УТВЕРЖДАЮ

ООО КП "Вкусная страна"

/_____/Харитонов А.В.

СОГЛАСОВАНО

/_____/_____/

МЕНЮ

СЕЗОН: осень-зима

ВОЗРАСТ: с 3 до 7 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	200	5,44	5,48	32,92	203,61	0,08	0,57	0,03	0,44	0,03	0,14	119,99	28,08	124,99	0,59	201,72	10,67	0,01	0,00	190	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,04	6,60	0,06	59,84	0,00	0,00	0,06	0,18	0,12	0,01	0,96	0,00	1,52	0,02	1,20	0,00	0,00	0,00		2012
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,10	14,58	58,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,86	3,89	7,78	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	**418**	**7,93**	**13,05**	**62,98**	**400,37**	0,11	0,57	0,09	0,62	0,15	0,16	131,51	35,87	153,79	1,88	230,52	10,67	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**23**																				
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**0,50**	**0,10**	**9,90**	**43,00**	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**5**																				
Обед																					
СУП КУРИНЫЙ	200	4,70	13,80	14,32	200,39	0,09	5,66	0,24	4,96	0,00	0,06	33,04	22,71	69,89	1,09	398,24	4,66	0,05	0,00	86	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	130	4,90	2,88	22,17	134,01	0,13	0,00	0,01	2,70	0,03	0,07	18,10	73,31	108,93	2,57	152,78	1,32	0,01	0,00	414	2012
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	80	7,61	15,65	4,02	187,66	0,04	1,50	0,22	4,55	0,00	0,06	18,20	14,36	73,76	1,18	208,24	4,03	0,03	0,00	259	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,29	0,12	21,48	90,21	0,01	24,00	0,01	0,22	0,00	0,01	17,09	9,93	8,91	0,35	106,12	0,30	0,01	0,00	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**660**	**21,04**	**32,81**	**85,07**	**721,98**	0,35	31,16	0,48	13,46	0,03	0,24	96,24	133,02	301,57	6,53	931,28	11,43	0,10	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**35**																				
Полдник																					
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ "НАСЛАЖДЕНИЕ"	50	3,99	4,15	28,54	167,35	0,05	0,00	0,01	0,92	0,06	0,02	9,89	5,81	34,13	0,41	50,06	1,10	0,01	0,01	467	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,20	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**4,21**	**4,26**	**44,74**	**232,15**	0,05	0,00	0,01	0,92	0,06	0,02	15,29	10,13	42,77	1,49	50,06	1,10	0,01	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**15**																				
Ужин																					
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	6,00	8,93	16,00	167,97	0,79	12,00	1,15	0,93	0,00	0,00	49,33	33,33	122,65	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,29	0,10	14,54	59,33	0,00	2,87	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	4,79	9,57	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**450**	**9,83**	**9,39**	**53,62**	**337,01**	0,87	14,87	1,15	1,96	0,00	0,04	66,80	50,83	172,30	3,77	65,90	1,12	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**25**																				
Всего за день:		**43,51**	**59,61**	**256,31**	**1 734,51**	1,39	48,60	1,73	17,06	0,24	0,46	316,84	233,85	677,43	15,07	1 277,76	24,32	0,12	0,01		

УТВЕРЖДАЮ

ООО КП "Вкусная страна"

/_____/Харитонов А.В.

СОГЛАСОВАНО

/_____/_____/

МЕНЮ

СЕЗОН: осень-зима

ВОЗРАСТ: с 3 до 7 лет

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,00	5,19	27,72	177,86	0,05	0,57	0,03	0,52	0,03	0,13	118,65	15,56	94,58	0,28	185,97	9,90	0,00	0,00	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1,57	2,01	0,04	24,72	0,00	0,02	0,01	0,02	0,00	0,01	52,36	1,96	28,00	0,06	6,16	0,00	0,00	0,00		2012
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,15	4,09	16,25	119,96	0,03	0,58	0,02	0,00	0,00	0,13	118,59	29,27	105,93	0,96	228,94	10,00	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	**437**	**12,97**	**12,16**	**59,43**	**401,14**	0,11	1,17	0,06	0,54	0,03	0,28	295,30	50,69	248,01	1,60	448,67	19,90	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**21**																				
II Завтрак																					
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**6,00**	**2,00**	**8,40**	**80,00**	0,04	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**5**																				
Обед																					
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50	4,00	5,05	7,60	92,00	0,02	3,50	0,02	2,40	0,00	0,00	24,00	14,00	28,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	50	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,00	12,18	15,80	193,96	0,12	17,46	0,25	4,91	0,00	0,09	46,02	32,67	84,70	1,73	615,55	7,20	0,05	0,00	67	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	9,96	14,83	34,34	310,96	0,05	1,17	0,28	4,10	0,00	0,03	18,00	27,32	76,02	0,72	98,73	1,72	0,03	0,01	304	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,52	1,83	0,00	0,00	1,09	0,00	0,01	0,00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**680**	**22,50**	**32,42**	**96,31**	**768,55**	0,27	22,13	0,56	12,44	0,00	0,16	106,35	88,53	228,80	4,74	781,27	10,04	0,09	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**35**																				
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,20	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**3,97**	**5,01**	**53,40**	**273,30**	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	19,90	14,32	53,64	2,13	55,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**15**																				
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	13,70	9,52	13,12	196,74	0,04	0,14	0,06	0,25	0,12	0,14	105,09	17,14	145,36	0,59	103,88	0,90	0,02	0,02	237	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	10	0,20	0,54	1,35	10,96	0,00	0,03	0,00	0,01	0,01	0,01	5,46	0,68	4,07	0,02	8,03	0,46	0,00	0,00	351	2012
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,20	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,44	0,19	9,24	44,46	0,04	0,00	0,00	0,48	0,00	0,02	3,92	4,14	18,97	0,87	29,65	1,22	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**460**	**18,18**	**10,94**	**64,31**	**432,88**	0,15	10,17	0,07	1,96	0,13	0,21	142,08	43,19	210,72	5,30	458,26	4,58	0,03	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**25**																				
Всего за день:		**63,62**	**62,53**	**281,85**	**1 955,87**	0,61	34,47	0,70	14,94	0,16	0,68	811,63	224,73	925,17	13,77	1 743,20	34,52	0,12	0,03		

УТВЕРЖДАЮ

ООО КП "Вкусная страна"

/_____/Харитонов А.В.

СОГЛАСОВАНО

/_____/_____/

МЕНЮ

СЕЗОН: осень-зима

ВОЗРАСТ: с 3 до 7 лет

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,23	8,91	31,50	236,25	0,15	1,29	0,05	0,13	0,00	0,00	142,01	46,48	178,16	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	20	2,45	2,22	0,14	30,30	0,01	0,00	0,05	0,40	0,44	0,08	9,86	2,15	34,39	0,45	27,86	3,98	0,01	0,01	213	2012
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,20	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	**450**	**12,15**	**12,11**	**63,26**	**409,95**	0,19	1,29	0,10	0,53	0,44	0,09	162,97	56,85	240,69	4,41	55,46	3,98	0,01	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**21**																				
II Завтрак																					
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,29	0,00	16,01	65,96	0,02	2,40	0,05	0,00	0,00	0,03	4,50	10,80	13,50	0,18	152,00	0,00	0,00	0,00	321	
Итого за прием пищи:	**200**	**0,29**	**0,00**	**16,01**	**65,96**	0,02	2,40	0,05	0,00	0,00	0,03	4,50	10,80	13,50	0,18	152,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**5**																				
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, МЯСОМ ПТИЦЫ	200	10,79	12,85	28,61	273,70	0,30	6,64	0,27	7,99	0,00	0,10	50,24	49,55	131,71	3,15	702,87	6,48	0,05	0,00		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,27	7,28	27,35	192,18	0,05	0,00	0,00	3,78	0,00	0,02	19,76	6,53	34,09	0,82	49,55	0,60	0,01	0,01	204	2012
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	70	11,31	15,46	6,25	209,65	0,02	0,45	0,00	2,67	0,00	0,01	18,01	3,75	19,07	0,22	41,39	1,20	0,00	0,00	314	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,52	1,83	0,00	0,00	1,09	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**650**	**29,91**	**35,95**	**100,78**	**847,16**	0,45	7,09	0,27	15,47	0,00	0,17	106,34	74,37	224,95	5,53	860,80	9,40	0,06	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**36**																				
Полдник																					
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	50	2,91	4,04	21,41	115,98	0,06	0,68	0,02	1,01	0,02	0,00	10,03	5,75	31,56	0,75	48,44	0,54	0,00	0,00	437	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,20	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**3,13**	**4,15**	**37,61**	**180,78**	0,06	0,68	0,02	1,01	0,02	0,00	15,43	10,07	40,20	1,83	48,44	0,54	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**15**																				
Ужин																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,79	2,92	17,20	106,66	0,10	8,16	0,02	0,14	0,03	0,10	43,11	24,26	74,78	0,95	612,19	7,70	0,03	0,00	321	2012
МЯСНЫЕ "ЕЖИКИ" В СОУСЕ	80	11,97	13,02	6,41	190,50	0,04	0,20	0,02	0,45	0,06	0,06	9,18	12,91	101,98	1,49	219,30	4,54	0,03	0,00	288	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,20	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**460**	**18,52**	**16,41**	**62,89**	**471,67**	0,22	8,36	0,04	1,62	0,09	0,20	67,50	54,20	225,48	4,86	897,39	13,36	0,06	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**25**																				
Всего за день:		**64,00**	**68,62**	**280,55**	**1 975,52**	0,94	19,82	0,48	18,63	0,55	0,49	356,74	206,29	744,82	16,81	2 014,09	27,28	0,13	0,02		

УТВЕРЖДАЮ

ООО КП "Вкусная страна"

/_____/Харитонов А.В.

СОГЛАСОВАНО

/_____/_____/

МЕНЮ

СЕЗОН: осень-зима

ВОЗРАСТ: с 3 до 7 лет

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,75	13,49	2,92	184,45	0,06	0,26	0,26	1,89	2,05	0,40	100,06	15,74	195,98	2,14	202,21	22,90	0,05	0,03	223	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00		2012
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,89	3,41	18,86	122,59	0,05	0,57	0,02	0,00	0,00	0,13	119,08	23,12	104,62	0,59	197,14	9,90	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	**400**	**19,69**	**26,31**	**42,42**	**486,64**	0,15	0,83	0,35	2,11	2,20	0,55	227,94	44,06	328,50	3,15	437,65	32,80	0,05	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**22**																				
II Завтрак																					
СНЕЖОК	200	2,81	2,43	10,48	76,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	458	
Итого за прием пищи:	**200**	**2,81**	**2,43**	**10,48**	**76,63**	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**5**																				
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,79	5,93	4,44	74,38	0,02	2,32	0,10	2,63	0,00	0,02	12,30	10,25	21,14	0,48	162,52	2,05	0,00	0,00	45	2012
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	5,09	13,15	20,52	221,19	0,11	7,12	0,23	5,30	0,00	0,07	27,79	28,77	104,52	1,43	532,28	5,40	0,05	0,00	75	2012
РИС ОТВАРНОЙ	130	2,72	5,11	28,47	170,72	0,02	0,00	0,02	0,31	0,09	0,03	6,76	18,02	55,04	0,40	40,58	0,55	0,02	0,01	315	2012
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	80	8,06	6,32	4,34	107,20	0,03	1,80	0,32	0,17	0,00	0,02	12,94	9,57	19,86	0,42	102,22	1,68	0,01	0,00	302	2012
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0,19	0,08	11,10	47,24	0,01	16,00	0,00	0,14	0,00	0,01	12,97	6,98	5,94	0,23	70,77	0,20	0,00	0,00	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,16	0,29	13,86	66,69	0,06	0,00	0,00	0,72	0,00	0,03	5,89	6,21	28,45	1,31	44,47	1,83	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**690**	**20,49**	**31,00**	**92,47**	**733,36**	0,27	27,24	0,67	9,66	0,09	0,19	82,79	85,74	250,07	4,63	978,64	11,71	0,08	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**34**																				
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	5,00	15,63	15,72	209,31	0,06	0,03	0,03	5,55	0,01	0,03	27,11	6,58	51,32	0,39	18,60	0,11	0,00	0,00	654	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,20	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**5,22**	**15,74**	**31,92**	**274,11**	0,06	0,03	0,03	5,55	0,01	0,03	32,51	10,90	59,96	1,47	18,60	0,11	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**15**																				
Ужин																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	8,51	6,90	38,64	250,70	0,21	0,00	0,03	0,58	0,00	0,00	18,40	135,70	202,40	4,60	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/20	11,98	14,36	8,16	209,95	0,02	0,76	0,01	2,16	0,00	0,00	10,94	5,53	18,50	0,29	46,28	0,63	0,00	0,00	284	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,27	0,07	14,07	59,06	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	0,01	12,81	6,24	9,47	0,87	39,02	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,44	0,19	9,24	44,46	0,04	0,00	0,00	0,48	0,00	0,02	3,92	4,14	18,97	0,87	29,65	1,22	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**450**	**23,68**	**21,64**	**79,85**	**610,11**	0,29	1,87	0,04	3,61	0,00	0,04	50,21	157,55	264,46	6,99	140,75	1,85	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**25**																				
Всего за день:		**71,89**	**97,12**	**257,14**	**2 180,85**	0,77	29,97	1,09	20,93	2,30	0,81	393,45	298,25	902,99	16,24	1 575,64	46,47	0,13	0,04		

УТВЕРЖДАЮ

ООО КП "Вкусная страна"

/_____/Харитонов А.В.

СОГЛАСОВАНО

/_____/_____/

МЕНЮ

СЕЗОН: осень-зима

ВОЗРАСТ: с 3 до 7 лет

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6,44	6,70	31,49	212,83	0,13	0,57	0,03	0,94	0,03	0,15	128,99	45,03	162,84	1,13	253,69	11,58	0,01	0,00	413	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,05	35,31	0,00	0,03	0,02	0,03	0,00	0,02	74,80	2,80	40,00	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00		2012
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,10	14,58	58,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,86	3,89	7,78	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	**420**	**11,14**	**10,53**	**61,54**	**385,06**	0,16	0,60	0,05	0,97	0,03	0,18	214,35	55,62	230,12	2,48	290,09	11,58	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**21**																				
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**0,50**	**0,10**	**9,90**	**43,00**	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**5**																				
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,63	11,58	18,26	196,70	0,11	15,10	0,23	4,51	0,00	0,09	49,60	34,74	83,38	1,81	618,89	8,27	0,05	0,00	57	2012
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	14,50	7,31	30,33	245,21	0,40	0,00	0,00	8,65	0,00	0,09	60,68	51,99	134,09	4,17	475,38	3,32	0,02	0,00	20	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80	9,77	7,46	10,43	148,05	0,04	1,24	0,11	0,29	0,00	0,05	19,69	13,58	75,88	1,21	192,15	3,52	0,02	0,00	288	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,88	1,70	0,00	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**620**	**32,37**	**26,73**	**93,10**	**743,53**	0,62	16,34	0,34	14,50	0,00	0,26	147,39	113,65	334,57	8,75	1 353,95	16,79	0,09	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**35**																				
Полдник																					
ПЛЮШКА "МОСКОВСКАЯ"	50	3,54	1,68	24,83	128,27	0,05	0,00	0,01	0,05	0,05	0,03	7,71	5,24	30,13	0,35	45,81	0,75	0,01	0,01	485	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,20	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**3,76**	**1,79**	**41,03**	**193,07**	0,05	0,00	0,01	0,05	0,05	0,03	13,11	9,56	38,77	1,43	45,81	0,75	0,01	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**15**																				
Ужин																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	100	9,73	9,04	16,78	192,22	0,03	0,18	0,03	1,42	0,00	0,12	89,83	14,20	110,12	0,25	89,75	1,89	0,02	0,02	236	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,66	3,42	8,70	72,58	0,01	0,26	0,02	0,05	0,03	0,06	51,70	5,93	38,13	0,06	76,31	4,53	0,00	0,00	351	2012
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,20	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**500**	**15,55**	**13,33**	**74,56**	**486,31**	0,15	10,44	0,06	3,13	0,03	0,24	172,74	45,16	207,97	4,93	509,96	9,54	0,03	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**27**																				
Всего за день:		**63,32**	**52,48**	**280,13**	**1 850,97**	0,99	29,38	0,46	18,75	0,11	0,71	554,59	227,99	818,43	18,99	2 199,81	38,66	0,14	0,03		

УТВЕРЖДАЮ

ООО КП "Вкусная страна"

/_____/Харитонов А.В.

СОГЛАСОВАНО

/_____/_____/

МЕНЮ

СЕЗОН: осень-зима

ВОЗРАСТ: с 3 до 7 лет

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,11	6,01	28,41	188,32	0,05	0,57	0,03	0,58	0,05	0,13	118,94	15,72	95,50	0,30	187,42	9,90	0,00	0,00	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,04	5,78	0,06	52,36	0,00	0,00	0,05	0,15	0,11	0,01	0,84	0,00	1,33	0,01	1,05	0,00	0,00	0,00		2012
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,21	0,06	12,91	52,98	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,35	5,96	8,15	0,81	28,21	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	**437**	**7,61**	**12,72**	**56,80**	**372,26**	0,08	0,61	0,08	0,73	0,16	0,16	137,83	25,58	124,48	1,42	244,28	9,90	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**20**																				
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**1,00**	**0,20**	**19,80**	**86,00**	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**5**																				
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ	200	5,35	7,31	18,33	160,87	0,12	9,57	0,36	1,95	0,00	0,10	41,09	34,11	96,47	1,51	667,50	7,34	0,07	0,00	86	2012
ПЛОВ С МЯСОМ	180	11,32	15,57	40,17	346,36	0,06	1,44	0,37	4,39	0,00	0,07	21,95	39,62	150,61	1,68	254,75	5,09	0,07	0,01	304	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,63	1,65	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**610**	**20,14**	**23,26**	**92,58**	**660,80**	0,25	11,01	0,73	7,39	0,00	0,20	80,21	87,02	288,30	4,75	989,76	14,11	0,14	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**35**																				
Полдник																					
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	6,05	5,64	45,59	257,30	0,07	0,16	0,03	0,13	0,10	0,07	41,24	10,69	63,03	0,51	107,59	3,60	0,01	0,02	467	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,30	0,10	15,20	62,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**6,35**	**5,74**	**60,79**	**319,30**	0,07	3,16	0,03	0,13	0,10	0,07	49,24	15,69	73,03	1,51	107,59	3,60	0,01	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**17**																				
Ужин																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,31	6,15	33,99	212,65	0,06	0,00	0,00	3,43	0,00	0,02	20,44	8,26	40,98	0,96	61,56	0,75	0,01	0,01	202	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,95	4,45	3,85	59,50	0,01	3,50	0,10	0,00	0,00	0,03	20,50	7,50	18,50	0,35	157,50	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,20	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,44	0,19	9,24	44,46	0,04	0,00	0,00	0,48	0,00	0,02	3,92	4,14	18,97	0,87	29,65	1,22	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**450**	**10,14**	**11,08**	**77,88**	**450,33**	0,15	3,50	0,10	4,50	0,00	0,09	56,47	33,13	109,77	3,80	287,41	1,97	0,01	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**23**																				
Всего за день:		**45,24**	**53,00**	**307,85**	**1 888,69**	0,57	22,28	0,94	12,95	0,26	0,52	337,75	169,42	609,58	14,28	1 629,04	29,58	0,16	0,04		

УТВЕРЖДАЮ

ООО КП "Вкусная страна"

/_____/Харитонов А.В.

СОГЛАСОВАНО

/_____/_____/

МЕНЮ

СЕЗОН: осень-зима

ВОЗРАСТ: с 3 до 7 лет

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,65	7,60	34,45	233,63	0,13	0,57	0,03	1,02	0,05	0,15	129,94	47,00	168,02	1,20	259,51	11,68	0,02	0,00	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,05	35,31	0,00	0,03	0,02	0,03	0,00	0,02	74,80	2,80	40,00	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00		2012
БАТОН	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,84	4,48	23,52	154,89	0,06	0,75	0,02	0,00	0,00	0,16	154,06	26,71	128,75	0,61	246,55	13,00	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	**430**	**15,24**	**15,52**	**68,30**	**476,23**	0,21	1,35	0,07	1,05	0,05	0,34	362,60	79,11	349,77	2,09	533,26	24,68	0,02	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**23**																				
II Завтрак																					
РЯЖЕНКА	200	4,50	1,50	6,30	60,00	0,03	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	186,00	21,00	138,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**4,50**	**1,50**	**6,30**	**60,00**	0,03	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	186,00	21,00	138,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**5**																				
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,83	2,05	3,97	37,58	0,02	1,96	0,00	1,10	0,00	0,02	12,58	8,29	18,90	0,61	113,78	2,01	0,01	0,00	34	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,72	13,29	19,97	223,52	0,13	18,09	0,38	5,08	0,00	0,10	50,84	40,71	101,76	1,98	765,45	8,75	0,06	0,00	67	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,78	5,20	17,79	129,25	0,11	8,53	0,03	0,22	0,08	0,10	35,46	24,54	73,57	0,98	633,65	7,50	0,03	0,00	321	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	6,72	3,58	7,44	88,91	0,03	0,51	0,02	0,42	0,05	0,03	21,08	12,90	84,36	0,37	157,63	48,24	0,00	0,00	257	2012
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0,27	0,11	18,14	76,49	0,01	22,24	0,01	0,20	0,00	0,01	16,32	9,32	8,25	0,32	98,32	0,28	0,00	0,00	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**700**	**19,79**	**24,61**	**89,77**	**662,88**	0,37	51,33	0,44	8,07	0,13	0,29	145,82	107,40	328,06	5,82	1 835,43	68,46	0,10	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**33**																				
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,32	0,11	16,43	67,03	0,00	3,24	0,00	0,00	0,00	0,00	8,65	5,41	10,81	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**4,07**	**5,01**	**53,63**	**275,53**	0,04	3,24	0,01	0,00	0,00	0,03	23,15	15,41	55,81	2,13	55,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**15**																				
Ужин																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	130	5,53	5,46	24,97	170,72	0,14	0,00	0,02	3,10	0,08	0,09	22,63	82,50	123,48	2,93	172,32	1,49	0,01	0,00	414	2012
ФРИКАСЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	10,78	16,40	4,31	208,70	0,03	1,62	0,26	3,51	0,00	0,02	16,77	8,60	18,60	0,40	91,86	1,45	0,01	0,00	259	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,20	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**460**	**20,07**	**22,33**	**68,56**	**553,93**	0,25	1,62	0,28	7,64	0,08	0,15	54,61	108,13	190,80	5,75	330,08	4,06	0,02	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**26**																				
Всего за день:		**63,67**	**68,97**	**286,56**	**2 028,57**	0,90	58,29	0,80	16,76	0,26	0,81	772,18	331,05	######	15,79	2 753,77	97,20	0,14	0,00		

УТВЕРЖДАЮ

ООО КП "Вкусная страна"

/_____/Харитонов А.В.

СОГЛАСОВАНО

/_____/_____/

МЕНЮ

СЕЗОН: осень-зима

ВОЗРАСТ: с 3 до 7 лет

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,23	6,39	36,49	225,26	0,05	0,62	0,03	0,19	0,05	0,14	128,18	25,79	123,99	0,38	203,10	11,18	0,01	0,00	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,04	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,20	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	**470**	**12,80**	**11,97**	**68,41**	**431,66**	0,12	0,62	0,13	0,39	0,05	0,15	161,28	39,01	229,13	2,76	230,70	11,18	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**20**																				
II Завтрак																					
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	0,00	0,00	10,50	6,00	10,50	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**0,75**	**0,15**	**14,85**	**64,50**	0,02	3,00	0,00	0,15	0,00	0,00	10,50	6,00	10,50	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**5**																				
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, МЯСОМ ПТИЦЫ	200	12,56	14,11	31,81	304,87	0,32	8,33	0,24	8,02	0,00	0,12	53,23	55,38	151,25	3,37	838,94	7,71	0,07	0,00		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,29	2,91	27,37	152,91	0,05	0,00	0,01	0,91	0,05	0,02	23,23	7,23	34,42	0,83	50,23	0,60	0,01	0,01	204	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	80	12,44	9,68	9,86	176,45	0,07	1,75	0,12	0,46	0,00	0,07	16,34	18,76	113,82	1,77	295,17	5,63	0,03	0,00	286	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,23	0,07	24,94	106,39	0,02	0,39	0,14	0,00	0,00	0,04	43,61	24,89	32,06	0,70	419,96	0,00	0,01	0,00	394	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**660**	**33,99**	**27,15**	**116,44**	**847,75**	0,53	10,47	0,51	10,44	0,05	0,28	145,95	117,90	372,77	8,23	1 670,90	15,62	0,12	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**37**																				
Полдник																					
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ЯБЛОКОМ	50	5,00	2,57	41,10	207,75	0,06	0,70	0,01	0,66	0,02	0,04	33,20	9,62	51,09	0,76	124,50	2,92	0,01	0,01	437	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,30	0,10	15,20	62,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**5,30**	**2,67**	**56,30**	**269,75**	0,06	3,70	0,01	0,66	0,02	0,04	41,20	14,62	61,09	1,76	124,50	2,92	0,01	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**15**																				
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА *	100	15,62	12,91	21,66	267,43	0,03	0,21	0,06	2,46	0,11	0,19	135,72	18,77	166,98	0,51	135,89	2,80	0,02	0,02	237	2012
СГУЩЁННОЕ МОЛОКО	10	0,70	0,82	5,38	31,82	0,01	0,04	0,01	0,02	0,01	0,03	27,63	3,06	19,71	0,02	36,50	0,70	0,00	0,00		
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,20	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**460**	**20,48**	**14,60**	**76,12**	**520,76**	0,15	10,25	0,08	4,14	0,12	0,28	194,56	46,86	246,41	5,15	516,29	6,62	0,03	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**25**																				
Всего за день:		**73,32**	**56,54**	**332,12**	**2 134,42**	0,88	28,04	0,73	15,78	0,24	0,75	553,49	224,39	919,90	20,00	2 542,39	36,34	0,17	0,04		

УТВЕРЖДАЮ

ООО КП "Вкусная страна"

/_____/Харитонов А.В.

СОГЛАСОВАНО

/_____/_____/

МЕНЮ

СЕЗОН: осень-зима

ВОЗРАСТ: с 3 до 7 лет

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНАЯ	200	6,52	7,58	35,27	236,30	0,12	0,62	0,04	0,82	0,06	0,14	133,11	34,56	146,39	0,90	235,29	12,06	0,01	0,00	1	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,04	5,78	0,06	52,36	0,00	0,00	0,05	0,15	0,11	0,01	0,84	0,00	1,33	0,01	1,05	0,00	0,00	0,00		2012
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,55	4,45	17,58	130,30	0,04	0,62	0,02	0,00	0,00	0,14	128,38	32,57	115,88	1,09	251,01	10,80	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	**417**	**13,36**	**18,68**	**68,33**	**497,56**	0,19	1,24	0,11	0,97	0,17	0,30	268,03	71,03	283,10	2,30	514,95	22,86	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**23**																				
II Завтрак																					
ЙОГУРТ	200	3,00	2,25	4,50	72,00	0,05	1,05	0,04	0,00	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,00	219,00	0,00	0,03	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**200**	**3,00**	**2,25**	**4,50**	**72,00**	0,05	1,05	0,04	0,00	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,00	219,00	0,00	0,03	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**5**																				
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,79	5,93	4,44	74,38	0,02	2,32	0,10	2,63	0,00	0,02	12,30	10,25	21,14	0,48	162,52	2,05	0,00	0,00	45	2012
СУП КУРИНЫЙ	180	5,19	12,65	19,70	213,67	0,12	7,80	0,32	4,58	0,00	0,08	33,75	29,23	84,99	1,38	550,37	6,15	0,05	0,00	86	2012
РИС ОТВАРНОЙ	130	2,74	8,39	28,50	200,47	0,02	0,00	0,04	0,40	0,15	0,03	7,18	18,02	55,66	0,41	41,19	0,55	0,02	0,01	315	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	80	7,52	14,67	4,27	186,15	0,02	0,82	0,02	2,98	0,00	0,01	20,38	4,14	20,93	0,26	55,34	2,00	0,01	0,00	375	1996
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,16	0,16	18,32	76,29	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	12,30	4,28	3,96	0,79	112,11	0,80	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**670**	**19,87**	**42,18**	**97,69**	**858,09**	0,26	12,54	0,48	11,89	0,15	0,18	95,45	77,56	227,90	4,88	988,13	13,23	0,08	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**32**																				
Полдник																					
БУЛОЧКА С АБРИКОСОМ	50	3,80	6,46	33,42	206,09	0,05	0,80	0,00	1,51	0,02	0,02	9,72	6,30	32,14	0,40	55,76	0,70	0,01	0,01	469	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,20	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**4,02**	**6,57**	**49,62**	**270,89**	0,05	0,80	0,00	1,51	0,02	0,02	15,12	10,62	40,78	1,48	55,76	0,70	0,01	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**15**																				
Ужин																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,77	4,79	17,79	125,62	0,11	8,53	0,03	0,21	0,07	0,09	42,03	24,94	74,85	1,03	633,76	7,50	0,03	0,00	321	2012
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	70	10,19	12,27	7,88	182,47	0,04	0,20	0,00	2,06	0,00	0,06	11,72	11,53	87,34	1,30	185,69	3,75	0,02	0,00	272	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,24	0,06	12,77	53,33	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,01	12,97	5,94	8,41	0,79	33,82	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**450**	**16,74**	**17,48**	**61,52**	**471,13**	0,23	9,57	0,03	3,30	0,07	0,20	76,53	55,12	210,68	4,46	919,17	12,37	0,05	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**25**																				
Всего за день:		**56,99**	**87,16**	**281,66**	**2 169,67**	0,78	25,20	0,66	17,67	0,41	0,96	635,13	235,33	904,96	13,12	2 697,01	49,16	0,18	0,02		

УТВЕРЖДАЮ

ООО КП "Вкусная страна"

/_____/Харитонов А.В.

СОГЛАСОВАНО

/_____/_____/

МЕНЮ

СЕЗОН: осень-зима

ВОЗРАСТ: с 3 до 7 лет

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,76	13,88	2,97	188,07	0,06	0,26	0,26	1,91	2,07	0,40	100,16	15,74	196,12	2,15	202,34	22,90	0,05	0,03	223	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00		2012
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,20	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	**400**	**16,03**	**23,40**	**39,81**	**432,47**	0,10	0,26	0,33	2,13	2,22	0,42	114,36	25,26	232,66	3,65	240,64	22,90	0,05	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**22**																				
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	3,00	0,00	0,15	0,00	0,00	10,50	6,00	10,50	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**0,75**	**0,15**	**14,85**	**64,50**	0,02	3,00	0,00	0,15	0,00	0,00	10,50	6,00	10,50	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**5**																				
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	6,05	12,30	22,54	226,11	0,15	18,90	0,23	4,58	0,00	0,12	53,52	41,70	106,50	2,28	792,39	10,56	0,06	0,00	57	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	20,28	19,32	16,08	319,20	0,12	6,00	0,01	2,64	0,00	0,00	25,20	43,20	228,00	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	258	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	1,65	0,00	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**590**	**29,80**	**32,00**	**70,76**	**691,14**	0,34	24,90	0,24	8,27	0,00	0,15	95,84	98,19	375,72	7,44	859,84	12,24	0,06	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**31**																				
Полдник																					
РУЛЕТИК С САХАРОМ	50	3,80	3,63	29,88	142,30	0,06	0,00	0,03	0,47	0,00	0,00	9,99	6,20	39,45	0,55	0,15	0,00	0,00	0,00	469	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,25	0,06	14,27	59,73	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,01	12,45	5,87	8,77	0,80	36,71	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**4,05**	**3,69**	**44,15**	**202,03**	0,06	1,13	0,03	0,47	0,00	0,01	22,44	12,07	48,22	1,35	36,86	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**15**																				
Ужин																					
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	14,51	3,10	30,35	207,39	0,40	0,00	0,01	5,98	0,04	0,09	60,94	51,99	134,36	4,18	475,77	3,32	0,02	0,00	20	2012
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	70	10,29	7,86	9,41	149,38	0,06	8,85	0,08	1,99	0,00	0,00	45,37	21,02	90,74	1,11	0,00	0,00	0,00	0,00	314	2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,05	14,56	59,42	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,02	5,58	7,42	0,74	25,79	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**540**	**28,19**	**11,71**	**82,34**	**549,92**	0,55	18,89	0,10	9,43	0,04	0,15	142,07	96,33	276,04	9,39	832,56	6,44	0,03	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**29**																				
Всего за день:		**78,82**	**70,95**	**251,91**	**1 940,06**	1,07	48,18	0,70	20,45	2,26	0,73	385,21	237,85	943,14	23,93	1 969,90	41,58	0,14	0,03		