

День: Понедельник Неделя: первая Сезон: Летне-осенний Возрастная категория: с 3-7, с 1.6-3 лет.

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины	
				Б		ж		У				С	
	<b>Завтрак</b>	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я
№ 213	Яйцо вареное	1	1	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8		-
стр-231	Яйцо	1	1										
		<b>60</b>	<b>40</b>	0,48	0,32	2,4	1,6	2,6	1,72	33	22		-
	Икра кабачковая	64	43										
№ 393 стр.349	Чай с лимоном	180/10/7	150/7/3,5	0,03	0,02			20,33	13,89	75,4	51,53	2,8	1,4
	чай заварка № 391	30	20										
	лимон	8	4										
	сахар	10	7										
	вода	150	130										
	Хлеб пшеничный	30	20	2,3	1,54	0,9	0,8	14,9	9,96	78,6	52,4	-	-
	Сыр	15	10										
	Сыр	16	10,6										
№6 стр-87	Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,1	4,1	0,04	0,04	37,4	37,4	Сл	сл
	<b>2-ой завтрак в 10-30</b>												
	Фрукты свежие	1шт.	1шт.										
	Закуска												
№55 стр.126	Икра морковная	50	40	1,92	1,28	0,12	0,08	3,9	2,6	24	16	6	4
	Морковь	51	41										
	Лук репчатый	10	8										
	томат паста	3	2										
	масло растительное	2,5	2										
	<b>Обед</b>												
№57 стр-117	Борщ с картофелем с капустой	200	150	1,46	1,1	3,92	2,94	10,2	7,65	82	61,5	8,22	6,16

	Свекла	40	31										
	капуста	20	15										
	Картофель	21,4	16										
	Морковь	12,6	9,6										
	Лук репчатый	9,6	7										
	Томатная паста	2,4	1,8										
	Масло растительное	4	3										
	Бульон или вода	160	120										
<b>№299 стр-270</b>	<b>Котлеты из говядины рубленые</b>	<b>70</b>	<b>50</b>	17,2	12,82	15,98	11,78	11,7	9,02	268,45	200,7	0,71	0,59
	Мясо говядины	52	37										
	Хлеб пшеничный	12	9										
	Молоко	13	9										
	Или вода	17	12										
	Лук репчатый	6	5										
	Сухари	8	6										
	Масло сливочное	3	2										
<b>№321 стр-307</b>	<b>Пюре картофельное</b>	<b>130</b>	<b>110</b>	2,57	2,14	3,98	3,05	18,71	15,43	120,12	97,07	20,78	17,15
	Картофель-25%	<b>148</b>	<b>125</b>										
	Картофель-30%	<b>159</b>	<b>136</b>										
	Картофель-35%	170	146										
	Масло сливочное	4	3										
	Молоко	21	18										
<b>№394стр318</b>	<b>Смесь из сушеных яблок или груш</b>	<b>180</b>	<b>150</b>	1,04	1,4	0,46	0,465	55,9	55,9	174,01	174,01	19,2	19,2
	яблоои сушеные или груши	18	15										
	Сахар	14	11										
	Вода	200	152										
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	<b>20</b>	2,3	1,54	0,9	0,8	14,9	9,96	78,6	52,4		
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	<b>40</b>	3,3	2,64	0,6		17,1	13,68	90,5	72,4	-	-

	<b><u>Полдник</u></b>												
№420 стр330	Кефир	200	150	5,04	4,2	5,76	4,8	7,38	6,15	100,8	84	1,26	1,05
	Кефир	206	155										
№ 453/454 стр 385	Пирожок с повидлом	70	70	4,39	4,39	4,57	4,57	29,8	29,8	167,3	167,3	0,2	0,24
	Мука пшеничная	32	32										
	Мука пшеничная на подпыл	1,7	1,3										
	Молоко или вода	9	9										
	Яйцо	1/12	1/12										
	яйцо на смазку	1/30	1/30										
	Сахар	2,4	2,4										
	Масло растительное	3	3										
	масло растительное на смазку	0,3	0,3										
	Дрожжи	1,1	1										
	Джем,повидло	25	25										
	<b><u>Ужин</u></b>												
№ 94 стр139	Суп молочный пшениый	200	150	5,8	4,33	5,7	11,14	18,8	11,14	149,6	112,2	1,4	1,05
	Молоко	140	105										
	Вода	60	45										
	Пшено	16	12										
	Сахар	1,6	1,2										
	Масло сливочное	2	1,5										
№402 стр322	Кисель молочный	180	150	0,54	0,45	0,1	0,09	27,7	26	109,32	102,85	4,88	4,5
	Молоко-5%	132	110										
	Вода	36	30										
	Сахар	14	12										
	Крахмал	9	7										
	Ванилин	0,005	0,004										
	Хлеб пшеничный	15	15	1,16	1,16	0,6	0,6	7,74	7,74	39,3	39,3		
	<b><u>Итого за день</u></b>			<b>54,64</b>	<b>44,44</b>	<b>54,69</b>	<b>51,42</b>	<b>261,98</b>	<b>220,96</b>	<b>1691,20</b>	<b>1405,86</b>	<b>65,52</b>	<b>55,34</b>