УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор КГАОУ
«Краевой центр образования»
Э.В.Шамоновой
«___» _____ 2015г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Краевое государственное автономное общеобразовательное учреждение «Краевой центр образования"(КГАОУ) «КЦО»

Разработано на основании «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий в дошкольных организациях общественного питания»

Издательство.
Москва
Дели принт 2012г.

г. ХАБАРОВСК
2015 г.

ДЕНЬ 1	№ рец.	наименование блюда	3 до 7лет													
		ЗАВТРАК	брутто	нетто	Белки	Жиры	Углевод	Ккал.	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
9.00-9.30	176	**каша рисовая вязк.с**														
		изюмом														
		крупа рисовая	39,00	39,00												
		молоко	100,00	100,00												
		вода	44,00	44,00												
		сахар	5,00	5,00												
		изюмом	25,50	25,50												
		выход:		**200,00**	6,12	6,65	53,13	297,00	0,08	0,87	0,87	1,25	125,70	175,20	42,30	1,25
	394	**чай с молоком**														
		чай-заварка №391														
		чай высшего или	0,00	0,03												
		1-го сорта (сухой)	0,00	0,00												
		вода	0,00	35,96												
		выход:	0,00	33,30												
		чай-заварка №391	0,00	33,30												
		сахар	11,10	11,10												
		молоко или сливки	102,12	99,90												
		вода	66,60	66,60												
		выход:	0,00	**200,00**	2,66	2,33	14,21	98,79	0,04	34,41	19,98	0,00	126,43	92,69	15,43	0,41
	3	**бутерброд с маслом**														
		и сыром														
		сыр российский	16	15												
		масло сливочное	5	5												
		хлеб пшеничный	40	40												
		выход:		**60**	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11	59	0,65	142,4	111,3	18,5	0,96
10.00		**2-й ЗАВТРАК**														
	399	**сок яблочный**		**100,00**	0,50	0,00	10,00	41,80	0,01	1,98	0,00	0,10	6,93	6,93	3,96	1,39
12.30-13.00		**ОБЕД**														
	22	**салат из картофеля с**														
		соленым огурцом														
		огурцы соленые	22,50	18,00												
		картофель	32,88	24,00												
		морковь	15,36	12,00												
		лук зеленый	3,78	3,00												
		масло растительное	3,00	3,00												
				60,00	0,82	3,13	5,14	51,96	0,04	7,20	0,00	1,44	12,78	25,68	13,14	0,44
	58	**борщ с картофелем**														
		свекла	41,00	32,00												

		картофель	53,40	40,00												
		морковь	12,60	10,00												
		лук репчатый	9,60	8,00												
		томатное пюре	6,00	6,00												
		масло растительное	4,00	4,00												
		сахар	1,20	1,20												
		вода	140,00	140,00												
		выход		**200,00**	1,63	4,00	11,28	87,80	0,06	7,03		1,92	29,30	51,54	23,96	1,07
	282	**шницель рубленый**														
		гов ядина (котлетн.)	60,00	44,00												
		хлеб пшеничный	11,00	11,00												
		молоко	14,00	14,00												
		сухари	6,00	6,00												
		масло сливочное	4,00	4,00												
		выход		**60,00**	9,32	7,07	9,64	139,00	0,06	0,09	18,00	0,52	26,10	99,70	19,30	0,90
	165	**гречка рассыпчатая**														
		гречневая крупа		47,12												
		соль		0,24												
		вода		0,06												
		масло сливочное	2,47	2,47												
		выход		**100,00**	5,89	3,97	26,47	164,92	0,16		13,30	0,41	17,50	139,71	93,10	3,19
	376	**компот из сушеных**														
		фруктов														
		фрукты сушеные(смесь)	18	45												
		сахар	14,4	14,4												
		кислота лимонная	0,18	0,18												
		вода	182,7	182,7												
		выход	0	**180**	0,40	0,02	24,98	101,70	0,00	0,36	0,00	0,18	28,64	13,86	5,40	1,12
		хлеб ржаной	50,00	50,00	3,29	0,60	16,63	86,65	0,08	0,00	0,00	0,70	17,43	78,68	23,41	1,94
15.00		**ПОЛДНИК**														
	460	**крендель сахарный**														
		мука пшеничная	28,00	28,00												
		сахар	8,00	8,00												
		маргарин сливочный	7,00	7,00												
		меланж	3,44	3,44												
		дрожжи (сухие)	0,50	0,50												
		соль	0,15	0,15												
		вода	10,00	10,00												
		сахар для посыпки	3,00	3,00												
		масло растительное	0,25	0,25												
		яйцо для смазки кренд.	0,30	0,30												

		выход		**50,00**	3,54	6,57	27,87	185,00	0,06		9,00	2,26	9,70	37,50	12,20	0,64
	401	**кефир**		**200**	**5,79**	**4,99**	7,99	99,9	0,077	1,39	39,96		239,76	179,82	27,97	0,19
17.30-18.00		**УЖИН**														
	210	**запеканка из макарон**														
		с яблоками														
		макаронные изделия	39,69	39,69												
		масса отварных макар.	0	113,4												
		яблоки	135,9	95,4												
		сахар	7,2	7,2												
		масло сливочное	2,7	2,7												
		масса полуфабриката	0	216												
		масса готовой запеканки	0	180												
		масло сливочное		5												
		выход		**180/5**	4,70	6,10	36,13	217,80	0,06	9,54	28,80	0,98	13,05	37,89	24,66	2,84
	391	**чай-заварка**														
		чай-заварка №391														
		чай высшего или		0,033												
		1-го сорта (сухой)														
		вода		35,96												
		выход:		33,30												
	392	**чай с сахаром**														
		чай-заварка№391(мл)	33,3	33,3												
		сахар	11,1	11,1												
		вода	166,5	166,5												
		выход		**200**	0,06	0,02	11,8	44,4		0,03			11,1	2,77	1,44	0,31
		хлеб пшеничный	40	**40**	3,0324	0,3192	19,6308	95,361	0,04389	0	0	0,4389	7,98	25,935	5,586	0,4389
		ИТОГО			**54,42**	**54,21**	**294,29**	**1892,08**	**0,85**	**63,01**	**188,91**	**10,85**	**814,80**	**1079,20**	**330,35**	**17,09**

	С 3 ДО 7 ЛЕТ
БЕЛКИ	**54,42**
ЖИРЫ	**54,21**
УГЛЕВОДЫ	**294,29**
КАЛОРИЙНОСТЬ	**1892,08**
B1	**0,85**
C	**63,01**
A	**188,91**
E	**10,85**
Ca	**814,80**
P	**1079,20**
Mg	**330,35**
Fe	**17,09**

Разработала: диет. сестра Андрюшко Е.В.

ДЕНЬ 2	№ рец.	наименование блюда	с 3 до 7лет													
			брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
9.00-9.30		**ЗАВТРАК**														
	231	**сырники из творога**														
		с соусом														
		творог	102	100												
		мука пшеничная	13	13												
		яйца	1/10шт	4												
		масса полуфабриката		114												
		масло растительное	4	4												
		масса готовых сырн.		**100**	18,69	12,67	11,4	234	0,07	0,25	57	2,22	155,8	228,1	26	0,77
	351	**соус молочн.сладк.**														
		молоко	15	15												
		масло сливочное	1,35	1,35												
		мука пшеничная	1,35	1,35												
		вода	15	15												
		сахар	2,4	2,4												
		ванилин		0,05												
		выход:		**30**	0,58	1,35	3,97	30,45	0,0075	0,097	7,56	0,03	18,81	14,68	2,64	0,05
	394	**чай с молоком**														
		чай-заварка №391														
		чай высшего или	0,00	0,03												
		1-го сорта (сухой)	0,00	0,00												
		вода	0,00	35,96												
		выход:	0,00	33,30												
		чай-заварка №391	0,00	33,30												
		сахар	11,10	11,10												
		молоко или сливки	102,12	99,90												
		вода	66,60	66,60												
		выход:	0,00	**200,00**	2,66	2,33	14,21	98,79	0,04	34,41	19,98	0,00	126,43	92,69	15,43	0,41
	1	**бутерброд с маслом**														
		масло сливочное	10,00	10,00												
		хлеб пшеничный	30,00	30,00												
		выход:		**40,00**	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05		40,00	0,49	9,30	29,10	9,90	0,62
10.00		**2-й завтрак**														
	399	**сок абрикосовый**		**100,00**	0,41	0,00	12,57	52,25	0,02	3,96	0,00	0,79	19,80	17,82	9,90	0,20
		ОБЕД														
	45	**винегрет овощной**														
		картофель	27,52	20												
		свекла	20,4	16												

		вода	203	203												
		выход		**200**	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,4		0,2	3,82	15,4	6	1,24
		хлеб ржаной	50,00	50,00	3,29	0,60	16,63	86,65	0,08	0,00	0,00	0,70	17,43	78,68	23,41	1,94
		хлеб пшеничный	25	**25**	1,89	0,20	12,25	59,51	0,03	0,00	0,00	0,27	4,98	16,19	3,49	0,27
15.00		**ПОЛДНИК**														
	487	**кекс столичный**														
		мука пшеничная 1-го с.	15,44	15,44												
		сахар	11,58	11,58												
		масло сливочное	11,58	11,58												
		меланж	9,27	9,27												
		соль	0,05	0,05												
		изюм	11,58	11,58												
		пудра рафинадная	0,54	0,54												
		эсенция	0,05	0,05												
		натрий двууглекислый	0,05	0,05												
		итого	60,13	60,13												
		выход:		**50,00**	3,02	9,13	27,87	205,92	0,05	0,00	58,74	0,51	18,15	42,11	11,22	0,81
	400	**молоко кипяченое**	210	**200**	6,08	5,41	10,06	113,22	0,088	2,73	42,18		521,74	188,81	29,41	0,21
	482,00	**яблоко печеное**														
	пермь	яблоки свежие	78,00	69,00												
	2013г.	сахар	10,00	10,00												
		выход		**75,00**	0,30	0,30	14,80	63,00	0,02	4,80		0,10	11,00	7,00	6,00	1,40
17.30-18.00		**УЖИН**														
	196	**рагу из овощей**														
	пермь	картофель	86	64												
	2013г.	морковь	40	32												
		капуста белокачанная	50	40												
		кабачки	48	32												
		горошек консервированный	15	10												
		масло растительное	8	8												
		выход		**140**												
	354	**соус сметанный**														
		сметана	14,88	14,88												
		мука пшеничная	2,23	2,23												
		вода	22,32	22,32												
		масса белого соуса		60												
		соль		0,46												
		выход		**60**												
		всего		**140/60**	3,7	10,7	16,80	178	0,09	14,2	0,02	3,9	51,00	87	31,00	1,1
	391	**чай-заварка**														
		чай-заварка №391														

		морковь	15,12	12												
		огурцы соленые	20	16												
		лук репчатый	14,32	12												
		масло растительное	4,8	4,8												
		выход:		**80**	1,09	4,9	6,75	75,84	0,044	8,2		2,23	18,56	35,97	16,6	0,68
	83	**суп картофельный**														
		с мясн. Фрикадельками														
		картофель	106,6	80												
		морковь	10	8												
		лук репчатый	9,6	8												
		томатное пюре	2	2												
		масло растительное	2	2												
		бульон или вода	140	140												
		выход:		**200**	5,3	4,14	12,35	108	0,1	8,96	3,6	1,13	23,2	94,52	29,1	1,17
	121	**фрикадельки мясные**														
		говядина(котлетн. Мясо)	30,98	22,8												
		лук репчатый	2,38	2												
		вода	2	2												
		яйца	0,04	0,04												
		соль	0,18	4												
		масса полуфабриката		28,6												
		выход:		**20**	3,81	2,02	0,15	34,12	0,014	0,2	3,6	0,11	3,12	36,49	5,58	0,28
	244	**рыба припущенная с**														
		овощами														
		филе трески	42	40												
		вода	20	20												
		морковь	41	32												
		лук репчатый	5	4												
		масса полуфабриката		96												
		масло сливочное		**5**												
		выход рыбы с овощами		**80**	5,91	0,25	2,5	36	0,03	0,84	3	0,5	9,4	60,4	7,4	0,37
	321	**пюре картофельное**														
		картофель	171	128,25												
		молоко	23,7	22,5												
		масло сливочное	5,25	5,25												
		выход		150	3,06	7,20	30,65	137,25	0,14	18,15	25,50	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
	376	**компот из сушеных**														
		фруктов														
		фрукты сушеные(смесь)	20	50												
		сахар	16	16												
		кислота лимонная	0,2	0,2												

		чай высшего или		0,033												
		1-го сорта (сухой)														
		вода		35,96												
		выход:		33,30												
	392	**чай с сахаром**														
		чай-заварка№391(мл)	33,3	33,3												
		сахар	11,1	11,1												
		вода	166,5	166,5												
		выход		**200**	0,06	0,02	11,08	44,4		0,03			11,1	2,77	1,44	0,31
		хлеб пшеничный	25	**25**	1,89	0,20	12,25	59,51	0,03	0,00	0,00	0,27	4,98	16,19	3,49	0,27
		ИТОГО			**64,63**	**68,99**	**258,67**	**1865,91**	**0,90**	**97,23**	**261,18**	**13,64**	**1065,59**	**1150,50**	**265,75**	**13,11**

	с 3 до 7лет
БЕЛКИ	**64,63**
ЖИРЫ	**68,99**
УГЛЕВОДЫ	**258,67**
КАЛОРИЙНОСТЬ	**1865,91**
B1	**0,90**
C	**97,23**
A	**261,18**
E	**13,64**
Ca	**1065,59**
P	**1150,50**
Mg	**265,75**
Fe	**13,11**

Разработала: диет. сестра Андрюшко Е.В.

ДЕНЬ 3	№ рец.	наименование блюда	3 до 7лет													
			брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
9.00-9.30		**ЗАВТРАК**														
	258	**каша пшенная молоч.**														
	Пермь	крупа пшено	43	43												
		молоко	138	138												
		сахар	8	8												
		изюм	8	8												
		масло сливочное	7	7												
		выход:		**200**	10,14	11,11	43,93	316	0,18	1,2	81	0,27	160,2	239,9	55,3	1,65
	397	**какао с молоком**														
		какао порошок	2	2												
		сахар	10	10												
		молоко	110	110												
		вода	80	80												
		выход:		180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	22		137	112,1	19,2	0,43
	1	**бутерброд с маслом**														
		масло сливочное	10	10												
		хлеб пшеничный	30	30												
		выход:		40	2,45	7,55	14,62	136	0,05		40	0,49	9,3	29,1	9,9	0,62
10.00		**2-й ЗАВТРАК**														
	398	**напиток из пл.шиповн.**														
		плоды шиповника	9,99	9,99												
		сушеные	0	0												
		сахар	5,55	5,55												
		вода	99,9	99,9												
		выход:	0	**100**	0,34	0,14	10,36	43,85	0,01	49,95	0,00	0,38	10,66	1,72	1,72	0,32
12.30-13.00		**ОБЕД**														
	50	**салат из свеклы отварной**														
	перьм	**свекла**	72,6	57												
	2013г.	масло растительное	3	3												
		выход:	0	**60**	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	3,42	0	1,38	19,8	22,8	11,4	0,78
	67	**щи из свежей капусты**														
		с картофелем														
		капуста белокачанная	50	40												
		картофель	**32**	24												
		морковь	12,6	10												
		лук репчатый	9,6	8												
		томатное пюре	2	2												
		масло растительное	4	4												

		вода	160	160												
		Выход		**200**	1,11	1,39	3,9	6,78	0,046	0,04	14,77		1,89	38,1	17,8	0,63
	277	**гуляш из отварного мяса**														
		говядина(покромка,	109,56	80,51												
		лопаточная часть,грудинка)														
		масса отварного мяса		**50**												
		морковь	20,75	16,6												
		лук репчатый	9,96	8,3												
		масло сливочное	3,32	3,32												
		мука пшеничная	2,49	2,49												
		вода		33,2												
		масса соуса		**50**												
		масса гуляша		100												
		выход:		**100**	12,79	10,3	3,28	156,87	0,033	0,49	13,28	0,42	24,23	103,08	22,57	0,95
	204	**макаронные изделия**														
		макаронные изделия	33,55	33,55												
		масло сливочное	2,39	2,39												
		выход:		**100**	3,63	2,78	17,41	109,29	0,03	0,00	12,78	0,64	3,20	24,41	13,93	0,72
	376	**компот из сушеных**														
		фруктов														
		фрукты сушеные(смесь)	18	45												
		сахар	14,4	14,4												
		кислота лимонная	0,18	0,18												
		вода	182,7	182,7												
		выход	0	**180**	0,40	0,02	24,98	101,70	0,00	0,36	0,00	0,18	28,64	13,86	5,40	1,12
		хлеб ржаной	50,00	50,00	3,29	0,60	16,63	86,65	0,08	0,00	0,00	0,70	17,43	78,68	23,41	1,94
		хлеб пшеничный	25	**25**	1,89	0,20	12,25	59,51	0,03	0,00	0,00	0,27	4,98	16,19	3,49	0,27
15.00		**ПОЛДНИК**														
		печенье		**50**	4,9	6,86	40,88	229	0,06		0,05	0,7	17	48	7	0,7
	401	**кефир**		**200**	**5,79**	**4,99**	7,99	99,9	0,077	1,39	39,96		239,76	179,82	27,97	0,19
	482,00	**яблоко печеное**														
	пермь	яблоки свежие	78,00	69,00												
	2013г.	сахар	10,00	10,00												
		выход		**75,00**	0,30	0,30	14,80	63,00	0,02	4,80		0,10	11,00	7,00	6,00	1,40
17.30-18.00		**УЖИН**														
	151	**картофель, запеченный**														
		в сметанном соусе														
		картофель, запеченный	144	107/105												
		сыр	3,2	3												
		масло сливочное	3	3												
	354	**соус сметанный**														

		сметана	14,88	14,88												
		мука пшеничная	2,23	2,23												
		вода	22,32	22,32												
		масса белого соуса		60												
		соль		0,46												
		выход		**60**												
		масса полуфабриката		168												
		выход		**150**	**3,59**	**6,1**	**19,36**	**147**	**0,11**	**4,29**	**38**	**0,3**	**49,8**	**82,6**	**26**	**0,82**
	394	**чай с молоком**														
		чай-заварка №391														
		чай высшего или	0,00	0,03												
		1-го сорта (сухой)	0,00	0,00												
		вода	0,00	35,96												
		выход:	0,00	33,30												
		чай-заварка №391	0,00	33,30												
		сахар	11,10	11,10												
		молоко или сливки	102,12	99,90												
		вода	66,60	66,60												
		выход:	0,00	**200,00**	2,66	2,33	14,21	98,79	0,04	34,41	19,98	0,00	126,43	92,69	15,43	0,41
		выход		**200**	0,06	0,02	11,08	44,4		0,03			11,1	2,77	1,44	0,31
		хлеб пшеничный	25	**25**	1,89	0,20	12,25	59,51	0,03	0,00	0,00	0,27	4,98	16,19	3,49	0,27
		итого:			**59,80**	**61,37**	**288,80**	**1918,65**	**0,86**	**101,81**	**281,82**	**6,10**	**877,39**	**1109,00**	**271,43**	**13,54**

	С 3 ДО 7 ЛЕТ
БЕЛКИ	**59,80**
ЖИРЫ	**61,37**
УГЛЕВОДЫ	**288,80**
КАЛОРИЙНОСТЬ	**1918,65**
B1	**0,86**
C	**101,81**
A	**281,82**
E	**6,10**
Ca	**877,39**
P	**1109,00**
Mg	**271,63**
Fe	**13,54**

Разработала: диет. сестра Андрюшко Е.В.

	№ рец.	наименование блюда	3 до 7лет													
ДЕНЬ 4			брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
9.00-9.30	215	**ЗАВТРАК**														
		омлет паровой														
		натуральный														
		яйца		60												
		молоко	23	23												
		масса омлетной смеси		83												
		масло сливочное	4	4												
		масса готового омлета		80												
		масло сливочное	5	5												
		выход		**80/5**	7,52	13,46	1,51	157	0,05	0,15	191	0,45	62,8	138,6	10,4	1,54
	395	**кофейный напиток с**														
		молоком														
		кофейный напиток	3	3												
		сахар	10	10												
		молоко	90	90												
		вода	108	108												
		выход		**180**	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1,17	18		113,2	81	12,6	0,12
	1	**бутерброд с маслом**														
		масло сливочное	10	10												
		хлеб пшеничный	30	30												
		выход:		**40**	2,45	7,55	14,62	136	0,05		40	0,49	9,3	29,1	9,9	0,62
10.00		**2-Й ЗАВТРАК**														
	399	**сок абрикосовый**		**100,00**	0,41	0,00	12,57	52,25	0,02	3,96	0,00	0,79	19,80	17,82	9,90	0,20
12.30-13.00		**ОБЕД**														
	25	**салат из картофеля**														
		с зеленым горошком														
		картофель	32,88	24												
		морковь	11,28	9												
		горошек зеленый	13,86	9												
		консервиров.														
		лук зеленый	7,5	6												
		огурец свежий	12	9,6												
		масло растительное	3	3												
		выход		**60**	1,18	3,14	5,86	56,52	0,053	9,39		1,47	15,81	33,11	14,27	0,49
	87	**суп с рыбными консерв.**														
		консервы рыбные в	32	32												
		собственном соку														

		картофель	74,6	56											
		морковь	16	12,8											
		лук репчатый	7,6	6,4											
		крупа рисовая	4	4											
		масло сливочное	3	3											
		зелень	1,44	1,4											
		вода или бульон рыбн.	160	160											
		выход		**200**	6,87	6,72	11,46	133,8	0,08	7,29	12.	0,7	45,3	141,22	37,88	1,01
	301	**птица тушеная**													
		филе птицы	70	68,12											
		масса отварной птицы		**50**											
	354	**соус сметанный**													
		сметана	12,4	12,4											
		мука пшеничная	1,86	1,86											
		вода	18,6	18,6											
		масса белого соуса		50											
		соль		0,39											
				50											
		выход		**50/50**	13,18	3,64	3,15	98,16	0,04	0,01	18,15	0,12	16,57	104,41	16,87	0,87
	165	**рис отварной**													
		крупа рисовая	53,55	53,55											
		масло сливочное	6,75	6,75											
		выход	0	**150**	3,6	5,37	36,675	209,7	0,0225	0	27	0,27	1,365	60,945	16,335	0,525
	376	**компот из сушеных**													
		фруктов													
		фрукты сушеные(смесь)	18	45											
		сахар	14,4	14,4											
		кислота лимонная	0,18	0,18											
		вода	182,7	182,7											
		выход	0	**180**	0,40	0,02	24,98	101,70	0,00	0,36	0,00	0,18	28,64	13,86	5,40	1,12
		хлеб ржаной	50,00	50,00	3,29	0,60	16,63	86,65	0,08	0,00	0,00	0,70	17,43	78,68	23,41	1,94
		хлеб пшеничный	25	**25**	1,89	0,20	12,25	59,51	0,03	0,00	0,00	0,27	4,98	16,19	3,49	0,27
15.00		**ПОЛДНИК**														
	454	**пирожки печеные из**														
		дрожжевого теста														
		тесто дрожжевое №453														
		мука пшеничн. в.или 1сор	27,56	27,56												
		сахар	1,46	1,46												
		маргарин	1,25	1,25												
		меланж	1,46	1,46												

		соль	0,43	0,43												
		дрожжи сухие	0,20	0,20												
		вода	11,09	11,09												
		выход	43,00	43,00												
		мука на подпыл	1,29	1,29												
		повидло	25,00	25,00												
		масло растительное	0,20	0,20												
		(для смазки листов)														
		меланж для смазки	1,2	1,2												
		пирожков														
		выход		**60**	3,5	3,75	34,77	187	0,05	0,03	28	0,68	12,4	34,5	13,2	0,87
	391	**чай-заварка**														
		чай-заварка №391														
		чай высшего или		0,033												
		1-го сорта (сухой)														
		вода		35,96												
		выход:		33,30												
	392	**чай с сахаром**														
		чай-заварка№391(мл)	33,3	33,3												
		сахар	11,1	11,1												
		вода	166,5	166,5												
		выход		**200**	0,02	11,08	44,4		0,03			11,1	2,77	1,44	0,31	
	482	**яблоко печеное**														
	Пермь	яблоки свежие	78,00	69,00												
	2013г.	сахар	10,00	10,00												
		выход		**75,00**	0,30	0,30	14,80	63,00	0,02	4,80		0,10	11,00	7,00	6,00	1,40
17.30-18.00		**УЖИН**														
	229	**вареники ленивые**														
		с маслом(полуфабр.)														
		творог	79,52	77,90												
		мука пшеничная	10,93	10,93												
		сахар	5,70	5,70												
		яйца	0,00	5,70												
		соль	0,24	0,24												
		выход		95,00												
	230	**вареники ленивые**														
		(отварные)														
		вареники ленивые		95												
		(полуфабрикат)														
		масса отварных варен.		100												

		масло сливочное	5	5												
		выход		**105**	14,83	10,86	15,31	218	0,06	0,19	70	0,44	95,3	153,3	18,5	0,58
	394	**чай с молоком**														
		чай-заварка №391														
		чай высшего или	0,00	0,03												
		1-го сорта (сухой)	0,00	0,00												
		вода	0,00	35,96												
		выход:	0,00	33,30												
		чай-заварка №391	0,00	33,30												
		сахар	11,10	11,10												
		молоко или сливки	102,12	99,90												
		вода	66,60	66,60												
		выход:	0,00	**200,00**	2,66	2,33	14,21	98,79	0,04	34,41	19,98	0,00	126,43	92,69	15,43	0,41
		хлеб пшеничный	25	**25**	1,89	0,20	12,25	59,51	0,03	0,00	0,00	0,27	4,98	16,19	3,49	0,27
		ИТОГО			**66,84**	**71,62**	**289,82**	**1808,59**	**0,70**	**61,76**	**412,13**	**18,04**	**588,07**	**1020,04**	**217,38**	**12,24**

	с 3 до 7лет
БЕЛКИ	**66,84**
ЖИРЫ	**71,62**
УГЛЕВОДЫ	**289,82**
КАЛОРИЙНОСТЬ	**1808,59**
B1	**0,7**
C	**61,76**
A	**412,13**
E	**18,04**
Ca	**588,07**
P	**1020,04**
Mg	**217,38**
Fe	**12,24**

Разработала: диет. сестра Андрюшко Е.В.

ДЕНЬ 5	№ рец.	наименование блюда	с 3 до 7лет													
			брутто	нетто	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
9.00-9.30		**ЗАВТРАК**														
	172	**каша овсяная**														
		с морковью														
		крупа овсяная	44	44												
		вода	70	70												
		молоко	70	70												
		морковь	45	36												
		масло сливочное	6	6												
		сахар	5	5												
		выход:		**205**	7,84	12,5	36,24	289	0,19	1,36	58	1	126,7	235,2	73,1	2,04
	3	**бутерброд с маслом**														
		и сыром														
		сыр российский	16	15												
		масло сливочное	5	5												
		хлеб пшеничный	40	40												
		выход:		**60**	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11	59	0,65	142,4	111,3	18,5	0,96
	394	**чай с молоком**														
		чай-заварка №391														
		чай высшего или		0,03												
		1-го сорта (сухой)														
		вода		32,40												
		выход:		30,00												
		чай-заварка №391		30,00												
		сахар	10,00	10,00												
		молоко или сливки	92,00	90,00												
		вода	60,00	60,00												
		выход:		**180,00**	2,40	2,10	12,80	89,00	0,04	31,00	18,00		113,90	83,50	13,90	0,37
10.00		**2- Й ЗАВТРАК**														
	399	**сок абрикосовый**		**100,00**	0,41	0,00	12,57	52,25	0,02	3,96	0,00	0,79	19,80	17,82	9,90	0,20
12.30-13.00		**ОБЕД**														
	45	**винегрет овощной**														
		картофель	27,52	20												
		свекла	20,4	16												
		морковь	15,12	12												
		огурцы соленые	20	16												
		лук репчатый	14,32	12												
		масло растительное	4,8	4,8												

		выход:		**80**	1,09	4,9	6,75	75,84	0,044	8,2		2,23	18,56	35,97	16,6	0,68
	77	**суп картофельный**														
		картофель	120	90												
		морковь	10	8												
		лук репчатый	9,6	8												
		масло растительное	2	2												
		бульон или вода	140	140												
		выход		**200**	1,87	2,26	13,3	81	0,1	9,6		1,01	20,68	61,44	24,9	0,93
	287	**тефтели мясные с соус.**														
	вар.№2	говядина(котлетное мясо	52,5	38,25												
	М	вода	6	6												
		крупа рисовая	5,25	5,25												
		масса готового рассыпч.	0	15												
		риса	0	0												
		лук репчатый	13,5	11,25												
		масло сливочное	2,25	2,25												
		масса припущенного лука	0	9												
		мука пшеничная	3,75	3,75												
		масса полуфабр.	0	71,25												
		мало сливочное	2,25	2,25												
		масса готовых тефтел.	0	60												
		вода	12	12												
		выход	0	**60**												
	355	**соус сметанный с томато**	0	0												
		сметана	15	15												
		мука пшеничная	4,5	4,5												
		вода	45	45												
		томатное пюре	6	6												
		соль	0	0,48												
		выход	0	**60**												
		выход		**60/60**	8,14	9,40	10,30	155,00	0,05	0,77	38,25	0,53	27,15	95,25	20,63	0,86
	336	**капуста тушеная**														
		кауста белокач.св.	143	114,5												
		или квашеная	142,9	100												
		масло растительнон	3,5	3,5												
		морковь	2,5	2												
		лук репчатый	4,8	4												
		томатное пюре	6	6												
		мука пшеничная	1,2	1,2												
		сахар	3	3												

		выход		**100**	2,06	1,84	3,22	7,19	0,027	0,01	10,25	1,71	48,79	36,06	18,55	0,72
	376	**компот из сушеных**														
		фруктов														
		фрукты сушеные(смесь)	18	45												
		сахар	14,4	14,4												
		кислота лимонная	0,18	0,18												
		вода	182,7	182,7												
		выход	0	**180**	0,40	0,02	24,98	101,70	0,00	0,36	0,00	0,18	28,64	13,86	5,40	1,12
		хлеб ржаной	50,00	50,00	3,29	0,60	16,63	86,65	0,08	0,00	0,00	0,70	17,43	78,68	23,41	1,94
15.00		**ПОЛДНИК**														
		бифилайф	175	**175**	5,23	1,74	6,98	63,17	0,06	1,39	34,92		209,52	171,1	26,19	0,17
		печенье		**50**	4,9	6,86	40,88	229								
	482	**яблоко печеное**														
	Пермь	яблоки свежие	78,00	69,00												
	2013г.	сахар	10,00	10,00												
		выход		**75,00**	0,30	0,30	14,80	63,00	0,02	4,80		0,10	11,00	7,00	6,00	1,40
17.30-18.00		**УЖИН**														
	212	**лапшевник с творогом**														
		лапша или вермишель	36	36												
		вода	80,25	80,25												
		творог	51	50,25												
		яйца	1/6шт	5,25												
		сахар	5,25	5,25												
		масло растительное	2,25	2,25												
		(для смазки противня)	0	0												
		сметана	3	3												
		сухари	2,25	2,25												
		масса полуфабриката	0	174,75												
		масса готового лапш.	0	150												
		масло сливочное		5												
		выход		**150/5**	13,40	11,08	31,60	279,75	0,10	0,13	54,75	1,86	100,20	163,13	28,50	1,30
	391	**чай-заварка**														
		чай-заварка №391														
		чай высшего или		0,033												
		1-го сорта (сухой)														
		вода		35,96												
		выход:		33,30												
	392	**чай с сахаром**														
		чай-заварка№391(мл)	33,3	33,3												
		сахар	11,1	11,1												

		вода	166,5	166,5													
		выход		**200**	0,06	0,02	11,08	44,4		0,03			11,1	2,77	1,44	0,31
		хлеб пшеничный	40	**40**	3,0324	0,3192	19,631	95,361	0,044	0	0	0,4389	7,98	25,935	5,586	0,4389
		ИТОГО			**61,09**	**62,38**	**281,16**	**1892,31**	**0,85**	**61,72**	**273,17**	**11,19**	**903,85**	**1139,01**	**292,60**	**13,43**

	с 3 до 7лет
БЕЛКИ	**61,09**
ЖИРЫ	**62,38**
УГЛЕВОДЫ	**281,16**
КАЛОРИЙНОСТЬ	**1892,31**
B1	**0,85**
C	**61,72**
A	**273,17**
E	**11,19**
Ca	**903,85**
P	**1139,01**
Mg	**292,6**
Fe	**13,43**

Разработала: диет. сестра Андрюшко Е.В.

ДЕНЬ 6	№ рец.	наименование блюда	3 до 7лет													
			брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
9.00-9.30		**ЗАВТРАК**														
	264	**каша молочная**														
	Пермь	**пшеничная жидкая**														
	2013	крупа пшеничная	40	40												
		вода	68	68												
		молоко	100	100												
		сахар	5	5												
		масса каши		200												
		масло сливочное		5												
		Выход с маслом		**205**	1,48	2,34	11,40	48,60	0,03	0,27	0,01	0,16	27,24	40,36	7,76	0,38
	3	**бутерброд с маслом**														
		и сыром														
		сыр российский	16	15												
		масло сливочное	5	5												
		хлеб пшеничный	40	40												
		выход:		**60**	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11	59	0,65	142,4	111,3	18,5	0,96
	394	**чай с молоком**														
		чай-заварка №391														
		чай высшего или	0,00	0,03												
		1-го сорта (сухой)	0,00	0,00												
		вода	0,00	35,96												
		выход:	0,00	33,30												
		чай-заварка №391	0,00	33,30												
		сахар	11,10	11,10												
		молоко или сливки	102,12	99,90												
		вода	66,60	66,60												
		выход:	0,00	**200,00**	2,66	2,33	14,21	98,79	0,04	34,41	19,98	0,00	126,43	92,69	15,43	0,41
10.00		**2-Й ЗАВТРАК**														
	399	**сок яблочный**		**100,00**	0,50	0,00	10,00	41,80	0,01	1,98	0,00	0,10	6,93	6,93	3,96	1,39
12.30-13.00		**ОБЕД**														
	53	**икра кабачковая**														
		кабачки	101,04	67,68/52,8												
		лук репчатый	8,58	7,2												
		томатное пюре	6,6	6,6												
		масло растительное	3	3												
		выход		**60**	0,54	2,52	3,55	41,76	0,01	3,31	0,00	1,43	10,90	13,67	7,91	0,36
	76	**рассольник ленинградс.**														
		картофель	80	60												
		крупа перловая	4	4												

		морковь	10	8												
		лук репчатый	**4,8**	4												
		огурцы соленые	13,4	12												
		масло растительное	4	4												
		бульон или вода	150	150												
		выход:		**200**	1,68	5,11	16,59	96,6	0,07	6,03		1,91	21,16	57,56	20,72	0,77
	258	**шницель рыбный натур.**														
		филе трески	72	68												
		лук репчатый	16	13												
		петрушка (зелень)	4	3												
		молоко	6	6												
		яйца		3												
		сухари	10	10												
		масса полуфабриката		100												
		масло растительное		**5**												
		выход		**80/5**	12,08	4,9	10,26	116	0,08	2,62	12.	2,22	38,9	164,6	28,9	0,87
	321	**пюре картофельное**														
		картофель	171	128,25												
		молоко	23,7	22,5												
		масло сливочное	5,25	5,25												
		выход		**150**	3,06	7,20	30,65	137,25	0,14	18,15	25,50	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
	378	**кисель из свежих ягод**														
		брусника	18,18	18												
		вода	167,4	167,4												
		сахар	18	18												
		крахмал картофельный	8,1	8,1												
		выход	0	180	0,11	0,09	29,19	98,46	0,00	1,65	0,00	0,18	11,07	6,39	1,01	0,11
		хлеб ржаной	50,00	**50,00**	3,29	0,60	16,63	86,65	0,08	0,00	0,00	0,70	17,43	78,68	23,41	1,94
15.00		**ПОЛДНИК**														
	492	**песочник с изюмом**														
		мука пшеничная	31,20	31,20												
		сахар	9,60	9,60												
		маргарин сливочный	9,00	9,00												
		меланж	10,08	10,08												
		соль	0,12	0,12												
		натрий двууглекислый	0,25	0,25												
		изюм	11,02	11,02												
		орехи ядро	3,00	3,00												
		маслот растительное	0,30	0,30												
		для смазки листов	0,00	0,00												
		итого сырья	74,56	74,56												
		выход	0,00	**60,00**	5,09	10,45	35,42	255,60	0,08	0,08	21,60	2,95	22,32	62,52	20,52	1,09
	400	**молоко кипяченое**	210	200	6,08	5,41	10,06	113,22	0,088	2,73	42,18		521,74	188,81	29,41	0,21

	482,00	**яблоко печеное**														
	пермь	яблоки свежие	78,00	69,00												
	2013г.	сахар	10,00	10,00												
		выход		**75,00**												
17.30-18.00		**УЖИН**														
	304	**плов из птицы**														
		филе птицы	112	109												
		масса отварной птицы		80												
		масло сливочное	8	8												
		морковь	16	13												
		лук репчатый	11	9												
		томатное пюре	7	7												
		крупа рисовая	46	46												
		масса готового		130												
		риса с овощами														
		выход		**210**	**22,26**	**7,73**	**35,69**	**301**	**0,08**	**1,01**	**32**	**0,38**	**20,7**	**221,3**	**52,2**	**1,87**
	391	**чай-заварка**														
		чай-заварка №391														
		чай высшего или		0,033												
		1-го сорта (сухой)														
		вода		35,96												
		выход:		33,30												
	392	**чай с сахаром**														
		чай-заварка№391(мл)	33,3	33,3												
		сахар	11,1	11,1												
		вода	166,5	166,5												
		выход		**200**	0,06	0,02	11,8	44,4		0,03			11,1	2,77	1,44	0,31
		хлеб пшеничный	40	**40**	3,03	0,32	19,63	95,36	0,04	0,00	0,00	0,44	7,98	25,94	5,59	0,44
		ИТОГО			**68,59**	**57,47**	**274,47**	**1755,49**	**0,83**	**72,38**	**200,27**	**11,30**	**1023,27**	**1160,11**	**264,50**	**12,12**

	с 3 до 7лет
БЕЛКИ	**68,59**
ЖИРЫ	**57,47**
УГЛЕВОДЫ	**274,47**
КАЛОРИЙНОСТЬ	**1755,49**
B1	**0,83**
C	**72,38**
A	**200,27**
E	**11,3**
Ca	**1023,27**
P	**1160,11**
Mg	**264,5**
Fe	**12,12**

Разработала: диет. сестра Андрюшко Е.В.

ДЕНЬ 7	№ рец.	наименование блюда	3 до 7лет													
			брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
9.00-9.30	179	**каша манная с изюмом**														
		и яблоками														
		крупа манная	22	22												
		молоко	106	106												
		вода	53	53												
		изюм	4,3	4												
		яблоки свежие	37	26												
		сахар	4	4												
		масса каши		200												
		масло сливочное	5	5												
		Выход		**205**	5,52	5,92	29,63	194	0,07	1,99	37	0,44	142,7	122,8	22,8	1,05
	397	**какао с молоком**														
		какао порошок	2	2												
		сахар	10	10												
		молоко	110	110												
		вода	80	80												
		выход:		**180**	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	22		137	112,1	19,2	0,43
	1	**бутерброд с маслом**														
		масло сливочное	10	10												
		хлеб пшеничный	30	30												
		выход:		40	2,45	7,55	14,62	136	0,05		40	0,49	9,3	29,1	9,9	0,62
10.00		**2-Й ЗАВТРАК**														
	398	**напиток из пл.шиповн.**														
		плоды шиповника	9,99	9,99												
		сушеные	0	0												
		сахар	5,55	5,55												
		вода	99,9	99,9												
		выход:	0	**100**	0,34	0,14	10,36	43,85	0,01	49,95	0,00	0,38	10,66	1,72	1,72	0,32
12.30-13.00		**ОБЕД**														
	54	**икра морковная**														
		морковь	60,3	48												
		лук репчатый	11,76	9,9												
		томатное пюре	16,5	16,5												

		масло растительное	3	3												
		сахар	0,72	0,72												
		выход	0	**60**	1,32	2,76	6,53	56,22	0,03	3,07	0,00	1,63	18,38	42,00	24,77	0,73
	81	**суп картофельный с**														
		горохом														
		картофель	53,4	40												
		горох	16,2	16												
		лук репчатый	9,6	8												
		морковь	12,8	10												
		масло растительное	4	4												
		бульон или вода	140	140												
		Выход		**200**	4,39	4,21	13,05	107,8	0,18	4,65		1,93	30,46	69,74	28,24	1,62
	291	**запеканка картофельная**														
		с печенью														
		печень говяжья	50	41												
		масло сливочное	3	3												
		масса готовых мясопрод.		33												
		картофель	204	153/148												
		масса отварного протер-		145												
		того картофеля														
		лук репчатый	13	11												
		масло сливочное	2	2												
		масса припущенного лука		8												
		масло сливочное	2	2												
		сухари	3	3												
		масса полуфабриката		188												
		масса готового изделия		**160**	10,18	6,25	27,33	206	0,24	5,43	3390	0,67	23,8	209,3	39,7	3,71
	354	**соус сметанный**														
		сметана	7,5	7,5												
		мука пшеничная	2,25	2,25												
		вода	22,5	22,5												
		масса белого соуса	22,5	22,5												
		соль	0,24	0,24												
		выход		**30**	0,42	1,50	1,76	22,23	0,01	0,01	10,14	0,07	8,19	6,82	1,58	0,06
	376	**компот из сушеных**														
		фруктов														

		фрукты сушеные(смесь)	18	45												
		сахар	14,4	14,4												
		кислота лимонная	0,18	0,18												
		вода	182,7	182,7												
		выход	0	**180**	0,40	0,02	24,98	101,70	0,00	0,36	0,00	0,18	28,64	13,86	5,40	1,12
		хлеб ржаной	50,00	**50,00**	3,29	0,60	16,63	86,65	0,08	0,00	0,00	0,70	17,43	78,68	23,41	1,94
		хлеб пшеничный	25	**25**	1,89	0,20	12,25	59,51	0,03	0,00	0,00	0,27	4,98	16,19	3,49	0,27
15.00		**ПОЛДНИК**														
		печенье		**50**	4,9	6,86	40,88	229	0,06		0,05	0,7	17	48	7	0,7
	401	**кефир**		**200**	5,79	4,99	7,99	99,9	0,077	1,39	39,96		239,76	179,82	27,97	0,19
	482,00	**яблоко печеное**														
	пермь	яблоки свежие	78,00	69,00												
	2013г.	сахар	10,00	10,00												
		выход		**75,00**	0,30	0,30	14,80	63,00	0,02	4,80		0,10	11,00	7,00	6,00	1,40
17.30-18.00		**УЖИН**														
	249	**рыба, запеченая в омлете**														
		филе трески	67	65												
		масса припущенной рыбы		53												
		мука	3	3												
		яйца		**20**												
		молоко	8	8												
		масло сливочное	3	3												
		выход		**80**	12,7	3,63	2,57	94	0,07	0,3	56	0,79	37	171,7	22,9	0,87
	394	**чай с молоком**														
		чай-заварка №391														
		чай высшего или	0,00	0,03												
		1-го сорта (сухой)	0,00	0,00												
		вода	0,00	35,96												
		выход:	0,00	33,30												
		чай-заварка №391	0,00	33,30												
		сахар	11,10	11,10												
		молоко или сливки	102,12	99,90												
		вода	66,60	66,60												
		выход:	0,00	**200,00**	2,66	2,33	14,21	98,79	0,04	34,41	19,98	0,00	126,43	92,69	15,43	0,41
		хлеб пшеничный	25	**25**	1,89	0,20	12,25	59,51	0,03	0,00	0,00	0,27	4,98	16,19	3,49	0,27
		ИТОГО			**62,11**	**50,64**	**265,67**	**1765,16**	**1,04**	**107,79**	**3615,13**	**8,62**	**867,70**	**1217,70**	**262,99**	**15,72**

	с 3 до 7лет
БЕЛКИ	62,11
ЖИРЫ	50,64
УГЛЕВОДЫ	265,67
КАЛОРИЙНОСТЬ	1765,16
B1	1,04
C	107,79
A	3615,13
E	8,62
Ca	867,7
P	1217,7
Mg	262,99
Fe	15,72

Разработала: диет. сестра Андрюшко Е.В.

ДЕНЬ 8	№ рец.	наименование блюда	с 3 до 7лет													
			брутто	нетто	Белки	Жиры	Углевод	Ккал.	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
9.00-9.30		**ЗАВТРАК**														
	235	**пудинг из творога**														
		творог	76	75												
		крупа манная	8	8												
		яйца		5												
		сахар	8	8												
		изюм	10,2	10												
		ванилин	0,01	0,01												
		масло сливочное	4	4												
		сухари сметана		4												
		масса готового пудинга		**100**	15,14	10,76	24,33	255	0,28	68	34	0,48	190,7	22,9	0,97	0,4
	351	**соус**														
		молоко	15	15												
		масло сливочное	1,35	1,35												
		мука пшеничная	1,35	1,35												
		вода	15	15												
		сахар	2,4	2,4												
		ванилин		0,05												
		выход:		**30**	0,58	1,35	3,97	30,45	0,0075	0,097	7,56	0,03	18,81	14,68	2,64	1,69
	395	**кофейный напиток с**														
		молоком														
		кофейный напиток	3	3												
		сахар	10	10												
		молоко	90	90												
		вода	108	108												
		выход		**180**	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1,17	18		113,2	81	12,6	0,12
	1	**бутерброд с маслом**														
		масло сливочное	10,00	10,00												
		хлеб пшеничный	30,00	30,00												
		выход:		**40,00**	2,45	7,55	14,62	136	0,05		40	0,49	9,3	29,1	9,9	0,62
10.00		**2-Й ЗАВТРАК**														
	399	**сок абрикосовый**		**100,00**	0,41	0,00	12,57	52,25	0,02	3,96	0,00	0,79	19,80	17,82	9,90	0,20
12.30-13.00		**ОБЕД**														
	48	**салат из квашеной**														
	Пермь	**капусты с луком**														
	2013г.	капуста квашеная	69,6	48,6												
		лук репчатый	7,2	6												
		масло растительное	6	6												
		выход	0	**60**	0,96	6,06	1,8	65,4	0,012	11,34		2,7	25,8	19,2	9	0,36

	58	**борщ с картофелем**														
		свекла	41,00	32,00												
		картофель	53,40	40,00												
		морковь	12,60	10,00												
		лук репчатый	9,60	8,00												
		томатное пюре	6,00	6,00												
		масло растительное	4,00	4,00												
		сахар	1,20	1,20												
		вода	140,00	140,00												
		выход		**200,00**	1,63	4,00	11,28	87,80	0,06	7,03		1,92	29,30	51,54	23,96	1,07
	277	**гуляш из отварного мяса**														
		говядина(покромка,	109,56	80,51												
		лопаточная часть,грудинка)														
		масса отварного мяса		**50**												
		морковь	20,75	16,6												
		лук репчатый	9,96	8,3												
		масло сливочное	3,32	3,32												
		мука пшеничная	2,49	2,49												
		вода		33,2												
		масса соуса		**50**												
		масса гуляша		100												
		выход:		**100**	12,79	10,3	3,28	156,87	0,033	0,49	13,28	0,42	24,23	103,08	22,57	0,95
	165,00	**гречка рассыпчатая**														
		гречневая крупа		47,12												
		соль		0,24												
		вода		0,06												
		масло сливочное	2,47	2,47												
		выход		**100,00**	5,89	3,97	26,47	164,92	0,16		13,30	0,41	17,50	139,71	93,10	3,19
	378	**кисель из свежих ягод**														
		брусника	18,18	18												
		вода	167,4	167,4												
		сахар	18	18												
		крахмал картофельный	8,1	8,1												
		выход	0	180	0,11	0,09	29,19	98,46	0,00	1,65	0,00	0,18	11,07	6,39	1,01	0,11
		хлеб ржаной	50,00	**50,00**	3,29	0,60	16,63	86,65	0,08	0,00	0,00	0,70	17,43	78,68	23,41	1,94
		хлеб пшеничный	25	**25**	1,89	0,20	12,25	59,51	0,03	0,00	0,00	0,27	4,98	16,19	3,49	0,27
15.00		**ПОЛДНИК**														
		печенье		50	4,9	6,86	40,88	229	0,06		0,05	0,7	17	48	7	0,7
		бифилайф	175	**175**	5,23	1,74	6,98	63,17	0,06	1,39	34,92		209,52	171,1	26,19	0,17
17.30-18.00		**УЖИН**														
	205	**макароны отварные**														
		с маслом														

		макаронные изделия	52,5	52,5												
		масло сливочное	5	5												
		выход		**155**	4,26	2,60	20,42	122,06	0,05		11,25	0,74	3,60	28,46	16,31	0,86
	275	**сосиски отварные**														
		сосиски	51	50												
		выход		**50**	5,5	11,95	0,2	130	0,1			0,2	17,5	79,5	10	0,9
	394	**чай с молоком**														
		чай-заварка №391														
		чай высшего или	0,00	0,03												
		1-го сорта (сухой)	0,00	0,00												
		вода	0,00	35,96												
		выход:	0,00	33,30												
		чай-заварка №391	0,00	33,30												
		сахар	11,10	11,10												
		молоко или сливки	102,12	99,90												
		вода	66,60	66,60												
		выход:	0,00	**200,00**	2,66	2,33	14,21	98,79	0,04	34,41	19,98	0,00	126,43	92,69	15,43	0,41
		хлеб пшеничный	25	**25**	1,89	0,20	12,25	59,51	0,03	0,00	0,00	0,27	4,98	16,19	3,49	0,27
		ИТОГО			**72,43**	**72,97**	**265,70**	**1986,85**	**1,11**	**129,53**	**192,34**	**10,30**	**861,15**	**1016,22**	**290,96**	**14,23**

	с 3 до 7лет
БЕЛКИ	**72,43**
ЖИРЫ	**72,97**
УГЛЕВОДЫ	**265,70**
КАЛОРИЙНОСТЬ	**1986,85**
B1	**1,11**
C	**129,53**
A	**192,34**
E	**10,30**
Ca	**861,15**
P	**1016,22**
Mg	**290,96**
Fe	**14,23**

Разработала: диет. сестра Андрюшко Е.В.

ДЕНЬ 9	№ рец.	наименование блюда	с 3 до 7лет													
			брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
9.00-9.30		**ЗАВТРАК**														
	219	**омлет с зеленым горош.**														
		яйца		40												
		молоко	30	30												
		мука пшеничная	4	4												
		масса омлетной смеси		74												
		горошек зеленый конс.	15	10												
		масло сливочное	4	4												
		масса готового омлета		80												
		масло сливочное		5												
		выход		**80/5**	6,52	8,07	8,41	132	0,07	0,7	122	0,46	63,1	121,6	15,1	1,3
	397	**какао с молоком**														
		какао порошок	2	2												
		сахар	10	10												
		молоко	110	110												
		вода	80	80												
		выход:		**180**	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	22		137	112,1	19,2	0,43
	3	**бутерброд с маслом**														
		и сыром														
		сыр российский	16	15												
		масло сливочное	5	5												
		хлеб пшеничный	40	40												
		выход:		**60**	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11	59	0,65	142,4	111,3	18,5	0,96
10.00		**2- завтрак**														
	399	**сок яблочный**		**100,00**	0,50	0,00	10,00	41,80	0,01	1,98	0,00	0,10	6,93	6,93	3,96	1,39
12.30-13.00		**ОБЕД**														
	19	**салат из соленых огурцов**														
		с луком														
		огурцы соленые	66,72	53,4												
		масса припущ.сол.огурц		48,6												
		лук репчатый	11,28	9,48												
		масса бланш. репч.лука		9												
		масло растительное	3	3												
		выход		**60**	0,51	3,06	1,56	35,88	0,01	3,33		1,38	13,96	21,69	8,06	0,36
	67	**щи из свежей капусты**														

		с картофелем														
		капуста белокачанная	50	40												
		картофель	**32**	24												
		морковь	12,6	10												
		лук репчатый	9,6	8												
		томатное пюре	2	2												
		масло растительное	4	4												
		вода	160	160												
		Выход		**200**	1,11	1,39	3,9	6,78	0,046	0,04	14,77		1,89	38,1	17,8	0,63
	301	**птица тушеная**														
		филе птицы	112	109												
		выход		**80**												
	354	**соус сметанный**														
		сметана	12,5	12,5												
		мука пшеничная	3,75	3,75												
		вода	7,5	7,5												
		масса белого соуса	7,5	7,5												
		соль		0,4												
				50												
		выход		**130**	15,88	4,38	3,8	118,26	0,05	0,01	21,87	0,15	24,05	125,79	20,33	1,05
	165	**рис отварной**														
		крупа рисовая	53,55	53,55												
		масло сливочное	6,75	6,75												
		выход	0	**150**	3,6	5,37	36,675	209,7	0,0225	0	27	0,27	1,365	60,945	16,335	0,525
		хлеб ржаной	50,00	**50,00**	3,29	0,60	16,63	86,65	0,08	0,00	0,00	0,70	17,43	78,68	23,41	1,94
	376	**компот из сушеных**														
		фруктов														
		фрукты сушеные(смесь)	18	45												
		сахар	14,4	14,4												
		кислота лимонная	0,18	0,18												
		вода	182,7	182,7												
		выход	0	**180**	0,40	0,02	24,98	101,70	0,00	0,36	0,00	0,18	28,64	13,86	5,40	1,12
15.00		**ПОЛДНИК**														
	449	**оладьи с повидлом**														
		мука пшеничная	67,34	67,34												
		яйца		3,36												
		молоко	67,34	67,34												
		дрожжи прессованные	1,96	1,96												
		сахар	2,38	2,38												

		соль	1,26	1,26												
		масло растительное	6	6												
		повидло	10	10												
		выход:		**130**	9,06	8,11	55,77	332	0,18	0,56	21	3,96	101,3	142,5	39,3	1,6
	400	**молоко кипяченое**	210	200	6,08	5,41	10,06	113,22	0,088	2,73	42,18		521,74	188,81	29,41	0,21
	482,00	**яблоко печеное**														
	пермь	яблоки свежие	78,00	69,00												
		сахар	10,00	10,00												
		выход		**75,00**	0,30	0,30	14,80	63,00	0,02	4,80		0,10	11,00	7,00	6,00	1,40
17.30-18.00		**УЖИН**														
	196	**рагу из овощей**														
	пермь	картофель	86	64												
	2013г.	морковь	40	32												
		капуста белокачанная	50	40												
		кабачки	48	32												
		горошек консервированны	15	10												
		масло растительное	8	8												
		выход		**140**												
	354	**соус сметанный**														
		сметана	14,88	14,88												
		мука пшеничная	2,23	2,23												
		вода	22,32	22,32												
		масса белого соуса		60												
		соль		0,46												
		выход		**60**												
		всего		**140/60**	3,7	10,7	16,80	178	0,09	14,2	0,02	3,9	51,00	87	31,00	1,1
	391	**чай-заварка**														
		чай-заварка №391														
		чай высшего или		0,033												
		1-го сорта (сухой)														
		вода		35,96												
		выход:		33,30												
	392	**чай с сахаром**														
		чай-заварка№391(мл)	33,3	33,3												
		сахар	11,1	11,1												
		вода	166,5	166,5												
		выход		**200**	0,02	11,08	44,4		0,03			11,1	2,77	1,44	0,31	
		хлеб пшеничный	40	**40**	3,03	0,32	19,63	95,36	0,04	0,00	0,00	0,44	7,98	25,94	5,59	0,44
		ИТОГО			**64,34**	**70,44**	**302,63**	**1801,35**	**0,87**	**30,25**	**329,84**	**23,39**	**1132,55**	**1143,68**	**259,70**	**14,45**

	с 3 до 7лет
БЕЛКИ	64,34,
ЖИРЫ	70,44
УГЛЕВОДЫ	302,63
КАЛОРИЙНОСТЬ	1801,35
B1	0,87
C	30,25
A	329,84
E	23,39
Ca	1132,55
P	1143,68
Mg	259,7
Fe	14,45

Разработала: диет. сестра Андрюшко Е.В.

10 ДЕНЬ	№ рец.	наименование блюда	с 3 до 7лет													
			брутто	нетто	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
9.00-9.30		**ЗАВТРАК**														
	93	**суп молочный**														
		с макаронными изде-														
		лиями														
		молоко	140,00	140,00												
		вода	60,00	60,00												
		макароны	16,00	16,00												
		сахар	1,60	1,60												
		масло сливочное	2,00	2,00												
		выход		**200,00**	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,91	18,60	0,31	161,62	137,98	24,14	0,51
	391	**чай-заварка**														
		чай-заварка №391														
		чай высшего или		0,033												
		1-го сорта (сухой)														
		вода		35,96												
		выход:		33,30												
	392	**чай с сахаром**														
		чай-заварка№391(мл)	33,3	33,3												
		сахар	11,1	11,1												
		вода	166,5	166,5												
		выход		**200**	0,06	0,02	11,08	44,4		0,03			11,1	2,77	1,44	0,31
	3	**бутерброд с маслом**														
		и сыром														
		сыр российский	16	15												
		масло сливочное	5	5												
		хлеб пшеничный	40	40												
		выход:		**60**	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,11	59	0,65	142,4	111,3	18,5	0,96
10.00		**2-Й ЗАВТРАК**														
	399	**сок яблочный**		100,00	0,50	0,00	10,00	41,80	0,01	1,98	0,00	0,10	6,93	6,93	3,96	1,39
12.30-13.00		**ОБЕД**														
	45	**винегрет овощной**														
		картофель	27,52	20												
		свекла	20,4	16												
		морковь	15,12	12												
		огурцы соленые	20	16												
		лук репчатый	14,32	12												
		масло растительное	4,8	4,8												
		выход:		**80**	1,09	4,9	6,75	75,84	0,044	8,2		2,23	18,56	35,97	16,6	0,68
	77	**суп картофельный**														
		картофель	120	90												
		морковь	10	8												
		лук репчатый	9,6	8												
		масло растительное	2	2												

		бульон или вода	140	140												
		выход		**200**	1,87	2,26	13,3	81	0,1	9,6		1,01	20,68	61,44	24,9	0,93
	278	**бефстроганов из**														
		отварного мяса														
		говядина	108,5	79,98												
		масса отварного мяса		**50**												
	355	**соус сметанный с томатом**														
		сметана	12,4	12,4												
		мука пшеничная	3,72	3,72												
		вода	37,2	37,2												
		томатное пюре	4,96	4,96												
		соль	0	0,40												
		выход		50												
		выход		**50/50**	12,82	10,27	2,71	154,38	0,02	0,01	16,74	0,38	27,59	96,53	16,98	0,81
	321	**пюре картофельное**														
		картофель	114	85,5												
		молоко	15,8	15												
		масло сливочное	3,5	3,5												
		выход		**100**	2,04	3,2	13,75	91,5	0,09	12,1	17	0,12	24,65	57,73	18,5	0,67
	376	**компот из сушеных**														
		фруктов														
		фрукты сушеные(смесь)	18	45												
		сахар	14,4	14,4												
		кислота лимонная	0,18	0,18												
		вода	182,7	182,7												
		выход	0	**180**	0,40	0,02	24,98	101,70	0,00	0,36	0,00	0,18	28,64	13,86	5,40	1,12
		хлеб ржаной	50,00	50,00	3,29	0,60	16,63	86,65	0,08	0,00	0,00	0,70	17,43	78,68	23,41	1,94
15.00		**ПОЛДНИК**														
		печенье		50	4,9	6,86	40,88	229	0,06		0,05	0,7	17	48	7	0,7
	400	**молоко кипяченое**	210	200	6,08	5,41	10,06	113,22	0,088	2,73	42,18		521,74	188,81	29,41	0,21
	482,00	**яблоко печеное**														
	пермь	яблоки свежие	78,00	69,00												
	2013г.	сахар	10,00	10,00												
		выход		**75,00**	0,30	0,30	14,80	63,00	0,02	4,80		0,10	11,00	7,00	6,00	1,40
17.30-18.00		**УЖИН**														
	153	**запеканка морковная**														
		морковь	204	163												
		масло сливочное	7	7												
		молоко		30												
		масса припущ.моркови		150												
		крупа манная		15												
		яйца		4												
		сахар	5	5												
		сухари	4	4												
		сметана	4	4												
		масса полуфабриката		176												
		масса готовой запеканки		150												

		масло сливочное		5												
		выход		**155**	5,63	10,21	30,85	238	0,12	3,42	67	1,11	92,1	140,9	68,7	1,56
	394	**чай с молоком**														
		чай-заварка №391														
		чай высшего или	0,00	0,03												
		1-го сорта (сухой)	0,00	0,00												
		вода	0,00	35,96												
		выход:	0,00	33,30												
		чай-заварка №391	0,00	33,30												
		сахар	11,10	11,10												
		молоко или сливки	102,12	99,90												
		вода	66,60	66,60												
		выход:	0,00	**200,00**	2,66	2,33	14,21	98,79	0,04	34,41	19,98	0,00	126,43	92,69	15,43	0,41
		хлеб пшеничный	40	**40**	3,03	0,32	19,63	95,36	0,04	0,00	0,00	0,44	7,98	25,94	5,59	0,44
		итого:			**57,10**	**60,36**	**267,86**	**1839,84**	**0,89**	**78,66**	**240,55**	**8,02**	**1235,85**	**1106,53**	**285,95**	**14,03**

	С 3- ДО 7 ЛЕТ
БЕЛКИ	**57,1**
ЖИРЫ	**60,36**
УГЛЕВОДЫ	**267,86**
КАЛОРИЙНОСТЬ	**1839,84**
B1	**0,89**
C	**78,66**
A	**240,55**
E	**8,02**
Ca	**1235,85**
P	**1106,53**
Mg	**285,95**
Fe	**14,03**

Разработала: диет. сестра Андрюшко Е.В.