

ДЕТСКИЙ САД (ЛЕТО-ОСЕНЬ)

День 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные	
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р

ЗАВТРАК

262/2013	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,22	16,32	31,88	299,30	0,09	0,19	1,38	86,00	137,40	126,44
100/2013	СЫР	10	2,56	2,61	0,00	33,73	0,00	0,04	0,07	23,00	90,00	59,00
497/2013	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,86	4,00	31,61	181,86	0,06	0,21	1,69	26,00	163,15	149,75
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00
	Итого:		15,16	23,09	73,33	561,77	0,17	0,45	3,14	135,00	394,55	348,19

2-ОЙ ЗАВТРАК

501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00
	Итого:		0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00	0,00	7,00	7,00

ОБЕД

148	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0,60	0,12	2,28	12,84	0,04	0,00	14,00	0,00	8,00	22,20
144/2012	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,59	3,85	17,51	123,07	0,20	0,07	14,20	16,00	33,90	93,78
349/2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70/30	12,69	11,91	11,38	203,42	0,07	0,14	2,81	34,80	55,67	150,40
258/2018	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	5,36	4,28	31,83	187,31	0,10	0,05	7,74	18,00	25,06	61,21
486/2018	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,08	0,08	11,94	48,80	0,01	0,00	2,00	0,00	3,50	2,20
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00	0,00	10,35	47,70
	Итого:		28,89	26,25	103,91	767,43	0,46	0,28	30,95	68,80	157,08	390,49

ПОЛДНИК

542/2018	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,47	8,63	35,61	238,01	0,07	0,04	0,00	40,25	11,86	40,98
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,01
82/2018	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00
	Итого:		4,87	9,03	55,39	322,33	0,10	0,06	10,00	40,25	28,17	51,99

Всего за день:		49,42	58,47	242,73	1694,83	0,74	0,80	46,09	244,05	586,80	797,67
----------------	--	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	--------	--------	--------

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,9

щества, мг		
Mg	Fe	

20,38	0,46
5,00	0,09
39,45	1,31
2,80	0,22
67,63	2,08

4,00	1,40
4,00	1,40

9,00	0,48
34,48	1,70
21,12	1,81
18,71	1,12
1,80	0,47
2,80	0,22
11,25	1,40
99,16	7,14

6,66	0,57
0,00	0,03
9,00	2,20
15,66	2,80

186,45	13,42
---------------	--------------

ИП Баникова Т.Н.

ДЕТСКИЙ САД (ЛЕТО-ОСЕНЬ)											
День 2	Наименование блюда			Выход		Пищевые вещества, г		Калории, ккал	Витамины		
N рец.				Белки	Жиры	Углев.			В1, мг	В2, мг	С, мг
ЗАВТРАК											
284/2018	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ			150	22,40	11,43	29,34	309,79	0,07	0,34	0,24
86/2018	ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ.			30	0,12	0,00	19,50	78,48	0,00	0,01	0,15
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ			200	0,06	0,01	10,19	41,08	0,00	0,00	2,80
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ			30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00
	Итого:				24,86	11,68	73,79	499,67	0,10	0,36	3,19
2-ОЙ ЗАВТРАК											
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ			100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00
	Итого:				0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00
ОБЕД											
26/2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ			60	0,87	3,65	5,07	56,63	0,01	0,02	5,76
154/2013	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, СМЕТАНОЙ			200/5	1,67	5,12	8,25	85,79	0,06	0,04	16,02
310/2018	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ			70	1,46	2,49	5,55	50,38	0,01	0,03	4,61
377/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ			150	3,19	6,68	21,72	159,76	0,16	0,13	25,57
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ			250	0,08	0,01	12,74	51,35	0,00	0,00	3,52
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ			20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ			45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00
	Итого:				12,30	18,74	79,96	537,64	0,31	0,24	55,48
ПОЛДНИК											
590/2013	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ			40	3,00	3,92	29,76	166,32	0,03	0,02	0,00
272/08	КЕФИР.			150	4,35	3,75	6,00	75,15	0,06	0,26	1,05
82/2018	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ			100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00
	Итого:				7,75	8,07	45,56	285,87	0,12	0,30	11,05
Всего за день:											
					45,41	38,59	209,41	1366,48	0,54	0,91	71,72

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,6

Минеральные вещества, мг					
A, мкг	Ca	P	Mg	Fe	
51,82	153,71	260,28	39,95	0,90	
0,00	4,20	2,70	2,10	0,39	
0,00	3,11	1,55	0,84	0,07	
0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
51,82	167,02	284,03	47,09	1,69	
0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	
0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	
0,00	21,68	24,92	12,69	0,81	
7,50	24,54	44,28	18,16	0,60	
9,29	20,05	20,79	4,87	0,24	
31,70	42,74	95,90	32,31	1,19	
0,00	3,90	1,95	1,06	0,09	
0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	
0,00	10,35	47,70	11,25	1,40	
48,49	127,26	248,54	83,14	4,55	
4,00	11,60	36,00	8,00	0,84	
30,00	180,00	135,00	21,00	0,15	
0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
34,00	207,60	182,00	38,00	3,19	
134,31	508,88	721,57	172,23	10,83	

ИП Баникова Т.Н.

ДЕТСКИЙ САД (ЛЕТО-ОСЕНЬ)									
День 3 N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины		
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг
ЗАВТРАК									
233/20018	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,96	7,36	29,04	206,19	0,16	0,15	1,17
100/2013	СЫР	10	2,56	2,61	0,00	33,73	0,00	0,04	0,07
501/2013	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,81	2,51	14,78	92,98	0,04	0,15	1,30
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00
	Итого:		12,85	12,64	53,66	379,78	0,22	0,35	2,54
2-ОЙ ЗАВТРАК									
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00
	Итого:		0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00
ОБЕД									
15	САЛАТ ИЗ СВ.ОГУРЦОВ	60	0,48	3,66	1,58	41,40	0,02	2,50	2,52
95/2018	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ	200/10	1,71	5,63	10,32	98,81	0,05	0,05	16,00
372/2018	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	70	11,14	12,30	7,25	184,29	0,08	0,12	1,29
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,70	6,44	25,74	183,69	0,19	0,10	3,24
495/2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00
	Итого:		24,83	28,32	97,60	744,88	0,43	0,33	28,21
ПОЛДНИК									
306/08	БУЛОЧКА.	50	4,52	2,65	27,71	152,76	0,08	0,03	0,27
493/2013	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,97	59,88	0,00	0,00	0,00
82/2018	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00
	Итого:		4,92	3,05	52,48	257,04	0,11	0,05	10,27
Всего за день:									
			43,10	44,11	213,84	1425,00	0,77	0,74	43,02

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 5,0

Минеральные вещества, мг					
А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
38,00	121,05	152,45	37,47	0,95	
23,00	90,00	59,00	5,00	0,09	
20,10	120,84	90,38	14,06	0,13	
0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	
81,10	335,89	314,83	59,33	1,39	
0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	
0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	
0,00	11,40	25,27	10,66	0,31	
15,00	41,27	46,94	20,48	0,95	
19,50	39,02	119,17	16,51	1,13	
24,00	36,20	141,15	91,54	3,23	
0,00	22,50	15,40	6,00	1,23	
0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	
0,00	10,35	47,70	11,25	1,40	
58,50	161,06	408,63	159,24	8,56	
2,38	10,70	42,42	8,94	0,57	
0,00	0,45	0,00	0,00	0,05	
0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
2,38	27,15	53,42	17,94	2,82	
141,98	531,10	783,88	240,51	14,17	

ИП Баниникова Т.Н.

ДЕТСКИЙ САД (ЛЕТО-ОСЕНЬ)										
День 4	N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины		
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг
ЗАВТРАК										
268/2018		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	14,26	19,30	3,64	245,24	0,09	0,53	0,80
105/2013		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,00	0,01	0,00
494/2013		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04	0,00	0,00	2,80
108/2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00
		Итого:		17,39	23,76	38,54	437,43	0,13	0,55	3,60
2-ОЙ ЗАВТРАК										
501/2018		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00
		Итого:		0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00
ОБЕД										
22		САЛАТ ИЗ СВ.ПОМИДОРОВ	60	0,60	6,12	2,10	66,00	0,01	0,01	15,21
116/2018		СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,29	2,37	16,60	96,86	0,09	0,05	13,18
376/2018		РАГУ С КУРИЦЕЙ.	200	20,17	24,97	19,92	385,04	0,23	0,24	25,43
457/2018		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00
108/2013		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00
109/2013		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00
		Итого:		28,45	31,79	78,08	712,11	0,40	0,32	53,82
ПОЛДНИК										
590/2013		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,32	0,03	0,02	0,00
272/08		КЕФИР.	150	4,35	3,75	6,00	75,15	0,06	0,26	1,05
82/2018		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00
		Итого:		7,75	8,07	45,56	285,87	0,12	0,30	11,05
Всего за день:										
				54,09	63,72	172,28	1478,71	0,66	1,18	70,47

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,2

Минеральные вещества, мг					
А, мкг	Ca	P	Mg	Fe	
278,08	133,74	246,91	20,70	2,57	
40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	
0,00	3,25	1,54	0,84	0,09	
0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	
318,08	147,39	277,45	27,14	3,12	
0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	
0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	
0,00	25,33	18,65	8,63	0,35	
0,00	17,94	51,82	19,44	0,83	
38,40	35,60	229,97	51,77	2,49	
0,00	0,31	0,01	0,00	0,03	
0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	
0,00	10,35	47,70	11,25	1,40	
38,40	93,53	361,15	93,89	5,32	
4,00	11,60	36,00	8,00	0,84	
30,00	180,00	135,00	21,00	0,15	
0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
34,00	207,60	182,00	38,00	3,19	
390,48	455,52	827,60	163,03	13,03	

ИП Баниникова Т.Н.

ДЕТСКИЙ САД (ЛЕТО-ОСЕНЬ)									
День 5 N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины		
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг
ЗАВТРАК									
234/2018	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,46	7,38	33,11	220,67	0,07	0,20	1,53
100/2013	СЫР	10	2,56	2,61	0,00	33,73	0,00	0,04	0,07
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00
	Итого:		10,30	10,23	57,85	364,64	0,10	0,25	1,60
2-ОЙ ЗАВТРАК									
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00
	Итого:		0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00
ОБЕД									
15	САЛАТ ИЗ СВ.ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,48	4,00	1,58	41,40	0,02	0,02	12,78
123/2018	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	6,25	12,01	13,26	186,16	0,09	0,11	13,19
189/2008	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ.	70	13,56	10,13	10,06	185,69	0,05	0,10	0,00
423	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	5,55	5,40	5,85	94,50	0,06	0,11	25,50
492/2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,22	0,05	11,43	47,05	0,01	0,01	5,50
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00
	Итого:		28,75	35,26	92,01	800,51	0,42	0,37	61,17
ПОЛДНИК									
306/08	БУЛОЧКА.	50	4,52	2,65	27,71	152,76	0,08	0,03	0,27
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00
82/2018	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00
	Итого:		4,92	3,05	47,49	237,08	0,11	0,05	10,27
Всего за день:									
			44,47	48,64	207,45	1445,53	0,64	0,68	75,04

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,7

Минеральные вещества, мг					
A, мкг	Ca	P	Mg	Fe	
43,60	147,22	153,68	31,83	0,46	
23,00	90,00	59,00	5,00	0,09	
0,00	0,31	0,01	0,00	0,03	
0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
66,60	243,53	232,19	41,03	0,91	
0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	
0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	
0,00	17,74	17,46	10,85	0,53	
12,00	30,82	122,06	33,92	1,24	
19,88	9,18	122,56	15,00	1,77	
27,20	91,50	88,17	34,16	1,50	
0,00	6,70	4,20	2,50	0,31	
0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	
0,00	10,35	47,70	11,25	1,40	
59,08	95,27	415,15	110,48	6,82	
2,38	10,70	42,42	8,94	0,57	
0,00	0,31	0,01	0,00	0,03	
0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
2,38	27,01	53,43	17,94	2,80	
128,06	372,81	707,77	173,45	11,93	

ИП Баникова Т.Н.

ДЕТСКИЙ САД (ЛЕТО-ОСЕНЬ)									
День 6 N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины		
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг
ЗАВТРАК									
230/2018	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,30	6,68	26,44	187,00	0,11	0,17	1,17
100/2013	СЫР	10	2,56	2,61	0,00	33,73	0,00	0,04	0,07
497/2013	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,86	4,00	31,61	181,86	0,06	0,21	1,69
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00
	Итого:		15,00	13,53	72,81	472,91	0,20	0,43	2,93
2-ОЙ ЗАВТРАК									
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00
	Итого:		0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00
ОБЕД									
148	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0,60	0,12	2,28	12,84	0,01	0,00	4,20
104/2018	ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ	200/5	1,51	4,90	6,98	78,07	0,05	0,04	23,92
349/2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70/30	12,69	11,91	11,38	203,42	0,07	0,14	2,81
237/2018	РИС С ОВОЩАМИ	150	3,85	4,62	34,82	196,24	0,10	0,05	3,75
496/2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00
	Итого:		24,90	27,84	104,07	766,36	0,31	0,31	234,68
ПОЛДНИК									
590/2013	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,32	0,03	0,02	0,00
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00
82/2018	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00
	Итого:		3,40	4,32	49,54	250,64	0,06	0,04	10,00
Всего за день:									
			43,80	45,79	236,52	1533,21	0,58	0,79	249,61

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 5,4

Минеральные вещества, мг					
А, мкг	Ca	P	Mg	Fe	
38,00	119,72	147,83	27,62	1,22	
23,00	90,00	59,00	5,00	0,09	
26,00	163,15	149,75	39,45	1,31	
0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
87,00	378,87	376,08	76,27	2,95	
0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	
0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	
0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	
7,50	30,41	36,38	15,92	0,59	
34,80	55,67	150,40	21,12	1,81	
0,00	22,27	115,86	40,40	1,12	
0,00	12,30	3,40	3,40	0,63	
0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	
0,00	10,35	47,70	11,25	1,40	
42,30	159,60	388,94	103,89	6,19	
4,00	11,60	36,00	8,00	0,84	
0,00	0,31	0,01	0,00	0,03	
0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
4,00	27,91	47,01	17,00	3,07	
133,30	573,38	819,03	201,16	13,61	

ИП Банникова Т.Н.

ДЕТСКИЙ САД (ЛЕТО-ОСЕНЬ)									
День 7 N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины		
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг
ЗАВТРАК									
284/2018	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	150	22,40	11,43	29,34	309,79	0,07	0,34	0,24
481/2013	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,44	1,70	11,20	65,86	0,01	0,03	0,20
493/2013	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,97	59,88	0,00	0,00	0,00
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00
Итого:			26,88	13,45	75,19	529,29	0,12	0,38	0,44
2-ОЙ ЗАВТРАК									
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00
Итого:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00
ОБЕД									
148	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,01	0,09	15,00
98/2018	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 200/5	205	1,95	4,96	14,08	108,75	0,07	0,06	14,50
345	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ.	80	15,16	6,41	7,90	149,90	0,15	0,15	0,73
377/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	6,68	21,72	159,76	0,16	0,13	25,57
486/2018	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,08	0,08	11,94	48,80	0,01	0,00	2,00
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00
Итого:			27,98	22,38	100,71	716,11	0,70	0,45	42,80
ПОЛДНИК									
590/2013	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,32	0,03	0,02	0,00
471/2018	МОЛОКО.	50	5,60	5,00	9,46	105,24	0,08	0,30	2,60
82/2018	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00
Итого:			9,00	9,32	49,02	315,96	0,14	0,34	12,60
Всего за день:			64,36	45,25	235,02	1604,66	0,97	1,18	57,84

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,7

Минеральные вещества, мг					
A, мкг	Ca	P	Mg	Fe	
51,82	153,71	260,28	39,95	0,90	
5,00	63,40	45,80	6,80	0,04	
0,00	0,45	0,00	0,00	0,05	
0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	
56,82	225,56	332,08	52,35	1,43	
0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	
0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	
12,00	8,40	181,50	62,40	0,54	
7,50	38,08	57,64	25,54	1,28	
39,31	32,38	157,20	23,43	0,68	
31,70	42,74	95,90	32,31	1,19	
0,00	3,50	2,20	1,80	0,47	
0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
0,00	10,35	47,70	11,25	1,40	
90,51	154,17	561,64	160,93	7,58	
4,00	11,60	36,00	8,00	0,84	
40,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
44,00	267,60	227,00	45,00	3,24	
191,33	654,33	1127,72	262,28	13,65	

ИП Баникова Т.Н.

ДЕТСКИЙ САД (ЛЕТО-ОСЕНЬ)									
День 8 N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины		
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг
ЗАВТРАК									
268/2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,37	18,09	3,41	229,91	0,09	0,50	0,75
100/2013	СЫР	10	2,56	2,61	0,00	33,73	0,00	0,04	0,07
501/2013	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,81	2,51	14,78	92,98	0,04	0,15	1,30
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00
	Итого:		21,78	23,53	37,87	450,38	0,17	0,70	2,12
2-ОЙ ЗАВТРАК									
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00
	Итого:		0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00
ОБЕД									
1	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	60	0,96	3,60	5,20	57,60	0,02	0,04	11,80
100/2018	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,08	5,26	13,50	110,05	0,10	0,06	13,41
372/2018	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,14	12,26	7,26	183,95	0,08	0,12	1,29
256/2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,89	5,36	31,21	192,63	0,08	0,02	0,00
496/2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00
	Итого:		25,34	30,04	104,47	789,92	0,37	0,32	249,35
ПОЛДНИК									
542/2018	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,47	8,63	35,61	238,01	0,07	0,04	0,00
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00
82/2018	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00
	Итого:		4,87	9,03	55,39	322,33	0,10	0,06	10,00
Всего за день:									
			52,49	62,70	207,83	1605,93	0,65	1,09	263,47

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,0

Минеральные вещества, мг					
А, мкг	Ca	P	Mg	Fe	
260,70	125,38	231,48	19,41	2,41	
23,00	90,00	59,00	5,00	0,09	
20,10	120,84	90,38	14,06	0,13	
0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	
303,80	344,22	406,86	44,07	3,07	
0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	
0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	
0,00	27,30	30,15	15,12	0,36	
7,50	20,69	60,94	24,70	0,87	
19,50	39,05	119,16	16,51	1,13	
23,20	17,89	41,84	7,56	0,78	
0,00	12,30	3,40	3,40	0,63	
0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	
0,00	10,35	47,70	11,25	1,40	
50,20	143,81	316,19	81,34	5,58	
40,25	11,86	40,98	6,66	0,57	
0,00	0,31	0,01	0,00	0,03	
0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
40,25	28,17	51,99	15,66	2,80	
394,25	523,20	782,04	145,07	12,85	

ИП Банникова Т.Н.

ДЕТСКИЙ САД (ЛЕТО-ОСЕНЬ)									
День 9 N реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины		
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг
ЗАВТРАК									
226/2018	КАША "ДРУЖБА"	200	5,20	7,19	28,27	198,55	0,10	0,17	1,33
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,00	0,01	0,00
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04	0,00	0,00	2,80
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00
Итого:			6,81	11,49	53,33	343,86	0,12	0,19	4,13
2-ОЙ ЗАВТРАК									
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00
Итого:			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00
ОБЕД									
34/2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,86	3,65	5,02	56,41	0,01	0,02	5,63
144/2012	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,59	3,85	17,51	123,07	0,20	0,07	14,20
189/2008	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ.	70	13,56	10,13	10,06	185,69	0,05	0,10	0,00
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,94	5,58	22,31	159,20	0,17	0,08	2,81
495/2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00
Итого:			29,42	24,02	103,31	747,16	0,50	0,30	23,04
ПОЛДНИК									
590/2013	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,32	0,03	0,02	0,00
272/08	КЕФИР.	150	4,35	3,75	6,00	75,15	0,06	0,26	1,05
82/2018	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00
Итого:			7,75	8,07	45,56	285,87	0,12	0,30	11,05
Всего за день:			44,48	43,68	212,30	1420,19	0,75	0,80	40,22

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,8

Минеральные вещества, мг					
А, мкг	Ca	P	Mg	Fe	
40,40	131,60	142,18	31,13	0,60	
40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	
0,00	3,25	1,54	0,84	0,09	
0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	
80,40	141,25	159,72	34,77	0,93	
0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	
0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	
0,00	21,63	24,53	12,43	0,79	
16,00	33,90	93,78	34,48	1,70	
19,88	9,18	122,56	15,00	1,77	
20,80	31,37	122,33	79,34	2,80	
0,00	22,50	15,40	6,00	1,23	
0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	
0,00	10,35	47,70	11,25	1,40	
56,68	132,93	439,30	161,30	9,91	
4,00	11,60	36,00	8,00	0,84	
30,00	180,00	135,00	21,00	0,15	
0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
34,00	207,60	182,00	38,00	3,19	
171,08	488,78	788,02	238,07	15,43	

ИП Банникова Т.Н.

ДЕТСКИЙ САД (ЛЕТО-ОСЕНЬ)											
День 10		Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины		
N рец.	Белки				Жиры	Углев.	B1, мг		B2, мг	C, мг	
ЗАВТРАК											
266/2013	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	200	7,12	8,98	29,65	227,91	0,19	0,21	1,53		
100/2013	СЫР	10	2,56	2,61	0,00	33,73	0,00	0,04	0,07		
500	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ПОРЦ.	200	0,01	0,01	15,00	60,06	0,00	0,00	0,00		
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00		
	Итого:		11,21	11,76	54,49	368,58	0,21	0,26	1,60		
2-ОЙ ЗАВТРАК											
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		
	Итого:		0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		
ОБЕД											
15	САЛАТ ИЗ СВ.ОГУРЦОВ	60	0,48	3,66	1,56	41,40	0,01	0,04	10,68		
95/2018	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ	200/10	1,71	5,63	10,32	98,81	0,05	0,05	16,00		
375/2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ.	200	18,07	25,51	37,05	450,00	0,13	0,15	5,56		
486/2018	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,08	0,08	11,94	48,80	0,01	0,00	2,00		
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00		
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00		
	Итого:		25,58	38,06	91,38	810,29	0,29	0,26	26,20		
ПОЛДНИК											
306/08	БУЛОЧКА.	50	4,52	2,65	27,71	152,76	0,08	0,03	0,27		
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00		
82/2018	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		
	Итого:		4,92	3,05	47,49	237,08	0,11	0,05	10,27		
Всего за день:											
			42,21	52,97	203,46	1459,25	0,62	0,58	40,07		

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,8

Минеральные вещества, мг					
А, мкг	Ca	P	Mg	Fe	
43,60	158,97	208,72	56,25	1,25	
23,00	90,00	59,00	5,00	0,09	
0,04	0,67	0,15	0,03	0,05	
0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	
66,64	253,64	280,87	64,08	1,61	
0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	
0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	
0,00	25,00	29,16	20,06	0,34	
15,00	41,27	46,94	20,48	0,95	
30,39	29,51	216,62	46,51	1,82	
0,00	3,50	2,20	1,80	0,47	
0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	
0,00	10,35	47,70	11,25	1,40	
45,39	102,94	355,62	102,90	5,24	
2,38	10,70	42,42	8,94	0,57	
0,00	0,31	0,01	0,00	0,03	
0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
2,38	27,01	53,43	17,94	2,80	
114,41	390,59	696,92	188,92	11,05	

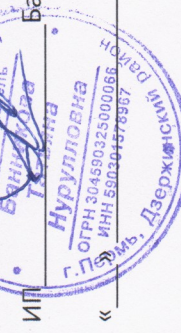
СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»

Е.З.Чернякевич

Приказ № _____ от _____ г.



УТВЕРЖДАЮ:

ИП

Банникова Т.Н.

« _____ г.

ФИЛИАЛ МАОУ «ФРОЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА «НАВИГАТОР» В ДЕРЕВНЕ ЖЕБРЕИ

СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ -ДЕТСКИЙ САД «ЛУЧИКИ»

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ЛЕТНЕ - ОСЕННИЙ ПЕРИОД

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

Питание осуществляет Индивидуальный предприниматель Банникова Татьяна Нурулловна

Свидетельство о государственной регистрации ИП

№ 002562759 от 18 декабря 2000 г.

Меню составлено по №Сборнику технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений 2018 г.