День: 1
Сезон: Перспективное десятидневное меню МАДОУ №156
Возрастная категория: Сад

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
105	1. Каша ячневая молочная	200	5,485	8,222	23,569	191,125	0,101	1,56	29,524	0,05	164,904	177,239	27,36	0,555
20	2. Какао с молоком	180	3,482	3,7	8,286	81,438	0,045	1,43	0,022	0,004	136,551	106,86	21,15	0,383
1	3. Батон нарезной	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,048			0,75	6,6	25,5	9,9	0,6
43	4. Масло (порциями)	5	0,025	4,125	0,04	37,4			29,5	0,05	0,6	0,95		0,01
		Всего	**11,302**	**16,947**	**46,926**	**387,663**	**0,195**	**2,99**	**59,046**	**0,854**	**308,655**	**310,549**	**58,41**	**1,548**
	2й Завтрак													
398/2012	1. Напиток из плодов шиповника	200	0,408	0,168	10,786	54,03	0,008	120	0,121		15,585	2,04	3,87	0,375
		Всего	**0,408**	**0,168**	**10,786**	**54,03**	**0,008**	**120**	**0,121**		**15,585**	**2,04**	**3,87**	**0,375**
	Обед													
71/2012	1. Щи из свежей капусты с птицей , картофелем и сметаной	180	3,896	8,717	9,826	134,339	0,08	21,74	10,009	2,415	39,998	68,037	23,912	0,944
56	2. Пюре картофельное	130	2,11	2,07	17,131	95,81	0,126	21	11,8	0,125	19	62,78	24,79	1,007
	3. Котлета мясная(2)	60	11,011	21,714	6,449	263,821	0,278	0,42	66	1,803	24,666	138,111	16,688	1,632
37	4. Компот из сушеных фруктов	180			4,99	19,95			0,001		7,8		1,7	0,015
94	5. Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,195	101,98	0,09			1,1	9	43,5	9,5	2
		Всего	**20,328**	**32,941**	**59,591**	**615,899**	**0,573**	**43,16**	**87,81**	**5,443**	**100,464**	**312,428**	**76,59**	**5,598**
	Полдник													
30	1. Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
474/2012	2. Булочка российская	50	6,731	6,357	31,091	208,351	0,085	0,065	55,801	1,604	25,113	75,143	9,513	0,964
		Всего	**12,531**	**11,357**	**39,091**	**314,351**	**0,165**	**1,465**	**95,801**	**1,604**	**265,113**	**255,143**	**37,513**	**1,164**
	Ужин													
15	1. Запеканка из творога	150	24,275	20,752	19,754	367,593	0,077	0,728	144,802	2,321	219,066	313,676	31,839	1,223
45	2. Молоко сгущенное	35	2,52	2,975	19,425	114,8	0,021	0,35	14,7	0,07	107,45	76,65	11,9	0,07
358	3. Кисель из сока	200	0,554		20,062	84,87	0,022	4,4	0,297		27,469	22,88	11,84	0,229

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	4. Батон нарезной	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,048			0,75	6,6	25,5	9,9	0,6
		Всего	**29,659**	**24,627**	**74,271**	**644,963**	**0,168**	**5,478**	**159,799**	**3,141**	**360,586**	**438,706**	**65,479**	**2,122**
		Итого за 1й день	**74,226**	**86,04**	**230,664**	**2016,906**	**1,109**	**173,093**	**402,577**	**11,041**	**1050,402**	**1318,865**	**241,862**	**10,807**

День: 2
Сезон: Перспективное десятидневное меню МАДОУ №156
Возрастная категория: Сад

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
23	1. Каша геркулесовая молочная вязкая	200	5,385	8,565	22,04	187,551	0,13	1,3	29,52	0,69	138,204	157,3	40,77	0,954
40	2. Кофейный напиток с молоком	180	3,2	3,2	7,694	73,17	0,04	1,3	0,02		125,465	95	14,75	0,229
1	3. Батон нарезной	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,048			0,75	6,6	25,5	9,9	0,6
43	4. Масло (порциями)	5	0,025	4,125	0,04	37,4			29,5	0,05	0,6	0,95		0,01
88	5. Сыр (порциями)	12	2,7	3,434		42,37	0,005	0,081	30,264	0,058	102,432	58,2	4,074	0,116
		Всего	**13,62**	**20,224**	**44,804**	**418,19**	**0,223**	**2,681**	**89,304**	**1,548**	**373,301**	**336,95**	**69,494**	**1,909**
	2й Завтрак													
99	1. Яблоки печеные	90	0,352	0,352	11,588	53,21	0,026	8,8		0,176	14,169	9,68	7,04	1,945
		Всего	**0,352**	**0,352**	**11,588**	**53,21**	**0,026**	**8,8**		**0,176**	**14,169**	**9,68**	**7,04**	**1,945**
	Обед													
42	1. Суп с рыбными консервами (сайра)	180	6,271	2,243	12,14	94,202	0,067	7,968		1,083	21,797	58,963	18,541	0,642
204/2012	2. Макаронные изделия отварные	100	6,065	3,19	38,799	208,34	0,094		17,7	0,855	16,83	49,17	9,54	0,915
	3. Котлета мясная(2)	60	11,011	21,714	6,449	263,821	0,278	0,42	66	1,803	24,666	138,111	16,688	1,632
27	4. Салат из отварной моркови	50	0,624	2,046	3,312	34,78	0,029	2,4		1,072	14,8	26,815	18,35	0,351
37	5. Компот из сушеных фруктов	180			4,99	19,95			0,001		7,8		1,7	0,015
93	6. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
		Всего	**27,771**	**29,592**	**90,29**	**723,592**	**0,522**	**10,788**	**83,701**	**5,363**	**95,893**	**305,559**	**71,819**	**4,104**
	Полдник													
30	1. Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
474/2012	2. Булочка российская	50	6,731	6,357	31,091	208,351	0,085	0,065	55,801	1,604	25,113	75,143	9,513	0,964
		Всего	**12,531**	**11,357**	**39,091**	**314,351**	**0,165**	**1,465**	**95,801**	**1,604**	**265,113**	**255,143**	**37,513**	**1,164**
	Ужин													
57	1. Рагу овощное с птицей	160	4,483	2,297	12,386	89,153	0,112	101,478	0,117	0,441	48,256	79,275	30,077	1,264

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
95	2. Чай с лимоном	200	0,245	0,005	5,56	24,13	0,003	2,1		0,01	15,65	9,34	6,9	0,865
94	3. Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,195	101,98	0,09			1,1	9	43,5	9,5	2
51	4. Печенье	25	1,875	2,45	18,6	104,25	0,02		0,003		7,25	22,5	5	0,525
100	5. Яйца вареные	40	11,176	10,12	0,616	138,16	0,062		220	0,528	48,4	168,96	10,56	2,2
		Всего	**21,089**	**15,312**	**58,357**	**457,673**	**0,287**	**103,578**	**220,12**	**2,079**	**128,556**	**323,575**	**62,037**	**6,854**
		Итого за 2й день	**75,363**	**76,837**	**244,131**	**1967,017**	**1,223**	**127,312**	**488,926**	**10,769**	**877,031**	**1230,907**	**247,903**	**15,976**

День: 3
Сезон: Перспективное десятидневное меню МАДОУ №156
Возрастная категория: Сад

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
22	1. Каша "Дружба"	200	5,355	8,395	24,67	196,651	0,098	1,56	29,524	0,125	152,564	147,625	30,76	0,559
40	2. Кофейный напиток с молоком	180	3,2	3,2	7,694	73,17	0,04	1,3	0,02		125,465	95	14,75	0,229
1	3. Батон нарезной	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,048			0,75	6,6	25,5	9,9	0,6
43	4. Масло (порциями)	5	0,025	4,125	0,04	37,4			29,5	0,05	0,6	0,95		0,01
88	5. Сыр (порциями)	12	2,7	3,434		42,37	0,005	0,081	30,264	0,058	102,432	58,2	4,074	0,116
		Всего	**13,59**	**20,054**	**47,434**	**427,29**	**0,191**	**2,941**	**89,308**	**0,983**	**387,661**	**327,275**	**59,484**	**1,515**
	2й Завтрак													
74	1. Соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	43	0,01	2			7	7	4	1,4
		Всего	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**43**	**0,01**	**2**			**7**	**7**	**4**	**1,4**
	Обед													
73	1. Свекольник с птицей и сметаной	180	3,945	7,221	7,786	112,445	0,059	9,41	10,011	1,505	34,777	64,737	20,855	0,958
58	2. Каша пшенная рассыпчатая с маслом	120	4,61	2,97	26,616	151,76	0,168		11,8	0,14	16,48	93,955	34,11	1,219
279/2012	3. Бефстроганов из печени	60	0,447	2,227	1,739	29,04	0,009	0,652	8	0,506	11,476	10,933	3,128	0,106
37	4. Компот из сушеных фруктов	180			4,99	19,95			0,001		7,8		1,7	0,015
93	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
		Всего	**12,802**	**12,817**	**65,731**	**415,695**	**0,291**	**10,062**	**29,812**	**2,701**	**80,533**	**202,124**	**66,793**	**2,848**
	Полдник													
30	1. Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
474/2012	2. Булочка российская	50	6,731	6,357	31,091	208,351	0,085	0,065	55,801	1,604	25,113	75,143	9,513	0,964
		Всего	**12,531**	**11,357**	**39,091**	**314,351**	**0,165**	**1,465**	**95,801**	**1,604**	**265,113**	**255,143**	**37,513**	**1,164**
	Ужин													
256	1. Котлеты рыбные любительские(минтай)	110	16,941	4,881	3,548	124,808	0,123	1,349	52,9	1,35	57,362	259,505	55,948	1,361
63	2. Салат "Витаминный"	80	1,048	0,164	5,929	30,683	0,024	26,2		0,108	31,302	19,575	10,67	0,945

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
97	3. Чай сладкий	200	0,2		5,41	22,43	0,001	0,1			13,875	8,24	6,35	0,835
94	4. Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,195	101,98	0,09			1,1	9	43,5	9,5	2
		Всего	**21,499**	**5,485**	**36,082**	**279,901**	**0,238**	**27,649**	**52,9**	**2,558**	**111,54**	**330,82**	**82,468**	**5,141**
		Итого за 3й день	**60,921**	**49,813**	**198,439**	**1480,237**	**0,894**	**44,118**	**267,821**	**7,846**	**851,846**	**1122,362**	**250,258**	**12,067**

День: 4
Сезон: Перспективное десятидневное меню МАДОУ №156
Возрастная категория: Сад

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
310	1. Каша пшеничная вязкая	200	5,782	8,222	24,064	194,293	0,107	1,56	29,524	0,406	156,984	161,003	29,34	1,031
40	2. Кофейный напиток с молоком	180	3,2	3,2	7,694	73,17	0,04	1,3	0,02		125,465	95	14,75	0,229
1	3. Батон нарезной	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,048			0,75	6,6	25,5	9,9	0,6
43	4. Масло (порциями)	5	0,025	4,125	0,04	37,4			29,5	0,05	0,6	0,95		0,01
88	5. Сыр (порциями)	12	2,7	3,434		42,37	0,005	0,081	30,264	0,058	102,432	58,2	4,074	0,116
		Всего	**14,017**	**19,881**	**46,828**	**424,932**	**0,2**	**2,941**	**89,308**	**1,265**	**392,081**	**340,653**	**58,064**	**1,986**
	2й Завтрак													
74	1. Соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	43	0,01	2			7	7	4	1,4
		Всего	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**43**	**0,01**	**2**			**7**	**7**	**4**	**1,4**
	Обед													
	1. Суп Крестьянский	180	4,08	4,869	9,611	98,935	0,079	13,003	0,011	1,025	22,764	63,901	22,132	0,832
297/2012	2. Голубцы ленивые	160	9,703	19,507	18,372	288,984	0,29	40,86	11,8	1,28	54,764	139,158	36,194	1,635
37	3. Компот из сушеных фруктов	180			4,99	19,95			0,001		7,8		1,7	0,015
93	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
		Всего	**17,583**	**24,776**	**57,573**	**510,369**	**0,424**	**53,863**	**11,812**	**2,855**	**95,328**	**235,559**	**67,026**	**3,032**
	Полдник													
30	1. Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
474/2012	2. Булочка российская	50	6,731	6,357	31,091	208,351	0,085	0,065	55,801	1,604	25,113	75,143	9,513	0,964
		Всего	**12,531**	**11,357**	**39,091**	**314,351**	**0,165**	**1,465**	**95,801**	**1,604**	**265,113**	**255,143**	**37,513**	**1,164**
	Ужин													
7	1. Вареники ленивые (отварные)	150	19,103	13,502	11,041	245,652	0,059	0,45	112,6	0,416	166,32	239,212	24,212	0,95
358	2. Кисель из сока	200	0,554		20,062	84,87	0,022	4,4	0,297		27,469	22,88	11,84	0,229

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	3. Батон нарезной	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,048			0,75	6,6	25,5	9,9	0,6
		Всего	**21,967**	**14,402**	**46,133**	**408,222**	**0,129**	**4,85**	**112,897**	**1,166**	**200,389**	**287,592**	**45,952**	**1,779**
		Итого за 4й день	**66,598**	**70,516**	**199,726**	**1700,874**	**0,927**	**65,119**	**309,818**	**6,889**	**959,911**	**1125,947**	**212,555**	**9,36**

День: 5
Сезон: Перспективное десятидневное меню МАДОУ №156
Возрастная категория: Сад

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
26	1. Каша манная молочная жидкая	200	5,565	8,165	24,79	195,95	0,076	1,56	29,524	0,56	154,905	126,7	21,17	0,374
20	2. Какао с молоком	180	3,482	3,7	8,286	81,438	0,045	1,43	0,022	0,004	136,551	106,86	21,15	0,383
1	3. Батон нарезной	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,048			0,75	6,6	25,5	9,9	0,6
43	4. Масло (порциями)	5	0,025	4,125	0,04	37,4			29,5	0,05	0,6	0,95		0,01
		Всего	**11,382**	**16,89**	**48,146**	**392,488**	**0,169**	**2,99**	**59,046**	**1,364**	**298,656**	**260,01**	**52,22**	**1,367**
	2й Завтрак													
74	1. Соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	43	0,01	2			7	7	4	1,4
		Всего	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**43**	**0,01**	**2**			**7**	**7**	**4**	**1,4**
	Обед													
80	1. Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	6,149	5,129	12,153	119,806	0,155	8,72	0,012	1,114	31,425	86,109	29,763	1,496
56	2. Пюре картофельное	130	2,11	2,07	17,131	95,81	0,126	21	11,8	0,125	19	62,78	24,79	1,007
279/2012	3. Бефстроганов из печени	60	0,447	2,227	1,739	29,04	0,009	0,652	8	0,506	11,476	10,933	3,128	0,106
27	4. Салат из отварной моркови	50	0,624	2,046	3,312	34,78	0,029	2,4		1,072	14,8	26,815	18,35	0,351
37	5. Компот из сушеных фруктов	180			4,99	19,95			0,001		7,8		1,7	0,015
93	6. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
		Всего	**13,13**	**11,872**	**63,925**	**401,886**	**0,374**	**32,772**	**19,813**	**3,367**	**94,501**	**219,136**	**84,731**	**3,525**
	Полдник													
30	1. Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
9	2. Вафли с начинками	30	0,84	0,99	23,19	106,2	0,009		0,6	0,21	4,8	10,8	3	0,45
		Всего	**6,64**	**5,99**	**31,19**	**212,2**	**0,089**	**1,4**	**40,6**	**0,21**	**244,8**	**190,8**	**31**	**0,65**
	Ужин													
445	1. Свекла тушеная в сметанном соусе	205	3,23	10,602	15,991	172,986	0,052	17,46	36,8	2,502	88,136	96,168	37,974	2,312
256	2. Котлеты рыбные любительские(минтай)	110	16,941	4,881	3,548	124,808	0,123	1,349	52,9	1,35	57,362	259,505	55,948	1,361

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
95	3. Чай с лимоном	200	0,245	0,005	5,56	24,13	0,003	2,1		0,01	15,65	9,34	6,9	0,865
94	4. Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,195	101,98	0,09			1,1	9	43,5	9,5	2
		Всего	**23,726**	**15,928**	**46,295**	**423,904**	**0,268**	**20,909**	**89,7**	**4,962**	**170,148**	**408,513**	**110,321**	**6,538**
		Итого за 5й день	**55,378**	**50,78**	**199,656**	**1473,478**	**0,91**	**60,07**	**209,159**	**9,903**	**815,105**	**1085,459**	**282,272**	**13,48**

День: 6
Сезон: Перспективное десятидневное меню МАДОУ №156
Возрастная категория: Сад

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
26	1. Каша манная молочная жидкая	200	5,565	8,165	24,79	195,95	0,076	1,56	29,524	0,56	154,905	126,7	21,17	0,374
20	2. Какао с молоком	180	3,482	3,7	8,286	81,438	0,045	1,43	0,022	0,004	136,551	106,86	21,15	0,383
1	3. Батон нарезной	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,048			0,75	6,6	25,5	9,9	0,6
43	4. Масло (порциями)	5	0,025	4,125	0,04	37,4			29,5	0,05	0,6	0,95		0,01
		Всего	**11,382**	**16,89**	**48,146**	**392,488**	**0,169**	**2,99**	**59,046**	**1,364**	**298,656**	**260,01**	**52,22**	**1,367**
	2й Завтрак													
74	1. Соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	43	0,01	2			7	7	4	1,4
		Всего	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**43**	**0,01**	**2**			**7**	**7**	**4**	**1,4**
	Обед													
78/2012	1. Суп овощной с птицей	180	4,022	3,136	4,717	63,63	0,045	18,375	0,013	0,119	27,933	52,264	15,96	0,674
107	2. Плов с мясом	150	10,395	19,373	30,777	339,307	0,31	1,403	5,9	0,896	17,784	155,757	38,163	1,447
27	3. Салат из отварной моркови	50	0,624	2,046	3,312	34,78	0,029	2,4		1,072	14,8	26,815	18,35	0,351
37	4. Компот из сушеных фруктов	180			4,99	19,95			0,001		7,8		1,7	0,015
93	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
		Всего	**18,84**	**24,955**	**68,396**	**560,167**	**0,439**	**22,178**	**5,914**	**2,637**	**78,317**	**267,335**	**81,173**	**3,037**
	Полдник													
30	1. Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
474/2012	2. Булочка российская	50	6,731	6,357	31,091	208,351	0,085	0,065	55,801	1,604	25,113	75,143	9,513	0,964
		Всего	**12,531**	**11,357**	**39,091**	**314,351**	**0,165**	**1,465**	**95,801**	**1,604**	**265,113**	**255,143**	**37,513**	**1,164**
	Ужин													
57	1. Рагу овощное с птицей	160	4,483	2,297	12,386	89,153	0,112	101,478	0,117	0,441	48,256	79,275	30,077	1,264
97	2. Чай сладкий	200	0,2		5,41	22,43	0,001	0,1			13,875	8,24	6,35	0,835
94	3. Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,195	101,98	0,09			1,1	9	43,5	9,5	2
51	4. Печенье	25	1,875	2,45	18,6	104,25	0,02		0,003		7,25	22,5	5	0,525

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
100	5. Яйца вареные	40	11,176	10,12	0,616	138,16	0,062		220	0,528	48,4	168,96	10,56	2,2
		Всего	**21,044**	**15,307**	**58,207**	**455,973**	**0,285**	**101,578**	**220,12**	**2,069**	**126,781**	**322,475**	**61,487**	**6,824**
		Итого за 6й день	**64,296**	**68,608**	**223,941**	**1765,979**	**1,067**	**130,211**	**380,881**	**7,673**	**775,867**	**1111,963**	**236,394**	**13,791**

День: 7
Сезон: Перспективное десятидневное меню МАДОУ №156
Возрастная категория: Сад

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
310	1. Каша пшеничная вязкая	200	5,782	8,222	24,064	194,293	0,107	1,56	29,524	0,406	156,984	161,003	29,34	1,031
40	2. Кофейный напиток с молоком	180	3,2	3,2	7,694	73,17	0,04	1,3	0,02		125,465	95	14,75	0,229
1	3. Батон нарезной	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,048			0,75	6,6	25,5	9,9	0,6
43	4. Масло (порциями)	5	0,025	4,125	0,04	37,4			29,5	0,05	0,6	0,95		0,01
88	5. Сыр (порциями)	12	2,7	3,434		42,37	0,005	0,081	30,264	0,058	102,432	58,2	4,074	0,116
		Всего	**14,017**	**19,881**	**46,828**	**424,932**	**0,2**	**2,941**	**89,308**	**1,265**	**392,081**	**340,653**	**58,064**	**1,986**
	2й Завтрак													
74	1. Соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	43	0,01	2			7	7	4	1,4
		Всего	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**43**	**0,01**	**2**			**7**	**7**	**4**	**1,4**
	Обед													
42	1. Суп с рыбными консервами (сайра)	180	6,271	2,243	12,14	94,202	0,067	7,968		1,083	21,797	58,963	18,541	0,642
297/2012	2. Голубцы ленивые	160	9,703	19,507	18,372	288,984	0,29	40,86	11,8	1,28	54,764	139,158	36,194	1,635
37	3. Компот из сушеных фруктов	180			4,99	19,95			0,001		7,8		1,7	0,015
93	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
		Всего	**19,774**	**22,15**	**60,102**	**505,636**	**0,412**	**48,828**	**11,801**	**2,913**	**94,361**	**230,621**	**63,435**	**2,842**
	Полдник													
30	1. Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
8а	2. Ватрушки с творогом	50	9,048	9,647	24,858	222,619	0,09	0,129	108,202	1,593	45,254	118,569	12,169	1,345
		Всего	**14,848**	**14,647**	**32,858**	**328,619**	**0,17**	**1,529**	**148,202**	**1,593**	**285,254**	**298,569**	**40,169**	**1,545**
	Ужин													
63	1. Салат "Витаминный"	80	1,048	0,164	5,929	30,683	0,024	26,2		0,108	31,302	19,575	10,67	0,945
25	2. Суфле из печени	60	3,422	6,692	0,545	76,11	0,021	0,42	77,8	1,067	19,742	54,294	3,976	0,727
95	3. Чай с лимоном	200	0,245	0,005	5,56	24,13	0,003	2,1		0,01	15,65	9,34	6,9	0,865

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
94	4. Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,195	101,98	0,09			1,1	9	43,5	9,5	2
		Всего	**8,025**	**7,301**	**33,229**	**232,903**	**0,137**	**28,72**	**77,8**	**2,285**	**75,694**	**126,709**	**31,046**	**4,536**
		Итого за 7й день	**57,164**	**64,079**	**183,117**	**1535,09**	**0,93**	**84,018**	**327,111**	**8,056**	**854,39**	**1003,552**	**196,714**	**12,309**

День: 8
Сезон: Перспективное десятидневное меню МАДОУ №156
Возрастная категория: Сад

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
26	1. Каша манная молочная жидкая	200	5,565	8,165	24,79	195,95	0,076	1,56	29,524	0,56	154,905	126,7	21,17	0,374
20	2. Какао с молоком	180	3,482	3,7	8,286	81,438	0,045	1,43	0,022	0,004	136,551	106,86	21,15	0,383
1	3. Батон нарезной	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,048			0,75	6,6	25,5	9,9	0,6
43	4. Масло (порциями)	5	0,025	4,125	0,04	37,4			29,5	0,05	0,6	0,95		0,01
88	5. Сыр (порциями)	12	2,7	3,434		42,37	0,005	0,081	30,264	0,058	102,432	58,2	4,074	0,116
		Всего	**14,082**	**20,324**	**48,146**	**434,858**	**0,174**	**3,071**	**89,31**	**1,422**	**401,088**	**318,21**	**56,294**	**1,483**
	2й Завтрак													
398/2012	1. Напиток из плодов шиповника	200	0,408	0,168	10,786	54,03	0,008	120	0,121		15,585	2,04	3,87	0,375
		Всего	**0,408**	**0,168**	**10,786**	**54,03**	**0,008**	**120**	**0,121**		**15,585**	**2,04**	**3,87**	**0,375**
	Обед													
80/2012	1. Суп картофельный с птицей и гречневой крупой	180	4,205	4,918	10,378	102,839	0,087	8,993	0,011	1,06	19,804	72,173	28,634	1,065
56	2. Пюре картофельное	130	2,11	2,07	17,131	95,81	0,126	21	11,8	0,125	19	62,78	24,79	1,007
256	3. Котлеты рыбные любительские(минтай)	110	16,941	4,881	3,548	124,808	0,123	1,349	52,9	1,35	57,362	259,505	55,948	1,361
37	4. Компот из сушеных фруктов	180			4,99	19,95			0,001		7,8		1,7	0,015
93	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
		Всего	**27,056**	**12,269**	**60,647**	**445,907**	**0,391**	**31,342**	**64,712**	**3,085**	**113,966**	**426,958**	**118,072**	**3,998**
	Полдник													
30	1. Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
9	2. Вафли с начинками	30	0,84	0,99	23,19	106,2	0,009		0,6	0,21	4,8	10,8	3	0,45
		Всего	**6,64**	**5,99**	**31,19**	**212,2**	**0,089**	**1,4**	**40,6**	**0,21**	**244,8**	**190,8**	**31**	**0,65**
	Ужин													
215/2012	1. Омлет натуральный с отварной птицей	120	28,407	31,087	5,956	417,795	0,175	1,611	469,795	2,052	223,6	457,743	38,445	4,811
27	2. Салат из отварной моркови	50	0,624	2,046	3,312	34,78	0,029	2,4		1,072	14,8	26,815	18,35	0,351

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
97	3. Чай сладкий	200	0,2		5,41	22,43	0,001	0,1			13,875	8,24	6,35	0,835
94	4. Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,195	101,98	0,09			1,1	9	43,5	9,5	2
		Всего	**32,541**	**33,573**	**35,873**	**576,985**	**0,295**	**4,111**	**469,795**	**4,224**	**261,275**	**536,298**	**72,645**	**7,997**
		Итого за 8й день	**80,726**	**72,324**	**186,642**	**1723,98**	**0,957**	**159,924**	**664,538**	**8,941**	**1036,714**	**1474,305**	**281,881**	**14,503**

День: 9
Сезон: Перспективное десятидневное меню МАДОУ №156
Возрастная категория: Сад

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
105	1. Каша ячневая молочная	200	5,485	8,222	23,569	191,125	0,101	1,56	29,524	0,05	164,904	177,239	27,36	0,555
40	2. Кофейный напиток с молоком	180	3,2	3,2	7,694	73,17	0,04	1,3	0,02		125,465	95	14,75	0,229
1	3. Батон нарезной	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,048			0,75	6,6	25,5	9,9	0,6
43	4. Масло (порциями)	5	0,025	4,125	0,04	37,4			29,5	0,05	0,6	0,95		0,01
88	5. Сыр (порциями)	12	2,7	3,434		42,37	0,005	0,081	30,264	0,058	102,432	58,2	4,074	0,116
		Всего	**13,72**	**19,881**	**46,333**	**421,764**	**0,194**	**2,941**	**89,308**	**0,908**	**400,001**	**356,889**	**56,084**	**1,511**
	2й Завтрак													
74	1. Соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	43	0,01	2			7	7	4	1,4
		Всего	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**43**	**0,01**	**2**			**7**	**7**	**4**	**1,4**
	Обед													
71/2012	1. Щи из свежей капусты с птицей , картофелем и сметаной	180	3,896	8,717	9,826	134,339	0,08	21,74	10,009	2,415	39,998	68,037	23,912	0,944
204/2012	2. Макаронные изделия отварные	100	6,065	3,19	38,799	208,34	0,094		17,7	0,855	16,83	49,17	9,54	0,915
278/2012	3. Бефстроганов с мясом	60	7,03	17,195	1,603	189,498	0,251	0,636	4	0,681	13,071	85,548	14,1	0,908
27	4. Салат из отварной моркови	50	0,624	2,046	3,312	34,78	0,029	2,4		1,072	14,8	26,815	18,35	0,351
37	5. Компот из сушеных фруктов	180			4,99	19,95			0,001		7,8		1,7	0,015
94	6. Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,195	101,98	0,09			1,1	9	43,5	9,5	2
		Всего	**20,925**	**31,588**	**79,725**	**688,886**	**0,543**	**24,776**	**31,71**	**6,124**	**101,499**	**273,07**	**77,102**	**5,132**
	Полдник													
30	1. Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
474/2012	2. Булочка российская	50	6,731	6,357	31,091	208,351	0,085	0,065	55,801	1,604	25,113	75,143	9,513	0,964
		Всего	**12,531**	**11,357**	**39,091**	**314,351**	**0,165**	**1,465**	**95,801**	**1,604**	**265,113**	**255,143**	**37,513**	**1,164**
	Ужин													
15	1. Запеканка из творога	150	24,275	20,752	19,754	367,593	0,077	0,728	144,802	2,321	219,066	313,676	31,839	1,223

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
45	2. Молоко сгущенное	35	2,52	2,975	19,425	114,8	0,021	0,35	14,7	0,07	107,45	76,65	11,9	0,07
358	3. Кисель из сока	200	0,554		20,062	84,87	0,022	4,4	0,297		27,469	22,88	11,84	0,229
1	4. Батон нарезной	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,048			0,75	6,6	25,5	9,9	0,6
		Всего	**29,659**	**24,627**	**74,271**	**644,963**	**0,168**	**5,478**	**159,799**	**3,141**	**360,586**	**438,706**	**65,479**	**2,122**
		Итого за 9й день	**77,334**	**87,553**	**249,52**	**2112,965**	**1,08**	**36,661**	**376,618**	**11,776**	**1134,198**	**1330,807**	**240,178**	**11,329**

День: 10
Сезон: Перспективное десятидневное меню МАДОУ №156
Возрастная категория: Сад

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
23	1. Каша геркулесовая молочная вязкая	200	5,385	8,565	22,04	187,551	0,13	1,3	29,52	0,69	138,204	157,3	40,77	0,954
40	2. Кофейный напиток с молоком	180	3,2	3,2	7,694	73,17	0,04	1,3	0,02		125,465	95	14,75	0,229
1	3. Батон нарезной	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,048			0,75	6,6	25,5	9,9	0,6
43	4. Масло (порциями)	5	0,025	4,125	0,04	37,4			29,5	0,05	0,6	0,95		0,01
		Всего	**10,92**	**16,79**	**44,804**	**375,821**	**0,218**	**2,6**	**59,04**	**1,49**	**270,869**	**278,75**	**65,42**	**1,793**
	2й Завтрак													
99	1. Яблоки печеные	90	0,352	0,352	11,588	53,21	0,026	8,8		0,176	14,169	9,68	7,04	1,945
		Всего	**0,352**	**0,352**	**11,588**	**53,21**	**0,026**	**8,8**		**0,176**	**14,169**	**9,68**	**7,04**	**1,945**
	Обед													
76/2012	1. Рассольник ленинградский с птицей,сметаной	180	4,268	7,947	8,507	122,898	0,056	6,12	5,013	1,936	26,049	69,762	16,85	0,732
56	2. Пюре картофельное	130	2,11	2,07	17,131	95,81	0,126	21	11,8	0,125	19	62,78	24,79	1,007
38	3. Котлета мясная	60	12,999	14,001	2,989	188,3	0,056	0,42	66	1,74	23,117	149,869	15,456	2,1
37	4. Компот из сушеных фруктов	180			4,99	19,95			0,001		7,8		1,7	0,015
93	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
		Всего	**23,177**	**24,418**	**58,217**	**529,458**	**0,293**	**27,54**	**82,814**	**4,351**	**85,966**	**314,911**	**65,796**	**4,404**
	Полдник													
30	1. Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
9	2. Вафли с начинками	30	0,84	0,99	23,19	106,2	0,009		0,6	0,21	4,8	10,8	3	0,45
		Всего	**6,64**	**5,99**	**31,19**	**212,2**	**0,089**	**1,4**	**40,6**	**0,21**	**244,8**	**190,8**	**31**	**0,65**
	Ужин													
445	1. Свекла тушеная в сметанном соусе	205	3,23	10,602	15,991	172,986	0,052	17,46	36,8	2,502	88,136	96,168	37,974	2,312
101	2. Печеночный пудинг	60	1,688	3,428	0,776	40,794	0,014	0,67	30,8	0,982	13,108	29,63	4,186	0,406
95	3. Чай с лимоном	200	0,245	0,005	5,56	24,13	0,003	2,1		0,01	15,65	9,34	6,9	0,865

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
94	4. Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,195	101,98	0,09			1,1	9	43,5	9,5	2
		Всего	**8,474**	**14,475**	**43,522**	**339,89**	**0,159**	**20,23**	**67,6**	**4,595**	**125,894**	**178,638**	**58,56**	**5,582**
		Итого за 10й день	**49,563**	**62,026**	**189,321**	**1510,578**	**0,785**	**60,57**	**250,054**	**10,822**	**741,697**	**972,779**	**227,816**	**14,374**

Итоговые показатели

Наименование	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Итого по меню	**661,57**	**688,575**	**2105,157**	**17287,104**	**9,882**	**941,096**	**3677,502**	**93,715**	**9097,16**	**11776,947**	**2417,833**	**127,997**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	**15,3**	**35,8**	**48,7**									