

День: 1

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 1-3 года

МЕНЮ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг
			4	5	6		
1	2	3	4	5	6	7	10
Завтрак							
209 Сб рец Могильный 2005	Яйцо отварное	1/2	2,55	2,3	0,15	31,5	0
44 Урал 2004	Суп молочный с макаронными изд.	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,75
253 Урал 2004	Кофейный напиток	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83
1 Урал 2004	Хлеб пш. с маслом	30/ 8	4,37	6,1	14,6	123,38	0,47
	Итого:		12,39	13,84	41,41	347,8	2,05
Второй завтрак							
	Сок яблочный	100	0,5	0	9,1	38	3
Обед							
б/н Белоруссия	Салат "Агенчык" (с кукурузой)	40	0,62	2,87	3,33	41,69	1,99
36 Урал 2004	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,2	2,93	13,14	79,2	3,63
161 Урал 2004	Котлеты мясные	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58
206 Урал 2004	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	14,36
241 Урал 2004	Компот из с/ф	150	0,36	0	17,85	67,5	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0
	Итого:		16,29	16,2	67,56	467,53	20,86
Полдник							
	Вафли	20	1,1	1,3	27,2	92,4	13
	Молоко	150	4,18	5,25	7,03	91,5	1,5
	Итого:		5,28	6,55	34,23	183,9	14,5
Ужин							
139 Сб рец Могильный 2005	Рыба, тушенная в сметанном соусе	70/18	10,74	5,72	9,8	121,62	1,98
511 Сб рец ОП 2006	Рис отварной	100	2,2	3,9	14,75	90,1	0
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,17	35	1,6
	Хлеб	30	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Яблоко	108	0,3	0	8,6	40	10
	Итого:		15,68	10,22	56,72	350,32	13,58
	Всего:		50,14	46,81	209,02	1387,55	27,16

МЕНЮ

День: 2

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
	Завтрак						
93 Урал 2004	Каша "Геркулес"	150	4,76	6,38	16,4	140,25	1,46
248 Урал 2004	Какао	150	1	1,08	10,83	75	0,83
1 Урал 2004	Хлеб пш. с маслом	30/ 8	4,37	6,1	14,6	123,38	0,47
	Итого:		10,13	13,56	41,83	338,63	2,76
	Второй завтрак						
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
	Обед						
б/н Белоруссия	Салат (кукуруза, изюм, сыр, чеснок)	40	1,99	6,62	6,54	95,39	1,63
98 Сб реп Могильный, Тутельян 2015	Суп крестьянский	150	2,28	3,65	8,05	74,6	6,8
153 Урал 2004	Жаркое по-домашнему	150	5,63	3,98	11	170,45	6,13
233 Урал 2004	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0
	Итого:		12,54	14,73	52,77	453,1	14,56
	Полдник						
417 Урал 2004	Булочка с повидлом	50	3,78	3,4	21,09	130,93	0,18
	Молоко	150	4,18	5,25	7,03	91,5	1,5
	Итого:		7,96	8,65	28,12	222,43	1,68
	Ужин						
128 Урал 2004	Пудинг творожный со сгущ молоком	100/15	13,78	18,23	29,39	246,64	0,27
263,264 Урал 2004	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27
	Хлеб	30	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Апельсин	108	0,9	0	8,4	38	60
	Итого:		17,08	18,83	61,17	378,24	60,54
	Всего:		48,21	55,77	192,99	1430,4	82,54

МЕНЮ

День: 3

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец. 1	Прием пищи, наименование блюда 2	Масса порции, г 3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 7	Витамины, мг С 10
			Б 4	Ж 5	У 6		
	Завтрак						
91 Урал 2004	Каша молочная пшеничная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	0,57
253 Урал 2004	Кофейный напиток	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83
1 Урал 2004	Хлеб пш. с маслом	30/ 8	4,37	6,1	14,6	123,38	0,47
	Итого:		10,71	13,25	47,56	359,8	1,87
	Второй завтрак						
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
	Обед						
б/н Белоруссия	Салат "Цветной"	40	0,52	3,23	3,58	47,34	6,32
38 Урал 2004	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	150	3,2	2,93	13,14	79,2	3,63
162,226 Урал 2004	Печень по-строгановски	60	8,09	7,33	1,81	108	8,05
186 Урал 2004	Каша гречневая рассыпчатая	100	3	4,27	14,6	175,33	0
256 Урал 2012	Напиток шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75	11
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0
	Итого:		17,63	18,32	60,56	551,03	29
	Полдник						
	Печенье	20	1,67	1,4	16,93	90,2	0
	Молоко	150	4,18	5,25	7,03	91,5	1,5
	Итого:		5,85	6,65	23,96	181,7	1,5
	Ужин						
	Зеленый горошек	20	1	0,04	1,66	11	5
110 Урал 2004	Омлет	100	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,17	35	1,6
	Хлеб	30	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Яблоко	108	0,3	0	8,6	40	10
	Итого:		12,75	13,15	36,07	305,85	17,09
	Всего:		47,44	51,37	177,25	1436,38	52,46

День: 4

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 1-3 года

МЕНЮ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
Завтрак							
96 Урал 2004	Каша молочная пшеничная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46
248 Урал 2004	Какао	150	1	1,08	10,83	75	0,83
1 Урал 2004	Хлеб пш. с маслом	30/ 8	4,37	6,1	14,6	123,38	0,47
	Итого:		10,63	13,25	46,72	358,13	2,76
Второй завтрак							
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
Обед							
50 Сб рец Могильный, Тугельян 2015	Салат из свеклы с сыром и чесноком	40	1,99	3,8	3,2	55,67	2,6
33 Урал 2004	Рассольник "Ленинградский"	150	2,4	3,6	12,6	87,15	4,94
б/н Сб рец Пермь 2004	Рыба по-польски	60	8,8	5,02	2,59	90,84	1,9
206 Урал 2004	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	14,36
525 Урал 2012	Компот из ягоды	150	0,23	0,05	13,57	55,64	11,25
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0
	Итого:		18,5	17,14	60,09	469,06	35,05
Полдник							
294 Урал 2004	Пирожок с изюмом	60	3,39	2,13	28,5	152,8	0,14
	Молоко	150	4,18	5,25	7,03	91,5	1,5
	Итого:		7,57	7,38	35,53	244,3	1,64
Ужин							
200 Урал 2004	Капуста, тушенная с мясом	180	8,1	6,75	6,6	187,5	17,1
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,17	35	1,6
	Хлеб	30	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Мандарин	108	0,8	0	8,6	38	38
	Итого:		11,34	7,35	38,77	324,1	56,7
	Всего:		48,54	45,12	190,21	1433,59	99,15

День: 5

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 1-3 года

МЕНЮ

№ рецеп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак						
84 Урал 2004	Каша "Рябчик"	150	5	5,7	21,12	154,95	1,4
253 Урал 2004	Кофейный напиток	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83
2 Урал 2004	Хлеб с маслом и джемом	30/7/10	4,17	5,38	21,7	144,37	0
	Итого:		10,25	12,16	54,49	375,99	2,23
	Второй завтрак						
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
	Обед						
9 Урал 2004	Салат из моркови с чесноком	40	0,52	3,79	2,37	42	1,59
27 Урал 2004	Борщ с капустой	150	2,1	3,6	5,9	70,28	5,85
б/н	Суфле из печени	60	10,2	4,8	5,5	108,95	9,1
309 Сб рец Могильный, Тутельян 2015	Макароны отварные	100	3,7	3	17,6	112,3	0
233 Урал 2004	Кисель	150	0	0	15,1	42,3	2,4
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0
	Итого:		19,16	15,67	60,15	441,99	18,94
	Полдник						
289,314 Урал 2004	Ватрушка с творогом	60	4,8	3,69	20,98	156,3	0,26
	Молоко	150	4,18	5,25	7,03	91,5	1,5
	Итого:		8,98	8,94	28,01	247,8	1,76
	Ужин						
209 Сб рец Могильный 2005	Яйцо отварное	0,5	2,55	2,3	0,15	31,5	0
77 Урал 2004	Рагу из овощей	150	2,23	4,04	10,16	86,67	14,33
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,17	35	1,6
	Хлеб	30	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Банан	108	1,6	0	24	91	24
	Итого:		8,82	6,94	57,88	307,77	39,93
	Всего:		47,71	43,71	209,63	1411,55	65,86

День: 6

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 1-3 года

МЕНЮ

№ рец. 1	Прием пищи,наименование блюда 2	Масса порции,г 3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 7	Витамины, мг С 10
			Б 4	Ж 5	У 6		
Завтрак							
88 Урал 2004	Каша молочная манная	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46
248 Урал 2004	Какао	150	1	1,08	10,83	75	0,83
1 Урал 2004	Хлеб пш. с маслом	30/ 8	4,37	6,1	14,6	123,38	0,47
	Итого:		10,03	12,78	44,25	342,38	2,76
Второй завтрак							
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
Обед							
б/н Урал 2004	Салат из кукурузы с луком	40	1,05	3,39	2,6	44,67	2,14
37 Урал 2004	Суп картофельный с клецками	150	3,09	4,23	11,36	104,7	3,18
136 Организация рац питания в ДОУ 2008	Голубцы ленивые	150	10,96	10,98	14,01	217,8	2,3
241 Урал 2004	Компот из с/ф	150	0,36	0	17,85	67,5	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0
	Итого:		18,1	19,08	59,5	500,83	7,92
Полдник							
	Вафли	10	0,7	2,7	6,2	52	0
	Молоко	150	4,18	5,25	7,03	91,5	1,5
	Итого:		4,88	7,95	13,23	143,5	1,5
Ужин							
306 С6 рец Могильный, Тугельян 2011	Биточки из куриного филе	60	8,9	8,1	9,5	145,5	0,3
186 Урал 2004	Каша гречневая рассыпчатая	100	3	4,27	14,6	175,33	0
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,17	35	1,6
	Хлеб	30	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Яблоко	108	0,3	0	8,6	40	10
	Итого:		14,64	12,97	56,27	459,43	11,9
	Всего:		48,15	52,78	182,35	1484,14	21,79

МЕНЮ

День: 7

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец. 1	Прием пищи, наименование блюда 2	Масса порции, г 3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 7	Витамины, мг С 10
			Б 4	Ж 5	У 6		
Завтрак							
96 Урал 2004	Каша молочная пшеничная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46
253 Урал 2004	Кофейный напиток	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83
1 Урал 2004	Хлеб пш. с маслом	30/ 8	4,37	6,1	14,6	123,38	0,47
	Итого:		10,71	13,25	47,56	359,8	2,76
Второй завтрак							
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
Обед							
71 СБ рец ОП 2006	Винегрет овощной	40	0,56	4,06	3,05	51,38	3,8
39 Урал 2004	Суп с фрикадельками	150	3,9	3,18	8,72	100,35	6,3
134 Урал 2004	Биточки рыбные	60	11,05	8,6	9,26	141,63	0
206 Урал 2004	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	14,36
256 Урал 2012	Напиток пшоповника	150	0,18	0,08	13,75	75	11
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0
	Итого:		20,77	20,59	62,91	548,12	35,46
Полдник							
274 Урал 2004	Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	129,58	0,19
	Молоко	150	4,18	5,25	7,03	91,5	1,5
	Итого:		7,79	12,13	30,97	221,08	1,69
Ужин							
206 сб рец Могильный, Тутельян 2011	Макароны отварные с сыром	100	6,19	6,67	15,14	145,33	0,09
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,17	35	1,6
	Хлеб	30	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Яблоко	108	0,3	0	8,6	40	10
	Итого:		8,93	7,27	47,31	283,93	11,69
	Всего:		48,7	53,24	197,85	1450,93	54,6

День: 8

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 1-3 года

МЕНЮ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
Завтрак							
93 Урал 2004	Каша "Геркулес"	150	4,76	6,38	16,4	140,25	1,46
248 Урал 2004	Какао	150	1	1,08	10,83	75	0,83
1 Урал 2004	Хлеб пш. с маслом	30/ 8	4,37	6,1	14,6	123,38	0,47
	Итого:		10,13	13,56	41,83	338,63	2,76
Второй завтрак							
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
Обед							
8 Сб рец Урал 2011	Салат из моркови с яблоком	40	0,44	2,1	2,9	32,55	1
56 Урал 2004	Щи из свежей капусты	150	2,22	3,6	5,16	70,87	11,66
258 Урал 2004	Плов (мясо)	150	10,78	11,99	26,55	258	1,35
525 Урал РЦ 2012	Компот из ягоды	150	0,23	0,05	13,57	55,64	11,25
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0
	Итого:		16,31	18,22	61,86	483,22	25,26
Полдник							
булочка	Пряник	30	2,07	0,93	25,4	117	0
	Молоко	150	4,18	5,25	7,03	91,5	1,5
	Итого:		6,25	6,18	32,43	208,5	1,5
Ужин							
89 сб рец ОП 2006	Салат из сельди, лука и консервированного горошка	40	4,2	5	1,05	66	1,8
318 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Картофель отварной	100	1,9	2,9	1,4	97,3	14,3
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,17	35	1,6
	Хлеб	30	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Апельсин	108	0,9	0	8,4	38	60
	Итого:		5,24	8,5	34,42	299,9	77,7
	Всего:		38,43	46,46	179,64	1368,25	110,22

День: 9
Неделя:
Сезон:

МЕНЮ

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец. 1	Прим пищи,наименование блюда 2	Масса порции,г 3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 7	Витамины, мг С 10
			Б 4	Ж 5	У 6		
	Завтрак						
91 Урал 2004	Каша молочная пшеничная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	0,57
253 Урал 2004	Кофейный напиток	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83
3 СБ рец Могильный 2005	Хлеб пш. с маслом, сыром	30/70/9	6,2	8	14,6	149,5	0
	Итого:		12,54	15,15	47,56	385,92	1,4
	Второй завтрак						
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
	Обед						
б/н Белоруссия	Салат "Белоснежка"	40	1	2,72	2,32	38,61	12,71
41 Урал 2004	Суп рыбный	150	3,18	3,9	15,18	84,6	0,72
153 СБ рец Урал РЦ 2011	Азу	150	8,4	9,48	6,22	145,85	3,2
241 Урал 2004	Компот из с/ф	150	0,36	0	17,85	67,5	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0
	Итого:		15,58	16,58	55,25	402,72	16,93
	Полдник						
	Печенье	20	1,67	1,4	16,93	90,2	0
	Молоко	150	4,18	5,25	7,03	91,5	1,5
	Итого:		5,85	6,65	23,96	181,7	1,5
	Ужин						
130 Урал 2004	Сырники со сгущенным молоком	100/20	5,2	6,7	26,7	237,4	0,26
263,264 Урал 2004	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27
	Хлеб	30	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Яблоко	108	0,3	0	8,6	40	10
	Итого:		7,9	7,3	58,68	371	10,53
	Всего:		42,37	45,68	194,55	1379,34	33,36

МЕНЮ

День: 10

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец. 1	Прим пищи, наименование блюда 2	Масса порции, г 3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 7	Витамины, мг С 10
			Б 4	Ж 5	У 6		
Завтрак							
88 Урал 2004	Каша манная	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46
248 Урал 2004	Какао	150	1	1,08	10,83	75	0,83
1 Урал 2004	Хлеб пш. с маслом	30/ 8	4,37	6,1	14,6	123,38	0,47
	Итого:		10,03	12,78	44,25	342,38	2,76
Второй завтрак							
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
Обед							
б/н Урал 2004	Салат с луком репчатым	30	0,4	1,8	2,3	27,63	2,85
34 Урал 2004	Свекольник	150	2,5	3,9	8,28	87,1	5,99
174 Урал 2004	Тефтели мясные	50	6,41	6,78	5,22	107,5	0,56
200 Урал 2004	Капуста тушеная	120	2,41	4,52	8,11	87,6	14,64
233 Урал 2004	Кисель	150	0	0	15,1	42,3	2,4
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0
	Итого:		14,36	17,48	52,69	418,29	26,44
Полдник							
289,314 Урал 2004	Ватрушка с творогом	60	4,8	3,69	20,98	156,3	0,26
	Молоко	150	4,18	5,25	7,03	91,5	1,5
	Итого:		8,98	8,94	28,01	247,8	1,76
Ужин							
	Зеленый горошек	20	1	0,04	1,66	11	5
110 Урал 2004	Омлет	100	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49
263,264 Урал 2004	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27
	Хлеб	30	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Банан	108	1,6	0	24	91	24
	Итого:		14,01	13,15	51,28	351,85	29,76
	Всего:		47,88	52,35	185,33	1398,32	63,72

МЕНЮ

День: 1

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
Завтрак							
209 Сб рец Могильный 2005	Яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	63	0
44 Урал 2004	Суп молочный с макаронными изд.	200	5,85	5,81	19,99	155	1
253 Урал 2004	Кофейный напиток	200	1,3	1,3	14	92	1
1 Урал 2004	Хлеб пш. с маслом	40/8	5,16	6,2	19,4	146,88	0,49
Итого:			17,41	17,91	53,69	456,88	2,49
Второй завтрак							
	Сок яблочный	100	0,5	0	9,1	38	3
Обед							
б/н Белоруссия	Салат "Агенчык" (с кукурузой)	60	0,93	4,3	5	62,53	2,99
36 Урал 2004	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83
161 Урал 2004	Котлеты мясные	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81
206 Урал 2004	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95
241 Урал 2004	Компот из с/ф	200	0,48	0	23,8	90	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0
Итого:			21,9	22,06	88,63	621,96	26,98
Полдник							
	Вафли	30	1,65	1,95	40,8	138,6	19,5
	Молоко	200	5,57	7	9,37	122	2
Итого:			7,22	8,95	50,17	260,6	21,5
Ужин							
139 Сб рец Могильный 2005	Рыба, тушенная в сметанном соусе	80/20	12,2	6,5	11,2	138,2	2,23
511 Сб рец ОП 2006	Рис отварной	130	2,86	5,07	19,18	117,16	0
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	200	0,06	0	12,24	46,68	2,14
	Хлеб	40	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Яблоко	114	0,3	0	8,6	40	10
Итого:			17,82	12,17	65,62	405,64	14,37
Всего:			64,85	61,09	267,21	1783,08	28,74

День: 2

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

МЕНЮ

№ рец.	Прим пищи,наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
	Завтрак						
93 Урал 2004	Каша "Геркулес"	200	6,35	8,51	21,86	187	1,95
248 Урал 2004	Какао	200	1,2	1,3	13	90	1,17
1 Урал 2004	Хлеб пш. с маслом	40/8	5,16	6,2	19,4	146,88	0,49
	Итого:		12,71	16,01	54,26	423,88	3,61
	Второй завтрак						
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
	Обед						
б/н Белоруссия	Салат (кукуруза, изюм, сыр, чеснок)	60	3	9,9	9,8	143,1	2,45
98 Сб рец Могильный, Тугельян 2015	Суп крестьянский	200	3,93	5,56	10,7	109,2	9,1
153 Урал 2004	Жаркое по-домашнему	200	7,5	5,3	14,66	227,27	8,17
233 Урал 2004	Кисель	200	0	0	18	60	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0
	Итого:		17,73	21,36	70,26	622,27	19,72
	Полдник						
417 Урал 2004	Булочка с повидлом	60	4,54	4,07	25,3	157,11	0,22
	Молоко	200	5,57	7	9,37	122	2
	Итого:		10,11	11,07	34,67	279,11	2,22
	Ужин						
128 Урал 2004	Пудинг творожный со сгущ молоком	120/20	16,78	22,19	35,78	327,6	0,33
263,264 Урал 2004	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	40	0,36
	Хлеб	40	3,2	0,8	19,2	84,8	0
	Апельсин	114	0,9	0	8,4	38	60
	Итого:		20,88	22,99	75,36	490,4	60,69
	Всего:		61,93	71,43	243,65	1853,66	89,24

МЕНЮ

День: 3

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
	Завтрак						
91 Урал 2004	Каша молочная пшеничная	200	6,44	7,53	25,38	192	0,4
253 Урал 2004	Кофейный напиток	200	1,3	1,3	14	92	1
1 Урал 2004	Хлеб пш. с маслом	40/8	5,16	6,2	19,4	146,88	0,49
	Итого:		12,9	15,03	58,78	430,88	1,89
	Второй завтрак						
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
	Обед						
б/н Белоруссия	Салат "Цветной"	60	0,78	4,8	5,37	71	9,48
38 Урал 2004	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	200	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83
162,226 Урал 2004	Печень по-строгановски	70	9,44	8,55	2,11	126	9,39
186 Урал 2004	Гречка отварная	150	4,5	6,4	21,9	263	0
256 Урал 2012	Напиток шиповника	200	0,24	0,12	18,34	100	14,68
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0
	Итого:		22,56	24,37	82,33	748,3	38,38
	Полдник						
	Печенье	30	2,5	2,1	25,4	135,3	0
	Молоко	200	5,57	7	9,37	122	2
	Итого:		8,07	9,1	34,77	257,3	2
	Ужин						
	Зеленый горошек	30	0,02	0,03	0,57	3,3	2
110 Урал 2004	Омлет	130	11,7	16,26	2,9	203,13	0,63
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	200	0,06	0	12,24	46,68	2,14
	Хлеб	40	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Яблоко	114	0,3	0	8,6	42,2	10
	Итого:		14,48	16,89	38,71	358,91	14,77
	Всего:		58,51	65,39	223,69	1833,39	60,04

МЕНЮ

День: 4

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг
			Б	Ж	У		С
1	2	3	4	5	6	7	10
Завтрак							
96 Урал 2004	Капша молочная пшеничная	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95
248 Урал 2004	Какао	200	1,2	1,3	13	90	1,17
1 Урал 2004	Хлеб пш. с маслом	40/8	5,16	6,2	19,4	146,88	0,49
	Итого:		12,57	14,97	57,49	428,88	3,61
Второй завтрак							
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
Обед							
50 С6 рец Могильный, Тутельян 2015	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,98	5,7	5,2	83,5	3,9
33 Урал 2004	Рассольник "Ленинградский"	200	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57
6/н С6 рец Пермь 2004	Рыба по-польски	80	12,3	6,87	3,6	124,76	3
206 Урал 2004	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95
525 Урал 2012	Компот из ягоды	200	0,32	0,08	18,1	74,2	15
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0
	Итого:		25,23	23,29	78,82	623,27	46,42
Полдник							
294 Урал 2004	Пирожок с изюмом	70	3,96	2,48	33,3	178,3	0,16
	Молоко	200	5,57	7	9,37	122	2
	Итого:		9,53	9,48	42,67	300,3	2,16
Ужин							
200 Урал 2004	Капуста,тушенная с мясом	220	10	8,2	10,8	229,2	21
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	200	0,06	0	12,24	46,68	2,14
	Хлеб	40	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Мандарин	114	0,8	0	8,6	38	38
	Итого:		13,26	8,8	46,04	377,48	61,14
	Всего:		61,09	56,54	234,12	1767,93	116,33

МЕНЮ

День: 5

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
	Завтрак						
84 Урал 2004	Каша "Рябчик"	200	6,65	7,6	28,15	206,6	1,9
253 Урал 2004	Кофейный напиток	200	1,3	1,3	14	92	1
2 Урал 2004	Хлеб с маслом и джемом	40/9/15	5,9	6,9	30,2	194,9	0
	Итого:		13,85	15,8	72,35	493,5	2,9
	Второй завтрак						
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
	Обед						
9 Урал 2004	Салат из моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56	2,12
27 Урал 2004	Борщ с капустой	200	2,8	4,8	7,87	93,69	7,8
б/н	Суфле из печени	70	11,9	5,6	6,4	127,1	10,6
309 Сб рец Могильный, Тутельян 2015	Макароны отварные	130	4,8	3,9	22,88	145,99	0
233 Урал 2004	Кисель	200	0	0	20,1	56,4	3,2
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0
	Итого:		23,49	19,95	77,51	561,88	23,72
	Полдник						
289,314 Урал 2004	Ватрушка с творогом	70	5,6	4,3	24,48	182,3	0,3
	Молоко	200	5,57	7	9,37	122	2
	Итого:		11,17	11,3	33,85	304,3	2,3
	Ужин						
209 Сб рец Могильный 2005	Яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	63	0
77 Урал 2004	Рагу из овощей	200	2,98	5,36	13,56	115,56	19,12
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	200	0,06	0	12,24	46,68	2,14
	Хлеб	40	3,2	0,8	19,2	84,8	0
	Банан	114	1,6	0	24	91	24
	Итого:		12,94	10,76	69,3	401,04	45,26
	Всего:		61,95	57,81	262,11	1798,72	77,18

МЕНЮ

День: 6

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
	Завтрак						
88 Урал 2004	Каша манная	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95
248 Урал 2004	Какао	200	1,2	1,3	13	90	1,17
1 Урал 2004	Хлеб пш. с маслом	40/8	5,16	6,2	19,4	146,88	0,49
	Итого:		12,57	14,97	57,49	428,88	3,61
	Второй завтрак						
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
	Обед						
б/н Урал 2004	Салат из кукурузы с луком репчатым	60	1,57	5,08	3,9	67	3,2
37 Урал 2004	Суп картофельный с клецками	200	4,12	5,63	15,13	139,6	4,24
136 Организация рац питания в ДОУ 2008	Голубцы ленивые	200	14,6	14,6	18,6	290,4	3,08
241 Урал 2004	Компот из с/ф	200	0,48	0	23,8	90	0,4
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	20,5	99,16	0
	Итого:		23,37	25,81	81,93	686,16	10,92
	Полдник						
	Вафли	15	1,05	4,05	9,3	78	0
	Молоко	200	5,57	7	9,37	122	2
	Итого:		6,62	11,05	18,67	200	2
	Ужин						
306 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Биточки из куриного филе	70	10,4	9,45	11,05	169,75	0,35
186 Урал 2004	Гречка отварная	150	4,5	6,4	21,9	263	0
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	200	0,06	0	12,24	46,68	2,14
	Хлеб	40	3,2	0,8	19,2	84,8	0
	Яблоко	114	0,3	0	8,6	40	10
	Итого:		18,46	16,65	72,99	604,23	12,49
	Всего:		61,52	68,48	240,18	1957,27	25,9

День: 7

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

МЕНЮ

№ рец. 1	Прием пищи, наименование блюда 2	Масса порции, г 3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 7	Витамины, мг С 10
			Б 4	Ж 5	У 6		
	Завтрак						
96 Урал 2004	Каша молочная пшенная	200	7,01	8,09	28,39	213	1,95
253 Урал 2004	Кофейный напиток	200	1,3	1,3	14	92	1
1 Урал 2004	Хлеб пш. с маслом	40/8	5,16	6,2	19,4	146,88	0,49
	Итого:		13,47	15,59	61,79	451,88	3,44
	Второй завтрак						
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
	Обед						
71 Сб рец ОП 2006	Винегрет овощной	60	0,85	6,09	4,5	77,07	5,8
39 Урал 2004	Суп с фрикадельками	200	5,2	4,24	11,62	133,8	8,42
134 Урал 2004	Биточки рыбные	70	12,89	10,05	10,8	165,23	0
206 Урал 2004	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95
256 Урал 2012	Напиток шиповника	200	0,24	0,12	18,34	100	14,68
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	20,5	99,16	0
	Итого:		24,83	26,24	83,82	717,26	46,85
	Полдник						
274 Урал 2004	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,27
	Молоко	200	5,57	7	9,37	122	2
	Итого:		10,62	16,63	42,89	299,7	2,27
	Ужин						
206 сб рец Могильный, Тутельян 2011	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14
263 Урал 2004	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	40	0
	Хлеб	40	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Яблоко	114	0,3	0	8,6	40	10
	Итого:		11,99	10,61	57,69	361,6	10,14
	Всего:		61,41	69,07	255,29	1868,44	65,7

МЕНЮ

День: 8

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
Завтрак							
93 Урал 2004	Каша "Геркулес"	200	6,35	8,51	21,86	187	1,95
248 Урал 2004	Какао	200	1,2	1,3	13	90	1,17
1 Урал 2004	Хлеб пш. с маслом	40/8	5,16	6,2	19,4	146,88	0,49
	Итого:		12,71	16,01	54,26	423,88	3,61
Второй завтрак							
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
Обед							
8 Сб рец Урал 2011	Салат из моркови с яблоком	60	0,59	3,1	4,3	48,8	4
56 Урал 2004	Щи из свежей капусты	200	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54
258 Урал 2004	Плов (мясо)	200	14,37	15,98	35,4	344	1,8
525 Урал РЦ 2012	Компот из ягоды	200	0,32	0,08	18,1	74,2	15
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	20,5	99,16	0
	Итого:		20,83	24,46	85,17	660,65	36,34
Полдник							
	Пряник	40	2,07	0,93	25,4	117	0
	Молоко	200	5,57	7	9,37	122	2
	Итого:		7,64	7,93	34,77	239	2
Ужин							
89 сб рец ОП 2006	Салат из сельди, лука и консервированного горошка	60	6,3	7,47	1,6	99	2,7
318 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Картофель отварной	150	2,9	4,4	2,08	146	21,5
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	200	0,06	0	12,24	46,68	2,14
	Хлеб	40	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Апельсин	114	0,9	0	8,4	38	60
	Итого:		12,56	12,47	38,72	393,28	86,34
	Всего:		54,24	60,87	222,02	1754,81	131,29

МЕНЮ

День: 9

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
	Завтрак						
91 Урал 2004	Каша молочная пшеничная	200	6,44	7,53	25,38	192	0,4
253 Урал 2004	Кофейный напиток	200	2,84	1,67	22,13	95,55	0,44
3 Сб рец Могильный 2005	Хлеб с маслом, сыром	40/7/14	8,9	11,3	19,4	208,1	0
	Итого:		18,18	20,5	66,91	495,65	0,84
	Второй завтрак						
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
	Обед						
б/н Белоруссия	Салат "Белоснежка"	60	1,5	4,1	3,48	57,9	19,1
41 Урал 2004	Суп рыбный	200	4,24	5,2	20,24	112,8	9,64
153 Сб рец Урал РЦ 2011	Азу	200	11,23	12,62	8,3	194,44	4,27
241 Урал 2004	Компот из с/ф	200	0,48	0	23,8	90	0,4
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	20,5	99,16	0
	Итого:		20,05	22,42	76,32	554,3	33,41
	Полдник						
	Печенье	30	2,5	2,1	25,4	135,3	0
	Молоко	200	5,57	7	9,37	122	2
	Итого:		8,07	9,1	34,77	257,3	2
	Ужин						
130 Урал 2004	Сырники со сгущенным молоком	130/20	8,1	7,3	30,1	304,6	0,29
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	200	0,06	0	12,24	46,68	2,14
	Хлеб	40	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Яблоко	114	0,3	0	8,6	40	10
	Итого:		10,86	7,9	65,34	454,88	12,43
	Всего:		57,66	59,92	252,44	1800,13	51,68

МЕНЮ

День: 10

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг
			Б	Ж	У		С
1	2	3	4	5	6	7	10
Завтрак							
88 Урал 2004	Каша манная	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95
248 Урал 2004	Какао	200	1,2	1,3	13	90	1,17
1 Урал 2004	Хлеб пш. с маслом	40/8	5,16	6,2	19,4	146,88	0,49
	Итого:		12,57	14,97	57,49	428,88	3,61
Второй завтрак							
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
Обед							
б/н Урал 2004	Салат с луком репчатым	40	0,54	2,4	3,1	36,8	3,8
34 Урал 2004	Свекольник	200	3,38	5,2	11,03	116,11	7,97
174 Урал 2004	Тефтели мясные	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79
200 Урал 2004	Капуста тушеная	150	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3
233 Урал 2004	Кисель	200	0	0	20,1	56,4	3,2
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0
	Итого:		19,22	23,35	68,78	552,01	34,06
Полдник							
289,314 Урал 2004	Ватрушка с творогом	70	5,6	4,3	24,48	182,3	0,3
	Молоко	200	5,57	7	9,37	122	2
	Итого:		11,17	11,3	33,85	304,3	2,3
Ужин							
	Зеленый горошек	30	0,02	0,03	0,57	3,3	2
110 Урал 2004	Омлет	130	11,7	16,26	2,9	203,13	0,63
263 Урал 2004	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	40	0
	Хлеб	40	3,2	0,8	19,2	84,8	0
	Банан	114	1,6	0	24	91	24
	Итого:		16,52	17,09	58,65	422,23	26,63
	Всего:		59,98	66,71	227,87	1745,42	69,6

День: 1

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 1-3 года

МЕНЮ

№ рец. 1	Прием пищи, наименование блюда 2	Масса порции, г 3	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал) 7	Витамины, мг 10
			4	5	6	6		
	Завтрак							
209 Сб рец Могильный 2005	Яйцо отварное	1/2	2,55	2,3	0,15	31,5	0	
44 Урал 2004	Суп молочный с макаронными изд.	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,75	
253 Урал 2004	Кофейный напиток	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	
1 Урал 2004	Хлеб пш. с маслом	30/ 8	4,37	6,1	14,6	123,38	0,47	
	Итого:		12,39	13,84	41,41	347,8	2,05	
	Второй завтрак							
	Сок яблочный	100	0,5	0	9,1	38	3	
	Обед							
б/н Белоруссия	Салат "Агенчык" (с кукурузой)	40	0,62	2,87	3,33	41,69	1,99	
36 Урал 2004	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,2	2,93	13,14	79,2	3,63	
161 Урал 2004	Котлеты мясные	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58	
206 Урал 2004	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	14,36	
241 Урал 2004	Компот из с/ф	150	0,36	0	17,85	67,5	0,3	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0	
	Итого:		16,29	16,2	67,56	467,53	20,86	
	Полдник							
	Вафли	20	1,1	1,3	27,2	92,4	13	
	Молоко	150	4,18	5,25	7,03	91,5	1,5	
	Итого:		5,28	6,55	34,23	183,9	14,5	
	Ужин							
139 Сб рец Могильный 2005	Рыба, тушеная в сметанном соусе	70/18	10,74	5,72	9,8	121,62	1,98	
511 Сб рец ОП 2006	Рис отварной	100	2,2	3,9	14,75	90,1	0	
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,17	35	1,6	
	Хлеб	30	2,4	0,6	14,4	63,6	0	
	Яблоко	108	0,3	0	8,6	40	10	
	Итого:		15,68	10,22	56,72	350,32	13,58	
	Всего:		50,14	46,81	209,02	1387,55	27,16	

МЕНЮ

День: 2

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 1-3 года

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
Завтрак							
93 Урал 2004	Каша "Геркулес"	150	4,76	6,38	16,4	140,25	1,46
248 Урал 2004	Какао	150	1	1,08	10,83	75	0,83
1 Урал 2004	Хлеб пш. с маслом	30/ 8	4,37	6,1	14,6	123,38	0,47
	Итого:		10,13	13,56	41,83	338,63	2,76
Второй завтрак							
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
Обед							
б/н Белоруссия	Салат (кукуруза, изюм, сыр, чеснок)	40	1,99	6,62	6,54	95,39	1,63
98 Сб рец Могильный, Тутельян 2015	Суп крестьянский	150	2,28	3,65	8,05	74,6	6,8
153 Урал 2004	Жаркое по-домашнему	150	5,63	3,98	11	170,45	6,13
233 Урал 2004	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0
	Итого:		12,54	14,73	52,77	453,1	14,56
Полдник							
417 Урал 2004	Булочка с повидлом	50	3,78	3,4	21,09	130,93	0,18
	Молоко	150	4,18	5,25	7,03	91,5	1,5
	Итого:		7,96	8,65	28,12	222,43	1,68
Ужин							
128 Урал 2004	Пудинг творожный со сгущ молоком	100/15	13,78	18,23	29,39	246,64	0,27
263,264 Урал 2004	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27
	Хлеб	30	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Апельсин	108	0,9	0	8,4	38	60
	Итого:		17,08	18,83	61,17	378,24	60,54
	Всего:		48,21	55,77	192,99	1430,4	82,54

МЕНЮ

День: 3

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
	Завтрак						
91 Урал 2004	Каша молочная пшеничная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	0,57
253 Урал 2004	Кофейный напиток	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83
1 Урал 2004	Хлеб пш. с маслом	30/ 8	4,37	6,1	14,6	123,38	0,47
	Итого:		10,71	13,25	47,56	359,8	1,87
	Второй завтрак						
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
	Обед						
54 сб рец Могильный, Тугельян 2015	Салат из свеклы с яблоками	40	0,52	2,46	4,8	43,88	0,54
38 Урал 2004	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	150	3,2	2,93	13,14	79,2	3,63
162,226 Урал 2004	Печень по-строгановски	60	8,09	7,33	1,81	108	8,05
186 Урал 2004	Каша гречневая рассыпчатая	100	3	4,27	14,6	175,33	0
256 Урал 2012	Напиток шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75	11
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0
	Итого:		17,63	17,55	61,78	547,57	23,22
	Полдник						
	Печенье	20	1,67	1,4	16,93	90,2	0
	Молоко	150	4,18	5,25	7,03	91,5	1,5
	Итого:		5,85	6,65	23,96	181,7	1,5
	Ужин						
	Зеленый горошек	20	1	0,04	1,66	11	5
110 Урал 2004	Омлет	100	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,17	35	1,6
	Хлеб	30	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Яблоко	108	0,3	0	8,6	40	10
	Итого:		12,75	13,15	36,07	305,85	17,09
	Всего:		47,44	50,6	178,47	1432,92	46,68

МЕНЮ

День: 4

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
	Завтрак						
96 Урал 2004	Каша молочная пшеничная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46
248 Урал 2004	Какао	150	1	1,08	10,83	75	0,83
1 Урал 2004	Хлеб пш. с маслом	30/ 8	4,37	6,1	14,6	123,38	0,47
	Итого:		10,63	13,25	46,72	358,13	2,76
	Второй завтрак						
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
	Обед						
б/н Белоруссия	Салат "Чайка" (сыр, горошек, лук)	40	4,65	9,55	1,05	111,69	1,47
33 Урал 2004	Рассольник "Ленинградский"	150	2,4	3,6	12,6	87,15	4,94
б/н Сб рец Пермь 2004	Рыба по-польски	60	8,8	5,02	2,59	90,84	1,9
206 Урал 2004	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	14,36
525 Урал 2012	Компот из ягоды	150	0,23	0,05	13,57	55,64	11,25
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0
	Итого:		21,16	22,89	57,94	525,08	33,92
	Полдник						
294 Урал 2004	Пирожки с изюмом	60	3,39	2,13	28,5	152,8	0,14
	Молоко	150	4,18	5,25	7,03	91,5	1,5
	Итого:		7,57	7,38	35,53	244,3	1,64
	Ужин						
200 Урал 2004	Капуста, тушенная с мясом	180	8,1	6,75	6,6	187,5	17,1
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,17	35	1,6
	Хлеб	30	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Мандарин	108	0,8	0	8,6	38	38
	Итого:		11,34	7,35	38,77	324,1	56,7
	Всего:		51,2	50,87	188,06	1489,61	98,02

МЕНЮ

День: 5

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
Завтрак							
84 Урал 2004	Каша "Рябчик"	150	5	5,7	21,12	154,95	1,4
253 Урал 2004	Кофейный напиток	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83
2 Урал 2004	Хлеб с маслом и джемом	30/7/10	4,17	5,38	21,7	144,37	0
	Итого:		10,25	12,16	54,49	375,99	2,23
Второй завтрак							
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
Обед							
б/н Урал 2004	Салат из кукурузы с луком	40	1,05	3,39	2,6	44,67	2,14
27 Урал 2004	Борщ с капустой	150	2,1	3,6	5,9	70,28	5,85
б/н	Суфле из печени	60	10,2	4,8	5,5	108,95	9,1
309 Сб рец Могильный, Тутельян 2015	Макаронь отварные	100	3,7	3	17,6	112,3	0
233 Урал 2004	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0
	Итого:		19,69	15,27	58,78	448,86	17,09
Полдник							
289,314 Урал 2004	Ватрушка с творогом	60	4,8	3,69	20,98	156,3	0,26
	Молоко	150	4,18	5,25	7,03	91,5	1,5
	Итого:		8,98	8,94	28,01	247,8	1,76
Ужин							
209 Сб рец Могильный 2005	Яйцо отварное	0,5	2,55	2,3	0,15	31,5	0
77 Урал 2004	Рагу из овощей	150	2,23	4,04	10,16	86,67	14,33
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,17	35	1,6
	Хлеб	30	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Банан	108	1,6	0	24	91	24
	Итого:		8,82	6,94	57,88	307,77	39,93
	Всего:		48,24	43,31	208,26	1418,42	64,01

МЕНЮ

День: 6

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак						
88 Урал 2004	Каша молочная манная	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46
248 Урал 2004	Какао	150	1	1,08	10,83	75	0,83
1 Урал 2004	Хлеб пш. с маслом	30/ 8	4,37	6,1	14,6	123,38	0,47
	Итого:		10,03	12,78	44,25	342,38	2,76
	Второй завтрак						
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
	Обед						
71 С6 рец ОП 2006	Винегрет овощной	40	0,56	4,06	3,05	51,38	3,8
37 Урал 2004	Суп картофельный с клецками	150	3,09	4,23	11,36	104,7	3,18
136 Организация рац питания в ДОУ 2008	Голубцы ленивые	150	10,96	10,98	14,01	217,8	2,3
241 Урал 2004	Компот из с/ф	150	0,36	0	17,85	67,5	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0
	Итого:		17,61	19,75	59,95	507,54	9,58
	Полдник						
	Вафли	10	0,7	2,7	6,2	52	0
	Молоко	150	4,18	5,25	7,03	91,5	1,5
	Итого:		4,88	7,95	13,23	143,5	1,5
	Ужин						
306 С6 рец Могильный, Тутельян 2011	Биточки из куриного филе	60	8,9	8,1	9,5	145,5	0,3
186 Урал 2004	Каша гречневая рассыпчатая	100	3	4,27	14,6	175,33	0
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,17	35	1,6
	Хлеб	30	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Яблоко	108	0,3	0	8,6	40	10
	Итого:		14,64	12,97	56,27	459,43	11,9
	Всего:		47,66	53,45	182,8	1490,85	23,45

МЕНЮ

День: 7

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
Завтрак							
96 Урал 2004	Каша молочная пшеничная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46
253 Урал 2004	Кофейный напиток	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83
1 Урал 2004	Хлеб пш. с маслом	30/ 8	4,37	6,1	14,6	123,38	0,47
	Итого:		10,71	13,25	47,56	359,8	2,76
Второй завтрак							
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
Обед							
б/н Урал 2004	Салат с луком репчатым	30	0,4	1,8	2,3	27,63	2,85
39 Урал 2004	Суп с фрикадельками	150	3,9	3,18	8,72	100,35	6,3
134 Урал 2004	Биточки рыбные	60	11,05	8,6	9,26	141,63	0
206 Урал 2004	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	14,36
256 Урал 2012	Напиток шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75	11
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0
	Итого:		20,61	18,33	62,16	524,37	34,51
Полдник							
274 Урал 2004	Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	129,58	0,19
	Молоко	150	4,18	5,25	7,03	91,5	1,5
	Итого:		7,79	12,13	30,97	221,08	1,69
Ужин							
206 сб рец Могильный, Тутельян 2011	Макароны отварные с сыром	100	6,19	6,67	15,14	145,33	0,09
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,17	35	1,6
	Хлеб	30	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Яблоко	108	0,3	0	8,6	40	10
	Итого:		8,93	7,27	47,31	283,93	11,69
	Всего:		48,54	50,98	197,1	1427,18	53,65

День: 8
Неделя:
Сезон:

МЕНЮ

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец. 1	Прием пищи, наименование блюда 2	Масса порции, г 3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 7	Витамины, мг С 10
			Б 4	Ж 5	У 6		
Завтрак							
93 Урал 2004	Каша "Геркулес"	150	4,76	6,38	16,4	140,25	1,46
248 Урал 2004	Какао	150	1	1,08	10,83	75	0,83
1 Урал 2004	Хлеб пш. с маслом	30/ 8	4,37	6,1	14,6	123,38	0,47
	Итого:		10,13	13,56	41,83	338,63	2,76
Второй завтрак							
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
Обед							
б/н Белоруссия	Салат "Солнечный"	40	3,67	8,64	2,15	102,89	2,97
56 Урал 2004	Щи из свежей капусты	150	2,22	3,6	5,16	70,87	11,66
258 Урал 2004	Плов (мясо)	150	10,78	11,99	26,55	258	1,35
525 Урал РЦ 2012	Компот из ягоды	150	0,23	0,05	13,57	55,64	11,25
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0
	Итого:		19,54	24,76	61,11	553,56	27,23
Полдник							
булочка	Пряник	30	2,07	0,93	25,4	117	0
	Молоко	150	4,18	5,25	7,03	91,5	1,5
	Итого:		6,25	6,18	32,43	208,5	1,5
Ужин							
89 сб рец ОП 2006	Салат из сельди, лука и консервированного горошка	40	4,2	5	1,05	66	1,8
318 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Картофель отварной	100	1,9	2,9	1,4	97,3	14,3
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,17	35	1,6
	Хлеб	30	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Апельсин	108	0,9	0	8,4	38	60
	Итого:		5,24	8,5	34,42	299,9	77,7
	Всего:		41,66	53	178,89	1438,59	112,19

МЕНЮ

День: 9

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
Завтрак							
91 Урал 2004	Каша молочная пшеничная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	0,57
253 Урал 2004	Кофейный напиток	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83
3 С6 рец Могильный 2005	Хлеб пш. с маслом, сыром	30/70/9	6,2	8	14,6	149,5	0
	Итого:		12,54	15,15	47,56	385,92	1,4
Второй завтрак							
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
Обед							
50 С6 рец Могильный, Тутельян 2015	Салат из свеклы с сыром и чесноком	40	1,99	3,8	3,2	55,67	2,6
41 Урал 2004	Суп рыбный	150	3,18	3,9	15,18	84,6	0,72
153 С6 рец Урал РЦ 2011	Азу	150	8,4	9,48	6,22	145,85	3,2
241 Урал 2004	Компот из с/ф	150	0,36	0	17,85	67,5	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0
	Итого:		16,57	17,66	56,13	419,78	6,82
Полдник							
	Печенье	20	1,67	1,4	16,93	90,2	0
	Молоко	150	4,18	5,25	7,03	91,5	1,5
	Итого:		5,85	6,65	23,96	181,7	1,5
Ужин							
130 Урал 2004	Сырники со сгущенным молоком	100/20	5,2	6,7	26,7	237,4	0,26
263,264 Урал 2004	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27
	Хлеб	30	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Яблоко	108	0,3	0	8,6	40	10
	Итого:		7,9	7,3	58,68	371	10,53
	Всего:		43,36	46,76	195,43	1396,4	23,25

МЕНЮ

День: 10

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Прим пищи,наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
Завтрак							
88 Урал 2004	Каша манная	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46
248 Урал 2004	Какао	150	1	1,08	10,83	75	0,83
1 Урал 2004	Хлеб пш. с маслом	30/ 8	4,37	6,1	14,6	123,38	0,47
	Итого:		10,03	12,78	44,25	342,38	2,76
Второй завтрак							
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
Обед							
25 С6 рец Могильный, Тугельян 2011	Салат "Зимний"	40	2,97	3,46	2,78	54,7	8,38
34 Урал 2004	Свекольник	150	2,5	3,9	8,28	87,1	5,99
174 Урал 2004	Тефтели мясные	50	6,41	6,78	5,22	107,5	0,56
200 Урал 2004	Капуста тушеная	120	2,41	4,52	8,11	87,6	14,64
233 Урал 2004	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0
	Итого:		16,93	19,14	51,57	449,56	29,57
Полдник							
289,314 Урал 2004	Ватрушка с творогом	60	4,8	3,69	20,98	156,3	0,26
	Молоко	150	4,18	5,25	7,03	91,5	1,5
	Итого:		8,98	8,94	28,01	247,8	1,76
Ужин							
	Зеленый горошек	20	1	0,04	1,66	11	5
110 Урал 2004	Омлет	100	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49
263,264 Урал 2004	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27
	Хлеб	30	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Банан	108	1,6	0	24	91	24
	Итого:		14,01	13,15	51,28	351,85	29,76
	Всего:		50,45	54,01	184,21	1429,59	66,85

МЕНЮ

День: 1

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прим пищи,наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг
			Б	Ж	У		С
1	2	3	4	5	6	7	10
Завтрак							
209 Сб рец Могильный 2005	Яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	63	0
44 Урал 2004	Суп молочный с макаронными изд.	200	5,85	5,81	19,99	155	1
253 Урал 2004	Кофейный напиток	200	1,3	1,3	14	92	1
1 Урал 2004	Хлеб пш. с маслом	40/8	5,16	6,2	19,4	146,88	0,49
	Итого:		17,41	17,91	53,69	456,88	2,49
Второй завтрак							
	Сок яблочный	100	0,5	0	9,1	38	3
Обед							
б/н Белоруссия	Салат "Агенчык" (с кукурузой)	60	0,93	4,3	5	62,5	2,99
36 Урал 2004	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83
161 Урал 2004	Котлеты мясные	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81
206 Урал 2004	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95
241 Урал 2004	Компот из с/ф	200	0,48	0	23,8	90	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0
	Итого:		21,9	22,06	88,63	621,93	26,98
Полдник							
	Вафли	30	1,65	1,95	40,8	138,6	19,5
	Молоко	200	5,57	7	9,37	122	2
	Итого:		7,22	8,95	50,17	260,6	21,5
Ужин							
139 Сб рец Могильный 2005	Рыба, тушеная в сметанном соусе	80/20	12,2	6,5	11,2	138,2	2,23
511 Сб рец ОП 2006	Рис отварной	130	2,86	5,07	19,18	117,16	0
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	200	0,06	0	12,24	46,68	2,14
	Хлеб	40	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Яблоко	114	0,3	0	8,6	40	10
	Итого:		17,82	12,17	65,62	405,64	14,37
	Всего:		64,85	61,09	267,21	1783,05	28,74

МЕНЮ

День: 2

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
Завтрак							
93 Урал 2004	Каша "Геркулес"	200	6,35	8,51	21,86	187	1,95
248 Урал 2004	Какао	200	1,2	1,3	13	90	1,17
1 Урал 2004	Хлеб пш. с маслом	40/8	5,16	6,2	19,4	146,88	0,49
	Итого:		12,71	16,01	54,26	423,88	3,61
Второй завтрак							
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
Обед							
б/н Белоруссия	Салат (кукуруза, изюм, сыр, чеснок)	60	3	9,9	9,8	143,1	2,45
98 Сб рец Могильный, Тутельян 2015	Суп крестьянский	200	3,93	5,56	10,7	109,2	9,1
153 Урал 2004	Жаркое по-домашнему	200	7,5	5,3	14,66	227,27	8,17
233 Урал 2004	Кисель	200	0	0	18	60	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0
	Итого:		17,73	21,36	70,26	622,27	19,72
Полдник							
417 Урал 2004	Булочка с повидлом	60	4,54	4,07	25,3	157,11	0,22
	Молоко	200	5,57	7	9,37	122	2
	Итого:		10,11	11,07	34,67	279,11	2,22
Ужин							
128 Урал 2004	Пудинг творожный со сгущ молоком	120/20	16,78	22,19	35,78	327,6	0,33
263,264 Урал 2004	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	40	0,36
	Хлеб	40	3,2	0,8	19,2	84,8	0
	Апельсин	114	0,9	0	8,4	38	60
	Итого:		20,88	22,99	75,36	490,4	60,69
	Всего:		61,93	71,43	243,65	1853,66	89,24

День: 3

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

МЕНЮ

№ рец. 1	Прием пищи, наименование блюда 2	Масса порции, г 3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 7	Витамины, мг С 10
			Б 4	Ж 5	У 6		
Завтрак							
91 Урал 2004	Каша молочная пшеничная	200	6,44	7,53	25,38	192	0,4
253 Урал 2004	Кофейный напиток	200	1,3	1,3	14	92	1
1 Урал 2004	Хлеб пш. с маслом	40/8	5,16	6,2	19,4	146,88	0,49
	Итого:		12,9	15,03	58,78	430,88	1,89
Второй завтрак							
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
Обед							
54 С6 рец Могильный, Тугельян 2015	Салат из свеклы с яблоками	60	0,78	3,7	7,2	65,8	1,01
38 Урал 2004	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	200	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83
162,226 Урал 2004	Печень по-строгановски	70	9,44	8,55	2,11	126	9,39
186 Урал 2004	Гречка отварная	150	4,5	6,4	21,9	263	0
256 Урал 2012	Напиток шиповника	200	0,24	0,12	18,34	100	14,68
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0
	Итого:		22,56	23,27	84,16	743,1	29,91
Полдник							
	Печенье	30	2,5	2,1	25,4	135,3	0
	Молоко	200	5,57	7	9,37	122	2
	Итого:		8,07	9,1	34,77	257,3	2
Ужин							
	Зеленый горошек	30	0,02	0,03	0,57	3,3	2
110 Урал 2004	Омлет	130	11,7	16,26	2,9	203,13	0,63
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	200	0,06	0	12,24	46,68	2,14
	Хлеб	40	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Яблоко	114	0,3	0	8,6	42,2	10
	Итого:		14,48	16,89	38,71	358,91	14,77
	Всего:		58,51	64,29	225,52	1828,19	51,57

День: 4

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

МЕНЮ

№ рец. 1	Прием пищи,наименование блюда 2	Масса порции,г 3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 7	Витамины, мг С 10
			Б 4	Ж 5	У 6		
	Завтрак						
96 Урал 2004	Каша молочная пшеничная	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95
248 Урал 2004	Какао	200	1,2	1,3	13	90	1,17
1 Урал 2004	Хлеб пш. с маслом	40/8	5,16	6,2	19,4	146,88	0,49
	Итого:		12,57	14,97	57,49	428,88	3,61
	Второй завтрак						
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
	Обед						
б/н Белоруссия	Салат "Чайка" (сыр,горошек,лук)	60	6,98	14,3	1,58	167,54	2,2
33 Урал 2004	Рассольник "Ленинградский"	200	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57
б/н Сб рец Пермь 2004	Рыба по-польски	80	12,3	6,87	3,6	124,76	3
206 Урал 2004	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95
525 Урал 2012	Компот из ягоды	200	0,32	0,08	18,1	74,2	15
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0
	Итого:		29,23	31,89	75,2	707,31	44,72
	Полдник						
294 Урал 2004	Пирожки с изюмом	70	3,96	2,48	33,3	178,3	0,16
	Молоко	200	5,57	7	9,37	122	2
	Итого:		9,53	9,48	42,67	300,3	2,16
	Ужин						
200 Урал 2004	Капуста,тушеная с мясом	220	10	8,2	10,8	229,2	21
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	200	0,06	0	12,24	46,68	2,14
	Хлеб	40	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Мандарин	114	0,8	0	8,6	38	38
	Итого:		13,26	8,8	46,04	377,48	61,14
	Всего:		65,09	65,14	230,5	1851,97	114,63

День: 5

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

МЕНЮ

№ рец. 1	Прием пищи, наименование блюда 2	Масса порции, г 3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 7	Витамины, мг С 10
			Б 4	Ж 5	У 6		
Завтрак							
84 Урал 2004	Каша "Рябчик"	200	6,65	7,6	28,15	206,6	1,9
253 Урал 2004	Кофейный напиток	200	1,3	1,3	14	92	1
2 Урал 2004	Хлеб с маслом и джемом	40/9/15	5,9	6,9	30,2	194,9	0
	Итого:		13,85	15,8	72,35	493,5	2,9
Второй завтрак							
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
Обед							
б/н Урал 2004	Салат из кукурузы с луком репчатым	60	1,57	5,08	3,9	67	3,2
27 Урал 2004	Борщ с капустой	200	2,8	4,8	7,87	93,69	7,8
б/н	Суфле из печени	70	11,9	5,6	6,4	127,1	10,6
309 Сб рец Могильный, Тутельян 2015	Макароны отварные	130	4,8	3,9	22,88	145,99	0
233 Урал 2004	Кисель	200	0	0	18	60	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0
	Итого:		24,37	19,98	76,15	576,48	21,6
Полдник							
289,314 Урал 2004	Ватрушка с творогом	70	5,6	4,3	24,48	182,3	0,3
	Молоко	200	5,57	7	9,37	122	2
	Итого:		11,17	11,3	33,85	304,3	2,3
Ужин							
209 Сб рец Могильный 2005	Яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	63	0
77 Урал 2004	Рагу из овощей	200	2,98	5,36	13,56	115,56	19,12
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	200	0,06	0	12,24	46,68	2,14
	Хлеб	40	3,2	0,8	19,2	84,8	0
	Банан	114	1,6	0	24	91	24
	Итого:		12,94	10,76	69,3	401,04	45,26
	Всего:		62,83	57,84	260,75	1813,32	75,06

МЕНЮ

День: 6

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
	Завтрак						
88 Урал 2004	Каша манная	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95
248 Урал 2004	Какао	200	1,2	1,3	13	90	1,17
1 Урал 2004	Хлеб пш. с маслом	40/8	5,16	6,2	19,4	146,88	0,49
	Итого:		12,57	14,97	57,49	428,88	3,61
	Второй завтрак						
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
	Обед						
71 Сб рец ОП 2006	Винегрет овощной	60	0,85	6,09	4,5	77,07	5,8
37 Урал 2004	Суп картофельный с клецками	200	4,12	5,63	15,13	139,6	4,24
136 Организация рац питания в ДОУ 2008	Голубцы ленивые	200	14,6	14,6	18,6	290,4	3,08
241 Урал 2004	Компот из с/ф	200	0,48	0	23,8	90	0,4
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	20,5	99,16	0
	Итого:		22,65	26,82	82,53	696,23	13,52
	Полдник						
	Вафли	15	1,05	4,05	9,3	78	0
	Молоко	200	5,57	7	9,37	122	2
	Итого:		6,62	11,05	18,67	200	2
	Ужин						
306 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Биточки из куриного филе	70	10,4	9,45	11,05	169,75	0,35
186 Урал 2004	Гречка отварная	150	4,5	6,4	21,9	263	0
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	200	0,06	0	12,24	46,68	2,14
	Хлеб	40	3,2	0,8	19,2	84,8	0
	Яблоко	114	0,3	0	8,6	40	10
	Итого:		18,46	16,65	72,99	604,23	12,49
	Всего:		60,8	69,49	240,78	1967,34	28,5

МЕНЮ

День: 7

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
Завтрак							
96 Урал 2004	Каша молочная пшеничная	200	7,01	8,09	28,39	213	1,95
253 Урал 2004	Кофейный напиток	200	1,3	1,3	14	92	1
1 Урал 2004	Хлеб пш. с маслом	40/8	5,16	6,2	19,4	146,88	0,49
	Итого:		13,47	15,59	61,79	451,88	3,44
Второй завтрак							
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
Обед							
б/н Урал 2004	Салат с луком репчатым	40	0,54	2,4	3,1	36,8	3,8
39 Урал 2004	Суп с фрикадельками	200	5,2	4,24	11,62	133,8	8,42
134 Урал 2004	Биточки рыбные	70	12,89	10,05	10,8	165,23	0
206 Урал 2004	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95
256 Урал 2012	Напиток шиповника	200	0,24	0,12	18,34	100	14,68
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	20,5	99,16	0
	Итого:		24,52	22,55	82,42	676,99	44,85
Полдник							
274 Урал 2004	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,27
	Молоко	200	5,57	7	9,37	122	2
	Итого:		10,62	16,63	42,89	299,7	2,27
Ужин							
206 сб рец Могильный, Тутельян 2011	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14
263 Урал 2004	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	40	0
	Хлеб	40	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Яблоко	114	0,3	0	8,6	40	10
	Итого:		11,99	10,61	57,69	361,6	10,14
	Всего:		61,1	65,38	253,89	1828,17	63,7

МЕНЮ

День: 8

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
Завтрак							
93 Урал 2004	Каша "Геркулес"	200	6,35	8,51	21,86	187	1,95
248 Урал 2004	Какао	200	1,2	1,3	13	90	1,17
1 Урал 2004	Хлеб пш. с маслом	40/8	5,16	6,2	19,4	146,88	0,49
	Итого:		12,71	16,01	54,26	423,88	3,61
Второй завтрак							
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
Обед							
б/н Белоруссия	Салат "Солнечный"	60	5,5	12,96	3,23	154,34	4,46
56 Урал 2004	Щи из свежей капусты	200	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54
258 Урал 2004	Плов (мясо)	200	14,37	15,98	35,4	344	1,8
525 Урал РЦ 2012	Компот из ягоды	200	0,32	0,08	18,1	74,2	15
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	20,5	99,16	0
	Итого:		25,74	34,32	84,1	766,19	36,8
Полдник							
	Пряник	40	2,07	0,93	25,4	117	0
	Молоко	200	5,57	7	9,37	122	2
	Итого:		7,64	7,93	34,77	239	2
Ужин							
89 сб рец ОП 2006	Салат из сельди, лука и консервированного горошка	60	6,3	7,47	1,6	99	2,7
318 Сб рец Могильный, Тутельян 2011	Картофель отварной	150	2,9	4,4	2,08	146	21,5
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	200	0,06	0	12,24	46,68	2,14
	Хлеб	40	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Апельсин	114	0,9	0	8,4	38	60
	Итого:		12,56	12,47	38,72	393,28	86,34
	Всего:		59,15	70,73	220,95	1860,35	131,75

МЕНЮ

День: 9

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец. 1	Прием пищи,наименование блюда 2	Масса порции,г 3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 7	Витамины, мг С 10
			Б 4	Ж 5	У 6		
Завтрак							
91 Урал 2004	Каша молочная пшеничная	200	6,44	7,53	25,38	192	0,4
253 Урал 2004	Кофейный напиток	200	2,84	1,67	22,13	95,55	0,44
3 Сб рец Могильный 2005	Хлеб с маслом, сыром	40/7/14	8,9	11,3	19,4	208,1	0
	Итого:		18,18	20,5	66,91	495,65	0,84
Второй завтрак							
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
Обед							
50 Сб рец Могильный, Тутельян 2015	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,98	5,7	5,2	83,5	3,9
41 Урал 2004	Суп рыбный	200	4,24	5,2	20,24	112,8	9,64
153 Сб рец Урал РЦ 2011	Азу	200	11,23	12,62	8,3	194,44	4,27
241 Урал 2004	Компот из с/ф	200	0,48	0	23,8	90	0,4
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	20,5	99,16	0
	Итого:		21,53	24,02	78,04	579,9	18,21
Полдник							
	Печенье	30	2,5	2,1	25,4	135,3	0
	Молоко	200	5,57	7	9,37	122	2
	Итого:		8,07	9,1	34,77	257,3	2
Ужин							
130 Урал 2004	Сырники со сгущенным молоком	130/20	8,1	7,3	30,1	304,6	0,29
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	200	0,06	0	12,24	46,68	2,14
	Хлеб	40	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Яблоко	114	0,3	0	8,6	40	10
	Итого:		10,86	7,9	65,34	454,88	12,43
	Всего:		59,14	61,52	254,16	1825,73	36,48

МЕНЮ

День: 10

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рен.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг
			Б	Ж	У		С
1	2	3	4	5	6	7	10
	Завтрак						
88 Урал 2004	Каша манная	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95
248 Урал 2004	Какао	200	1,2	1,3	13	90	1,17
1 Урал 2004	Хлеб пш. с маслом	40/8	5,16	6,2	19,4	146,88	0,49
	Итого:		12,57	14,97	57,49	428,88	3,61
	Второй завтрак						
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
	Обед						
25 Сб рен Могильный, Тутельян 2011	Салат "Зимний"	60	1,18	3,14	1,17	56,52	1,88
34 Урал 2004	Свекольник	200	3,38	5,2	11,03	116,11	7,97
174 Урал 2004	Тефтели мясные	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79
200 Урал 2004	Капуста тушенная	150	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3
233 Урал 2004	Кисель	200	0	0	18	60	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0
	Итого:		19,86	24,09	64,75	575,33	28,94
	Полдник						
289,314 Урал 2004	Ватрушка с творогом	70	5,6	4,3	24,48	182,3	0,3
	Молоко	200	5,57	7	9,37	122	2
	Итого:		11,17	11,3	33,85	304,3	2,3
	Ужин						
	Зеленый горошек	30	0,02	0,03	0,57	3,3	2
110 Урал 2004	Омлет	130	11,7	16,26	2,9	203,13	0,63
263 Урал 2004	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	40	0
	Хлеб	40	3,2	0,8	19,2	84,8	0
	Банан	114	1,6	0	24	91	24
	Итого:		16,52	17,09	58,65	422,23	26,63
	Всего:		60,62	67,45	223,84	1768,74	64,48