5		1,299	1,578	122,341	845,1	9,535	770,93	1332,46	345,47	20,075

День шестой

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества			
Неделя 2 День 6			Б	Ж	У			В1 (мг)	В2 (мг.)	С (мг.)	А (мкг)	Е (мг)	Са (мг.)	Р (мг.)	Мg (мг.)	Fe (мкг)
Завтрак:	Каша рисовая жидкая с маслом	185	2,43	4,49	31,04	174,57	Сборник 2013г. ДОУ №111	0,07	0,18	1	46	0,2	133	139,2	28,6	0,4
	Хлеб пшеничный	42	2,9	0,27	20,03	96,6	Потр.упак	0,16	0,1	0,08	0	0,08	50,1	51,6	16,4	1,4
	Масло сл. порциями	5	0,05	3,63	0,07	37,11	Потр.упак	0	0,01	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,61	12,06	81	ДОУ екат.	0,118	0,212	1,72	29	4,21	168,64	210	56,94	1,016
Итого за завтрак		412	8,08	11	63,2	389,28		0,348	0,502	1,8	98	4,59	352,94	402,3	101,94	2,816
Второй завтрак:	Кефир 2,5 % жирности	150	5,04	4,99	6,31	93	Потр.упак	0,06	0,26	1	33	0	180	135	21	0,2
Обед:	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,8	4,4	10,1	88	Dou.ekt.mdb	0,06	0,05	20	207	2	29,9	64,1	19,5	0,7
	Сметана 15 % жирности	12	0,23	4,1	-	40,31	Потр.упак	0	0,01	0	13	0	10,6	7,3	1,1	0
	Жаркое по - домашнему	200	11,08	13,84	21,68	288	Уфа 5	0,25	0,22	37	9	3,1	29	229	56,2	3,4
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	43		0,03	0,02	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Компот из смеси сухофруктов без сахара с вит. «С»	200	0	0	15,4	60	Приказ Департамента здравооо-ия г. Москвы	0,004	1,078	3,86	8,6	0,038	11,78	7,4	5,28	0,376
	Хлеб ржаной	45	2,17	0,38	18,1	86,6	Потр.упак	0,225	0,09	0,041	0	1,035	14,85	87,3	25,65	2,025
Итого за обед:		757	15,68	23,12	75,08	605,91		0,569	1,468	70,901	242,6	6,373	112,13	406,1	116,73	8,701
Уплотненный полдник	Вареники ленивые	150	18,55	13,1	35,05	352,5	Dou.ekt	0,09	0,39	1	138	0,7	209,9	305,6	32,2	1
	Подлив кисель из концентрата с добавлением пищевого красителя Е 122 с вит. «С»	40	-	-	4	15,2	УФА 5	0	0	0	0	0	0,04	0	0	0,008
	Молоко кипяченое 2,5 % жирности	180	4,93	4,39	8,16	91,8	Сборник 2013г. ДОУ №269	0,08	0,28	2	42	0	226,8	170,1	26,5	0,2
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,2	14,31	69	Потр.упак	0,12	0,08	0,06	0	0,06	37,6	38,7	12,3	1,05
	Салат из моркови	60	1,25	0,1	10,63	58,5	Сборник 2013г. ДОУ №19	0,028	0,032	2,31	92,3	0,18	12,88	25,38	17,54	0,36
Итого за полдник		460	26,8	17,79	72,15	587		0,318	0,782	5,37	272,3	0,94	487,22	539,78	88,54	2,618
Итого за день			55,6	56,9	216,74	1675,19		1,295	3,012	79,071	645,9	11,903	1132,29	1483,18	328,21	14,335

День седьмой

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества			
Неделя 2 День 7			Б	Ж	У			В1 (мг)	В2 (мг.)	С (мг.)	А (мкг)	Е (мг)	Са (мг.)	Р (мг.)	Мg (мг.)	Fe (мкг)
Завтрак:	Каша «Дружба»	170	4,08	5,69	20,48	149,6	Стандартная	0,08	0,14	1	41	0,1	104,2	115,2	25,1	0,5
	Хлеб пшеничный	42	2,9	0,27	20,03	96,6	Потр.упак	0,16	0,1	0,08	0	0,08	50,1	51,6	16,4	1,4
	Масло сл. порциями	5	0,05	3,63	0,07	37,11	Потр.упак	0	0,01	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	Приказ Департамента здравоох-ия г. Москвы	0,02	0,096	0,66	0	0,05	60	46,6	11,5	0,08
	Омлет натуральный с маслом	40	3,6	5	0,89	62,5	Сборник 2013г. ДОУ №131	0,02	0,13	0	75	0,2	31,7	60,2	5	0,6
Итого за завтрак		457	12,23	16,19	44,87	371,81		0,28	0,476	1,74	139	0,53	247,2	275,1	58	2,58
Второй завтрак:	Снежок 2,5 % жирности	60	1,56	1,5	6,6	46,2	Потр.упак	0,02	0,08	0,54	13,2	0	72,6	56,4	9	0,06
	Фрукты в ассортименте	70	0,67	0,32	10,78	47,71		0,02	0,01	7	4	0,1	11,2	7,7	6,3	1,5
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,78	67,8	Сборник 2013г. ДОУ №56	0,07	0,05	31	245	1,9	33,5	46,5	21,6	0,8
	Картофель отварной	155	3,05	4,17	24,08	146	Сборник 2013г. ДОУ №76	0,24	0,15	40	29	0,3	21,2	117,5	46	1,8
	Котлета из мяса кур	80	14,3	11,7	11,9	211	ДОУ ект	0,14	0,22	0	87	1,9	48,9	234	33,3	2,3
	Свекла отварная	50	1,7	0,1	7,05	35	УФА 5	0,01	0,02	6	1	0,1	22,9	26,7	13,6	0,9
	Напиток апельсиновый с вит. «С»	200	0,2	0,0	25,2	97	Лол	0,002	0	1,4	2	0,012	2,4	1,2	0,8	0,08
	Хлеб ржаной	45	2,17	0,38	18,1	86,6	Потр.упак	0,225	0,09	0,041	0	1,035	14,85	87,3	25,65	2,025
Итого за обед:		710	22,14	20,21	90,29	629,4		0,687	0,53	78,441	364	5,247	143,75	513,2	140,95	7,905
Уплотненный полдник	Капуста тушеная	130	2,99	4,16	11,96	94,9	лол	0,06	0,08	86	70	2	93	64,8	32,7	1,2
	Расстегай с рыбой	80	9,68	6,64	32,64	231,2	Ект мдб	0,14	0,1	1	30	2	30,2	114,1	17,9	0,8
	Какао с молоком	180	3,24	2,52	11,88	81,6	УФА 5	0,054	0,18	1,44	36	0,36	154,98	160,56	22,32	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,2	14,31	69	Потр.упак	0,12	0,08	0,06	0	0,06	37,6	38,7	12,3	1,05
	Сок яблочный из зеленых яблок осветленный	200	-	-	23	92	Потр.упак	0,02	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Итого за полдник		620	17,98	13,52	107,31	568,7		0,394	0,46	92,5	136	4,62	329,78	392,16	93,22	6,75
Итого за день			54,58	51,74	259,85	1663,82		1,401	1,556	180,221	656,2	10,497	804,53	1216,66	307,47	18,795

День восьмой

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества			
Неделя 2 День 8			Б	Ж	У			В1 (мг)	В2 (мг.)	С (мг.)	А (мкг)	Е (мг)	Са (мг.)	Р (мг.)	Мg (мг.)	Fe (мкг)
Завтрак:	Каша манная жидкая с маслом и сахаром	210	3,15	5	27,62	168	Сборник 2013г. ДОУ №111	0,074	0,104	0,3	48,6	0,904	106,4	105,6	19,38	0,78
	Хлеб пшеничный	28	1,93	0,18	13,36	64,4	Потр.упак	0,112	0,07	0,06	0	0,06	35,07	36,12	11,48	0,98
	Масло сл. порциями	5	0,05	3,63	0,07	37,11	Потр.упак	0	0,01	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
	Сыр порциями	15	2,88	4,06	0,51	51,7	Потр.упак	0,01	0,05	0	43	0,1	132	75	5,3	0,2
	Чай с повидлом	180/20	0,12	0,02	9,76	40	Сборник 2013г. ДОУ №261	0	0,018	0,18	0	0	9,2	14,8	7,8	1,6
Итого за завтрак		458	8,13	12,89	51,32	361,21		0,196	0,252	0,54	114,6	1,164	283,87	233,02	43,96	3,56
Второй завтрак:	Снежок 2,5 % жирности	60	1,56	1,5	6,6	46,2	Потр.упак	0,02	0,08	0,54	13,2	0	72,6	56,4	9	0,06
	Фрукты в ассортименте	70	0,67	0,32	10,78	47,71		0,02	0,01	7	4	0,1	11,2	7,7	6,3	1,5
Обед:	Пуштыешыд	200	4,6	3,2	9,8	86	Сборник 2013г. ДОУ №63	0,14	0,12	23	224	1,1	20,5	87,6	30,4	1,3
	Курица	25	5,11	0,56	-	26,1		0,02	0,04	0	18	0,1	4	41,3	4,5	0,4
	Каша гречневая вязкая с маслом	155	4,96	5,02	21,67	151,13	Сборник 2013г. ДОУ №106	0,16	0,08	0	23	0,3	8,6	111,8	74	2,5
	Биточки из говядины	75	7,84	8,02	7,16	139,13	Сборник 2013г. ДОУ №181	0,07	0,13	1	36	2,3	31,8	136,7	17,2	1,7
	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	0,83	3,33	4,66	52,5	ДОУ екат	0,03	0,04	37	202	1,4	42,1	31	16,9	0,6
	Компот из свежих плодов с вит. «С»	200	0,16	0,16	23,88	96	Сборник 2013г. ДОУ №251	0,02	0,01	6	3	0,1	9,6	6,6	5,4	1,3
	Хлеб ржаной	45	2,17	0,38	18,1	86,6	Потр.упак	0,225	0,09	0,041	0	1,035	14,85	87,3	25,65	2,025
Итого за обед:		740	25,51	20,01	84,34	626,96		0,665	0,51	67,041	506	6,335	131,45	502,3	174,05	9,825
Уплотненный полдник	Чорыг картофка (удмуртское блюдо)	180	10,2	10,76	17,7	229,5	Сборник 2013г. ДОУ №160	0,25	0,25	19	62	0,6	100,4	349,5	85,4	1,8
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,61	12,06	81	ДОУ екат.	0,118	0,212	1,72	29	4,21	168,64	210	56,94	1,016
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	Сборник 2013г. ДОУ №130	0,03	0,18	0	104	0,2	22	76,8	4,8	1
	Хлеб пшеничный	27	1,86	0,18	12,88	62,1	Потр.упак	0,112	0,07	0,06	0	0,06	35,07	36,12	11,48	0,98
	Сок яблочный из зеленых яблок осветленный	200	-	-	23	92	Потр.упак	0,02	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Итого за полдник		627	19,86	18,15	65,94	527,6		0,53	0,732	24,78	195	5,27	340,11	686,42	166,62	7,596
Итого за день			55,73	52,87	218,98	1609,68		1,431	1,584	99,901	832,8	12,869	839,23	1485,84	399,93	22,541

День девятый

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества			
Неделя 2 День 9			Б	Ж	У			В1 (мг)	В2 (мг.)	С (мг.)	А (мкг)	Е (мг)	Са (мг.)	Р (мг.)	Мg (мг.)	Fe (мкг)
Завтрак:	Каша пшенная жидкая с маслом	185	3,99	5,27	28,54	189,81	Сборник 2013г. ДОУ №111	0,19	0,18	1	47	0,2	140,5	182,6	45	1,1
	Хлеб пшеничный	28	1,93	0,18	13,36	64,4	Потр.упак	0,112	0,07	0,06	0	0,06	35,07	36,12	11,48	0,98
	Сыр порциями	15	2,88	4,06	0,51	51,7	Потр.упак	0,01	0,05	0	43	0,1	132	75	5,3	0,2
	Омлет с морковью	35	2,45	5,07	1,21	60,3	Сборник 2013г. ДОУ №135	0,02	0,1	0,78	335,2	0,23	22,7	48,1	8,09	0,54
	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40	Сборник 2013г. ДОУ №261	0	0	0	0	0	12	8	6	0,8
Итого за завтрак		453	11,25	14,58	67,3	394,46		0,332	0,4	1,84	425,2	0,59	342,27	349,82	75,87	3,62
Второй завтрак:	Снежок 2,5 % жирности	60	1,56	1,5	6,6	46,2	Потр.упак	0,02	0,08	0,54	13,2	0	72,6	56,4	9	0,06
	Фрукты в ассортименте	70	0,67	0,32	10,78	47,71		0,02	0,01	7	4	0,1	11,2	7,7	6,3	1,5
Обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,26	13,76	83,8	Сборник 2013г. ДОУ №64	0,12	0,07	17	202	1,1	15	64,1	29,5	1
	Сметана 15 % жирности	17	0,33	5,81	-	57,1	Потр.упак	0,01	0,02	0	18	0,1	15	10,4	1,5	0
	Рагу из овощей	170	3,15	8,93	17,77	164,9	УФА 1	0,15	0,11	44,2	94,97	3,4	53,8	103,1	47,8	1,59
	Котлета из говядины	85	11,25	9,17	8,18	159,01	Сборник 2013г. ДОУ №181	0,07	0,15	1	37	2,3	35,3	153,1	19,3	2
	Компот из смеси сухофруктов без сахара с вит. «С»	200	0	0	15,4	60	Приказ Департамента здравоох-ия г. Москвы	0,004	1,078	3,86	8,6	0,038	11,78	7,4	5,28	0,376
	Хлеб ржаной	45	2,17	0,38	18,1	86,6	Потр.упак	0,225	0,09	0,041	0	1,035	14,85	87,3	25,65	2,025
Итого за обед:		717	19,06	26,55	73,21	611,41		0,579	1,518	66,101	360,57	7,973	145,73	425,4	129,03	6,991
Уплотненный полдник	Капуста тушеная	150	3,35	4,66	13,41	123,51	Сборник 2013г. ДОУ №80	0,07	0,09	99	70	2,5	107,3	74,4	37,4	1,4
	Суфле из рыбы	80	11,8	3,4	2,6	89	ДОУ екат	0,15	0,21	1	52	0,5	84,7	321,8	68,6	1,2
	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	98,89	Сборник 2013г. ДОУ №263	0,004	0,044	0,44	2,2	0	30	36,6	21,34	3,646
	Хлеб пшеничный	27	1,86	0,18	12,88	62,1	Потр.упак	0,112	0,07	0,06	0	0,06	35,07	36,12	11,48	0,98
	Сок в ассортименте	200	0,52	-	36,1	118		0,02	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Итого за полдник		657	20,26	14,06	79,79	506,69		0,356	0,434	104,5	124,2	3,26	271,07	482,92	146,82	10,026
Итого за день			52,8	57,01	237,68	1611,47		1,307	2,442	179,981	927,17	11,923	842,87	1322,24	367,02	22,197

День десятый																
Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества			
Неделя 2 День 10			Б	Ж	У			В1 (мг)	В2 (мг.)	С (мг.)	А (мкг)	Е (мг)	Са (мг.)	Р (мг.)	Мg (мг.)	Fe (мкг)
Завтрак:	Каша ячневая молочная с маслом сл.	170	3,1	4,42	26,06	165,46	Доу.ект мдб	0,12	0,13	1	28	0,5	109,5	178,7	26,5	0,7
	Хлеб пшеничный	42	2,9	0,27	20,03	96,6	Потр.упак	0,16	0,1	0,08	0	0,08	50,1	51,6	16,4	1,4
	Масло сл. Порциями	5	0,05	3,63	0,07	37,11	Потр.упак	0	0,01	0	23	0,1	1,2	1,5	0	0
	Чай с лимоном без сахара	200/7	0	0	0,2	2	Приказ Департамента здравоох-ия г. Москвы	0,002	0,01	2,04	0,6	0,01	15,48	9	6,8	0,828
	Омлет натуральный с маслом	40	3,6	5	0,89	62,5	Сборник 2013г. ДОУ №131	0,02	0,13	0	75	0,2	31,7	60,2	5	0,6
Итого за завтрак		464	9,65	13,32	47,25	363,67		0,302	0,38	3,12	126,6	0,89	207,98	301	54,7	3,528
Второй завтрак:	Кефир 2,5 % жирности	150	5,04	4,99	6,31	93	Потр.упак	0,06	0,26	1	33	0	180	135	21	0,2
Обед:	Суп картофельный	200	1,88	2,26	13,3	81	Сборник 2013г. ДОУ №61	0,15	0,09	25	204	1,1	17,5	80,4	32,7	1,2
	Сметана 15 % жирности	7	0,14	2,39	-	23,51	Потр.упак	0	0,01	0	7	0	6,2	4,3	0,6	0
	Голубцы «Уралочка»	200	14,65	11,3	25,33	273,75	Сборник 2013г. ДОУ №191	0,11	0,21	70	43	0,6	90,7	227,4	49,2	3,4
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24	Сборник 2013г. ДОУ №242	0,01	0,01	1	11	0,1	6,9	6,8	1,6	0,1
	Кисель из концентрата с добавлением пищевого красителя Е 122 с вит. «С»	200	-	-	20	76	УФА 5	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0,04
	Хлеб ржаной	45	2,17	0,38	18,1	86,6	Потр.упак	0,225	0,09	0,041	0	1,035	14,85	87,3	25,65	2,025
	Кондитерские изделия в ассортименте	30	-	-	26,39	100,6	Потр.упак	0	0,01	0	0	0	7,5	3,6	1,8	0,4
Итого за обед:		712	19,37	17,83	105,23	665,46		0,495	0,42	96,041	265	2,835	143,85	409,8	111,55	7,165
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	150	20,31	14,44	19,88	313,13	ДОУ ект мдб	0,07	0,39	1	65	0,8	235,7	326,8	34,6	0,8
	Повидло	20	0,06	-	12,18	50,2	Потр.упак	0,002	0,004	0,1	0	0	2,8	1,8	1,4	0,26
	Молоко кипяченое 2,5 % жирности	180	5,48	4,88	9,07	102	Сборник 2013г. ДОУ №269	0,08	0,28	2	42	0	226,8	170,1	26,5	0,2
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,2	14,31	69	Потр.упак	0,12	0,08	0,06	0	0,06	37,6	38,7	12,3	1,05
	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	34,4		0,02	0,02	8	4	0,2	12,8	8,8	7,2	1,8
Итого за полдник		460	28,24	19,84	63,28	558,73		0,292	0,774	11,16	111	1,06	515,7	546,2	82	4,11
Итого за день			62,3	55,98	222,07	1680,86		1,149	1,834	111,321	535,6	4,785	1047,53	1392	269,25	15,003