

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"
 Г.В.Осипова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,85	7,095	26,85	212,7	0,142	0,133	1,095	108,45	0,9	273-П	
	Батон нарезной	35	2,625	1,015	17,99	91,7	0,039	0,011	0	6,65	0,42	117-П	
	Масло сливочное	4	0,02	3,3	0,032	29,92	0	0,004	0	0,48	0,008	111-П	
	Сыр	4	1,024	1,044	0	13,72	0,0013	0,014	0,028	36	0,133	106-П	
	Кофейный напиток с молоком	160	2,496	2,128	11,344	74,672	0,032	0,112	1,04	100,592	0,112	395-М	
	Итого за завтрак	353	12,015	14,582	56,216	422,712	0,214	0,274	2,163	252,172	1,573		
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко) 10.30	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2	118-П	
	Итого за 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2		
Обед	Салат из моркови	40	0,44	4,04	3,64	52,8	0,016	0,02	1,28	9,6	0,24	19-П	
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,095	3	6,39	57	0,029	0,026	6,18	20,7	0,72	133-П	
	Сметана	6	0,168	1,2	0,192	12,36							
	Макаронник с мясом	150	17,07	10,935	31,305	292,5	0,135	0,165	0,39	26,13	2,085	292-М	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	116-П	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,146	0	7,875	32,08	0,0029	0,0029	0,146	8,166	1,125	527-П	
	Итого за обед	536	21,559	19,655	63,002	519,14	0,255	0,246	7,996	78,596	5,73		
	Полдник	Рыба, тушённая в томате с овощами	100	9,5	5,142	4,5	102,143	0,064	0,05	3,357	25	0,571	349-П
		Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,24	117-П
		Чай с лимоном	150	0,105	0,015	8,505	34,17	0	0	2,355	10,665	0,27	393-М
Печенье		15	1,125	1,47	11,16	62,55	0,012	0,0075	0	4,35	0,315	608-П	
Итого за полдник		285	12,23	7,207	34,445	251,263	0,098	0,0635	5,712	43,815	1,396		
Итого за день	1274	46,204	41,844	163,463	1240,115	0,597	0,603	25,871	390,583	10,899			

Суточная норма 1600 42 47 203 1400
 -326 4 -5 -39 -146

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенний

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"
 Г.В.Осипова

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	170	6,63	8,041	30,43	241,06	0,161	0,151	1,241	122,91	1,02	273-П
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	0	7,6	0,48	117-П
	Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	0,005	0	0,6	0,014	111-П
	Сыр	5	1,28	1,305	0	17,15	0,0016	0,017	0,035	45	0,166	106-П
	Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,394	12,762	84,006	0,036	0,126	1,17	113,166	0,126	395-М
	Итого за завтрак	400	13,743	17,025	63,792	484,416	0,243	0,311	2,446	289,276	1,806	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко) 10.30	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2	118-П
	Итого за 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2	
Обед	Салат из моркови	50	0,55	5,05	4,55	66	0,02	0,025	1,6	12	0,3	19-П
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,317	3,6	7,668	68,4	0,035	0,031	7,416	24,84	0,864	133-П
	Сметана	9	0,225	1,575	0,48	18,54						
	Макаронник с мясом	180	20,484	13,122	37,566	351	0,162	0,198	0,468	31,356	2,502	292-М
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95	116-П
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,175	0	9,45	38,5	0,0035	0,0035	0,175	9,8	1,35	527-П
Полдник	Итого за обед	649	26,051	23,947	76,714	632,94	0,311	0,297	9,659	95,496	6,966	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	11,4	6,171	5,4	122,572	0,077	0,06	4,028	30	0,685	349-П
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36	117-П
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004	0	0	2,826	12,798	0,324	393-М
	Печенье	15	1,125	1,47	11,16	62,55	0,012	0,0075	0	4,35	0,315	608-П
	Итого за полдник	345	14,901	8,529	42,186	304,726	0,122	0,0765	6,854	52,848	1,684	
	Итого за день	1509	55,095	49,901	192,492	1469,082	0,706	0,704	28,959	453,62	12,656	

Суточная норма	1950	54	60	261	1800
	-441	2	-10	-68	-330

Рыба жареная	70	11,69	2,03	2,52	74,9	0,07	0,07	0,28	27,86	0,56	5/7-ПП
--------------	----	-------	------	------	------	------	------	------	-------	------	--------

Рыба жареная	60	10,02	1,74	2,16	64,2	0,06	0,06	0,24	23,88	0,48	5/7-ПП
--------------	----	-------	------	------	------	------	------	------	-------	------	--------

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенний
 Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"
 Г.В.Осипова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	170	6,086	7,99	24,48	194,14	0,143	0,17	1,309	133,28	1,054	272-П
	Батон нарезной	40	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0,015	0	9,5	0,06	117-П
	Масло сливочное	5	0,035	5,775	0,056	52,36	0	0,007	0	0,84	0,014	111-П
	Сыр	5	1,28	1,305	0	17,15	0,0016	0,017	0,035	45	0,166	106-П
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6	0,036	0,144	1,17	111,6	0,72	508-П
	Итого за завтрак	400	14,391	19,49	72,736	524,25	0,236	0,353	2,514	300,22	2,014	
2 завтрак	Ряженка 10.30	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,169	0,7	120	0,1	535-П
	Итого за 2 завтрак	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,169	0,7	120	0,1	
Обед	Салат из капусты белокочанной	50	1,05	5,05	4,65	68	0,02	0,025	12,8	28	0,4	1-П
	Суп картофельный с клецками	180	0,864	1,872	6,318	45,54	0,045	0,029	4,14	7,74	0,432	151-П
	Котлеты	70	12,46	12,25	10,01	200,2	0,063	0,112	0	27,3	1,96	386-П
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	0,117	0,091	4,42	33,8	0,91	434-П
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95	116-П
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,175	0	9,45	38,5	0,0035	0,0035	0,175	9,8	1,35	527-П
	Итого за обед	660	20,579	25,492	61,598	562,34	0,338	0,3	21,535	124,14	7	
Полдник	Запеканка из творога	80	14,032	9,64	13,72	197,6	0,04	0,208	0,192	117,84	0,552	237-М
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	0	0	0	4,5	0,36	503-П
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2	118-П
	Итого за полдник	360	14,522	10,04	37,02	298,6	0,07	0,228	10,192	138,34	3,112	
	Итого за день	1520	52,392	57,522	175,354	1435,19	0,684	1,05	34,941	682,7	12,226	

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ №152 г. Пензы "Виктория"
 Г.В.Осипова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества				ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы								
Завтрак	Каша ячневая вязкая	150	3,918	6,167	26,814	203,4	0,0915	0,093	1,065	125,25	0,69	261-М	
	Батон нарезной	35	2,625	1,015	17,99	91,7	0,039	0,011	0	6,65	0,42	117-П	
	Масло сливочное	4	0,02	3,3	0,032	29,92	0	0,004	0	0,48	0,008	111-П	
	Сыр	4	1,024	1,044	0	13,72	0,0013	0,014	0,028	36	0,133	106-П	
	Кофейный напиток с молоком	160	2,496	2,128	11,344	74,672	0,032	0,112	1,04	100,592	0,112	395-М	
	Итого за завтрак	353	10,083	13,654	56,18	413,412	0,164	0,234	2,133	268,972	1,363		
2 завтрак	Ряженка 10.30	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,169	0,7	120	0,1	535-П	
	Итого за 2 завтрак	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,169	0,7	120	0,1		
Обед	Салат витаминный	40	0,44	4,04	4,24	55,2	0,016	0,016	6,16	12	0,36	5-П	
	Суп картофельный с рыбой	150	5,91	2,895	9,09	86,1	0,111	0,082	7,275	25,95	0,945	156-П	
	Бефстроганов из отварной говядины	50	7,539	7,167	1,167	96,785	0,023	0,067	0,333	13,333	1,1	372-П	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,302	30,195	198,374	0,154	0,077	0	10,439	3,333	67-П	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	116-П	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,146	0	7,875	32,08	0,0029	0,0029	0,146	8,166	1,125	527-П	
	Итого за обед	540	22,945	19,884	66,167	540,939	0,379	0,277	13,914	83,888	8,423		
Полдник	Булочка домашняя	70	5,25	9,1	42,233	271,833	0,07	0,035	0	10,5	0,583	583-П	
	Кисель из концентрата плодового	150	1,05	0	21,75	91,5	0	0	0	0,75	0,075	516-П	
	Плоды свежие (апельсины)	95	0,855	0,19	7,695	40,85	0,038	0,028	57	32,3	0,285	118-П	
	Итого за полдник	315	7,155	9,29	71,678	404,183	0,108	0,063	57	43,55	0,943		
Итого за день		1308	43,083	45,328	198,298	1408,534	0,691	0,743	73,747	516,41	10,829		

Суточная норма

1600

42

47

203

1400

-292

1

-2

-4

8

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенний

Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю

Заведующий МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"

Г.В.Осипова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества				ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы								
Завтрак	Каша ячневая вязкая	170	4,44	6,99	30,39	230,52	0,104	0,105	1,207	141,95	0,782	261-М	
	Батон нарезной	40	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0,015	0	9,5	0,06	117-П	
	Масло сливочное	5	0,035	5,775	0,056	52,36	0	0,007	0	0,84	0,014	111-П	
	Сыр	5	1,28	1,305	0	17,15	0,0016	0,017	0,035	45	0,166	106-П	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,394	12,762	84,006	0,036	0,126	1,17	113,166	0,126	395-М	
	Итого за завтрак	400	12,313	17,914	68,908	515,036	0,196	0,27	2,412	310,456	1,148		
2 завтрак	Ряженка 10.30	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,169	0,7	120	0,1	535-П	
	Итого за 2 завтрак	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,169	0,7	120	0,1		
Обед	Салат витаминный	50	0,55	5,05	5,3	69	0,02	0,02	7,7	15	0,45	5-П	
	Суп картофельный с рыбой	180	7,092	3,474	10,908	103,32	0,133	0,098	8,73	31,14	1,134	156-П	
	Бефстроганов из отварной говядины	70	10,587	10,033	1,68	135,5	0,032	0,093	0,466	18,666	1,54	372-П	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,266	35,685	234,442	0,182	0,091	0	12,337	3,939	67-П	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95	116-П	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,175	0	9,45	38,5	0,0035	0,0035	0,175	9,8	1,35	527-П	
	Итого за обед	660	29,114	25,423	80,023	671,262	0,461	0,345	17,071	104,443	10,363		
Полдник	Булочка домашняя	80	6	10,4	48,26	310,6664	0,06	0,04	0	12	0,6666	583-П	
	Кисель из концентрата плодового	180	1,26	0	26,1	109,8	0	0	0	0,9	0,09	516-П	
	Плоды свежие (апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3	118-П	
	Итого за полдник	360	8,16	10,6	82,46	463,466	0,1	0,07	60	46,9	1,056		
	Итого за день	1520	52,487	56,437	235,391	1699,764	0,797	0,854	80,183	581,799	12,567		

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенний
 Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"
 Г.В.Осипова

Прием пищи	Наименование блюда	пищевые вещества					ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,26	18,978	146	0,076	0,196	0,92	164,4	0,36	171-П	
	Батон нарезной	40	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0,015	0	9,5	0,06	117-П	
	Масло сливочное	5	0,035	5,775	0,056	52,36	0	0,007	0	0,84	0,014	111-П	
	Сыр	6	1,536	1,566	0	20,58	0,002	0,022	0,042	54	0,054	106-П	
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6	0,036	0,144	1,17	111,6	0,72	508-П	
	Итого за завтрак	431	14,261	17,021	67,234	479,54	0,169	0,384	2,132	340,34	1,208		
2 завтрак	Фрукты (плоды) свежие-апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3	118-П	
	Итого за 2 завтрак	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3		
Обед	Салат из свеклы отварной	50	0,75	2,75	4,2	44,5	0,01	0,02	2,85	16,5	0,65	51-П	
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,4	3,98	6,22	66,4	0,046	0,036	14,78	27,2	0,64	147-П	
	Сметана	9	0,225	1,575	0,48	18,54							
	Биточки	70	12,46	12,25	10,01	200,2	0,063	0,112	0	27,3	1,96	386-П	
	Рис отварной	130	3,198	5,265	29,302	177,32	0,023	0,018	0	4,42	0,455	419-П	
	Соус томатный	30	0,324	1,119	2,082	19,68	0,004	0,003	0,468	1,35	0,111	463-П	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	116-П	
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	0,009	0,054	63	10,8	1,35	538-П	
		Итого за обед	689	21,627	27,689	86,414	686,34	0,227	0,275	81,098	101,57	6,726	
Полдник	Яйца варёные	60	7,65	6,9	0,45	94,5	0,045	0,27	0	33	1,5	306-П	
	Салат витаминный	50	0,55	5,05	5,3	69	0,02	0,02	7,7	15	0,45	5-П	
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36	117-П	
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	0	0	0	4,5	0,36	503-П	
	Печенье	15	1,125	1,47	11,16	62,55	0,012	0,007	0	4,35	0,315	608-П	
		Итого за полдник	335	11,665	14,29	45,83	358,65	0,11	0,306	7,7	62,55	2,985	
	Итого за день	1575	48,453	59,2	207,578	1567,53	0,546	0,995	150,93	538,46	11,219		

Суточная норма

1950 54 60 261 1800

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Омлет натуральный	100	8,82	16,98	1,69	195,38	0,06	0,37	0,15	71,38	1,82	215-М
Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36	117
Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	0	0	0	4,5	0,36	502-П
Фрукты (плоды) свежие-апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3	118-П

Котлеты рыбные	70	9,73	1,47	6,72	79,1	0,049	0,077	0,28	24,5	0,42	351-П
Картофельное пюре	120	2,52	5,28	13,08	110,4	0,108	0,084	4,08	31,2	0,84	434-П
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36	117-П
Чай с лимоном	180	0,09	0	13,68	54,9	0	0	1,26	4,5	0,36	504-П
Итого за полдник	400	14,59	7,62	48,9	323	0,19	0,17	5,62	65,9	1,98	

Суп молочный с макаронны ми изделиями	200	5,7	5,26	18,978	146	0,076	0,196	0,92	164,4	0,36	171-П
Батон нарезной	40	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0,015	0	9,5	0,06	117-П
Масло сливочное	5	0,035	5,775	0,056	52,36	0	0,007	0	0,84	0,014	111-П
Сыр	6	1,536	1,566	0	20,58	0,002	0,022	0,042	54	0,054	106-П

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенний
 Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"
 Г.В.Осипова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы								
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	170	6,12	5,61	28,56	175,1	0,17	0,17	0,34	89,08	2,38	2/4-ПР	
	Батон нарезной	40	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0,015	0	9,5	0,06	117-П	
	Масло сливочное	5	0,035	5,775	0,056	52,36	0	0,007	0	0,84	0,014	111-П	
	Сыр	5	1,28	1,305	0	17,15	0,0016	0,017	0,035	45	0,166	106-П	
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6	0,036	0,144	1,17	111,6	0,72	508-П	
	Итого в завтрак	400	14,425	17,11	76,816	505,21	0,263	0,353	1,545	256,02	3,34		
2 завтрак	"Снежок" 10.30	100	5	3,2	8,5	87	0,029	0,148	0,6	119	0,1	536-П	
	Итого во 2 завтрак	100	5	3,2	8,5	87	0,029	0,148	0,6	119	0,1		
Обед	Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,935	40,95	0,025	0,025	3,475	10,595	0,66	40-М	
	Суп картофельный с бобовыми	180	1,656	3,06	10,89	77,76	0,1404	0,0432	6,246	136,68	0,666	149-П	
	Шницели припущенные	70	10,5	7,5	6,5	131,999	0,07	0,11	0,6	26	0,8	417-П	
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	0,117	0,091	4,42	33,8	0,91	434-П	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95	116-П	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,175	0	9,45	38,5	0,0035	0,0035	0,175	9,8	1,35	527-П	
		Итого в обед	660	18,791	19,49	61,02	498,999	0,456	0,307	19,185	110,8	6,1	
Полдник	Ватрушки с творожным фаршем	80	10,56	8,21	35,256	255,16	0,0858	0,1412	0,156	61,25	0,789	560-П	
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52	537-П	
	Плоды свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	8	0,6	118-П	
		Итого в полдник	360	15,31	12,36	74,436	433,96	0,144	0,209	13,756	81,85	3,909	
	Итого за день	1520	53,526	52,16	220,772	1525,169	0,892	1,017	35,086	567,67	13,449		

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"
 Г.В.Осипова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,155	6,465	24,3	172,05	0,048	0,1365	1,155	107,55	0,33	274-П
	Батон нарезной	35	2,625	1,015	17,99	91,7	0,039	0,011	0	6,65	0,42	117-П
	Масло сливочное	4	0,02	3,3	0,032	29,92	0	0,004	0	0,48	0,008	111-П
	Сыр	4	1,024	1,044	0	13,72	0,0013	0,014	0,028	36	0,133	106-П
	Кофейный напиток с молоком	160	2,496	2,128	11,344	74,672	0,032	0,112	1,04	100,592	0,112	395-М
	Итого за завтрак	353	10,32	13,952	53,666	382,062	0,12	0,277	2,223	251,272	1,003	
2 завтрак	Сок фруктовый 10.30	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	537-П
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
Обед	Винегрет овощной	40	0,52	4,32	2,72	52	0,016	0,016	3,36	9,2	0,32	82-П
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,985	4,665	49,8	0,0345	0,027	11,085	22,4	0,48	147-П
	Сметана	6	0,168	1,2	0,192	12,36						
	Гуляш из говядины	60	10,299	11	2,1	148,5	0,035	0,08	0,65	8,5	1,6	373-П
	Макаронные изделия отварные	110	4,147	0,495	21,296	106,26	0,042	0,011	0,011	4,18	0,572	297-П
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	116-П
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,146	0	7,875	32,08	0,0029	0,0029	0,146	8,166	1,125	527-П
	Итого за обед	556	18,97	20,48	52,448	473,4	0,202	0,169	15,252	66,446	5,657	
Полдник	Рыба жареная	60	10,02	1,74	2,16	64,2	0,06	0,06	0,24	23,88	0,48	5/7-ПР
	Картофельное пюре	110	2,3	4,84	11,99	101,2	0,099	0,077	3,74	28,6	0,77	434-П
	Чай с лимоном	150	0,105	0,015	8,505	34,17	0	0	2,355	10,665	0,27	393-М
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,24	117-П
	Итого за полдник	340	13,925	7,175	32,575	251,97	0,181	0,143	6,335	66,945	1,76	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенний

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"
Г.В.Осипова

Возраст от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	пищевые вещества					ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы								
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	170	5,27	6,341	26,231	183,09	0,0663	0,1411	1,173	112,88	0,374	268-П	
	Батон нарезной	40	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0,015	0	9,5	0,06	117-П	
	Масло сливочное	5	0,035	5,775	0,056	52,36	0	0,007	0	0,84	0,014	111-П	
	Сыр	5	1,28	1,305	0	17,15	0,0016	0,017	0,035	45	0,166	106-П	
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6	0,036	0,144	1,17	111,6	0,72	508-П	
	Итого за завтрак		400	13,575	17,841	74,487	513,2	0,159	0,324	2,378	279,82	1,334	
2 завтрак	Ряженка 10.30	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,169	0,7	120	0,1	535-П	
	Итого за 2 завтрак	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,169	0,7	120	0,1		
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,8	5,05	4,8	68	0,02	0,022	13,9	22	0,3	2-П	
	Суп из овощей со сметаной	180	1,44	4,68	8,82	79,2	0	0	6,12	20,34	0,54	14/2-ПП	
	Котлеты	70	12,46	12,25	10,01	200,2	0,063	0,112	0	27,3	1,96	386-П	
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	0,117	0,091	4,42	33,8	0,91	434-П	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95	116-П	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,175	0	9,45	38,5	0,0035	0,0035	0,175	9,8	1,35	527-П	
	Итого за обед		660	20,905	28,3	64,25	596	0,293	0,268	24,615	130,74	7,01	
Полдник	Вареники ленивые	100	14,1429	10,7619	13,6667	208,095	0,042857	0,2	0,1905	89,0476	0,47619	331-П	
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	0	0	0	4,5	0,36	503-П	
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2	118-П	
	Итого за полдник		380	14,633	11,162	36,966	309,095	0,073	0,22	10,19	109,547	3,036	
Итого за день		1540	52,013	59,803	179,703	1468,295	0,565	0,981	37,888	640,107	11,48		
Суточная норма		1950	54	60	261	1800							
Отклонения		-410	-2	0	-81	-331							



--	--	--	--	--	--

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенний
 Возраст от 3 до 7 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"
 Г.В.Осипова

	Наименование блюда	пищевые вещества										№ рецептуры
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	0,138	1,32	126,6	0,56	266-П
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	0	7,6	0,48	117-П
	Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	0,005	0	0,6	0,01	111-П
	Сыр	6	1,536	1,566	0	20,58	0,002	0,022	0,042	54	0,054	106-П
	Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,394	12,762	84,006	0,036	0,126	1,17	113,166	0,126	395-М
	Итого за завтрак	431	12,629	20,905	58,422	472,986	0,162	0,303	2,532	301,966	1,23	
2 завтрак	Фрукты свежие (бананы) 10.30	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	8	0,6	118-П
	Итого за 2 завтрак	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	8	0,6	
Обед	Салат витаминный	50	0,55	5,05	5,3	69	0,02	0,02	7,7	15	0,45	5-П
	Рассольник ленинградский	180	1,64	4,2	13	97	0,072	0,044	6,14	12,4	0,74	139-П
	Сметана	9	0,225	1,575	0,48	18,54	0	0	0	0	0	
	Жаркое по-домашнему	170	12,75	13,855	17,51	247,35	0,085	0,102	2,431	18,921	2,55	68-У
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95	116-П
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,175	0	9,45	38,5	0,0035	0,0035	0,175	9,8	1,35	527-П
	Итого за обед	659	18,64	25,28	62,74	560,89	0,27	0,21	16,446	73,621	7,04	
Полдник	Котлеты рыбные	70	15,985	2,415	11,04	129,95	0,0805	0,1265	0,46	40,25	0,69	351-П
	Винегрет овощной	50	0,65	5,4	3,4	65	0,02	0,02	4,2	11,5	0,4	82-П
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009	0	5,7	0,36	117-П
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	0	0	0	4,5	0,36	503-П
	Печенье	15	1,125	1,47	11,16	62,55	0,012	0,0075	0	4,35	0,315	608-П
	Итого за полдник	345	20,1	10,155	54,52	390,1	0,145	0,163	4,66	66,3	2,125	
	Итого за день	1535	52,869	56,84	196,682	1519,976	0,617	0,726	33,638	449,891	10,995	

Суточная норма:

1950 54 60 261 1800

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"
 Г.В.Осипова

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества				ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы								
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,4	5,61	28,56	175,1	0,17	0,17	0,34	89,08	2,38	2/4-Пр	
	Батон нарезной	35	2,625	1,015	17,99	91,7	0,039	0,011	0	6,65	0,42	117-П	
	Масло сливочное	4	0,02	3,3	0,032	29,92	0	0,004	0	0,48	0,008	111-П	
	Сыр	6	1,536	1,566	0	20,58	0,002	0,022	0,042	54	0,054	106-П	
	Какао с молоком	160	2,88	2,64	20	115,2	0,032	0,144	1,04	99,2	0,64	508-П	
	Итого за завтрак	355	12,461	14,131	66,582	432,5	0,243	0,351	1,422	249,41	3,502		
2 завтрак	"Снежок" 10.30	100	5	3,2	8,5	87	0,029	0,148	0,6	119	0,1	536-П	
	Итого за 2 завтрак	100	5	3,2	8,5	87	0,029	0,148	0,6	119	0,1		
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, солёным огурцом и растительным маслом	40	0,56	5,96	4,24	70,8	0,04	0	1,68	7,8	0,28	30/1-Прогр	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,295	66,75	0,063	0,034	4,95	9,15	0,57	152-П	
	Тефтели из говядины с рисом ("ёжики")	70	6,65	10,71	7,98	154,7	0,035	0,091	0,56	14,7	1,05	395-П	
	Капуста тушёная	110	2,332	4,928	5,115	87,78	0,033	0,004	12,43	65,23	0,924	50-К	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	116-П	
	Напиток из шиповника	150	0,525	0,225	17,1	72,75	0,0075	0,045	52,5	9	1,125	538-П	
	Итого за обед	560	14,327	24,013	59,33	525,18	0,25	0,206	72,12	119,88	5,509		
	Полдник	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	70	4,20	3,733	42,7	221,667	0,046	0,046	0,1166	12,833	0,816	561-П
	Кисель из концентрата плодового	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3	10,5	2,1	516-П	
	Плоды свежие (апельсины)	95	0,855	0,19	7,695	40,85	0,038	0,028	57	32,3	0,285	118-П	
	Итого за полдник	315	5,81	4,073	65,545	331,517	0,099	0,089	60,116	55,633	3,201		
	Итого за день:	1330	37,598	45,417	199,957	1376,2	0,621	0,794	134,258	543,923	12,312		

Суточная норма: 1600 42 47 203 1400

Отклонения -270 -4 -2 -3 -23

День: среда

Утверждаю

Неделя: вторая

Заведующий МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"

Сезон: осенний

Г.В.Осипова

Возраст от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	пищевые вещества											№ рецептуры
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	В1	В2	С	Са	Fe		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	170	6,12	5,61	28,56	226,6	0,22	0,22	0,44	115,28	3,08	2/4 Пр	
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	0	7,6	0,48	117-П	
	Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	0,005	0	0,6	0,01	111-П	
	Сыр	8	1,536	2,048	0	27,44	0,0026	0,029	0,056	72	0,072	106-П	
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6	0,036	0,144	1,17	111,6	0,72	508-П	
	Итого за завтрак	403	13,921	15,913	71,66	525,84	0,302	0,41	1,666	307,08	4,362		
2-ой завтрак	"Снежок" 10.30	100	5	3,2	8,5	87	0,029	0,148	0,6	119	0,1	536-П	
	Итого за 2 завтрак	100	5	3,2	8,5	87	0,01	0,148	0,6	119	0,1		
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, солёным огурцом и растительным маслом	50	0,7	7,45	5,3	88,5	0,05	0	2,1	9,75	0,35	14-М	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,944	1,824	13,554	80,1	0,076	0,041	5,94	10,98	0,684	152-П	
	Тефтели из говядины с рисом ("ёжики")	80	7,6	12,24	9,12	176,8	0,04	0,104	0,64	16,8	1,2	395-П	
	Капуста тушёная	130	2,756	5,824	6,283	103,74	0,039	0,052	14,69	77,09	1,092	50-К	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95	116-П	
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	0,009	0,054	63	10,8	1,35	538-П	
	Итого за обед	670	16,93	28,208	71,777	626,94	0,304	0,291	86,37	142,92	6,626		
Полдник	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	6,00	5,333	61	316,667	0,067	0,067	0,167	18,333	1,167	561-П	
	Кисель из концентрата плодового	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52	516-П	
	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3	118-П	
	Итого за полдник:	380	7,8	5,713	87,28	442,467	0,125	0,115	63,767	64,933	3,987		

Итого за день:	1553	43,651	53,034	239,217	1682,25	0,741	0,964	152,403	633,933	15,075
-----------------------	-------------	---------------	---------------	----------------	----------------	--------------	--------------	----------------	----------------	---------------

Суточная норма:	1950	54	60	261	1800					
Отклонения	-397	-10	-7	-21	-117					



"Снежок" 10.30	100	5	3,2	8,5	87	0,029	0,148	0,6	119	0,1	536-II
-------------------	-----	---	-----	-----	----	-------	-------	-----	-----	-----	--------

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенний

Утверждаю

Заведующий МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"

Г.В.Осипова

Прием пищи		пищевые вещества										
Наименование блюда		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	0,138	1,32	126,6	0,56	171-П
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	0	7,6	0,48	117-П
	Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	0,005	0	0,6	0,01	111-П
	Сыр	5	1,28	1,305	0	17,15	0,0016	0,017	0,035	45	0,166	106-П
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6	0,036	0,144	1,17	111,6	0,72	508-П
	Итого за завтрак	430	14,597	23,047	68,16	515,15	0,164	0,342	2,574	354,4	1,878	
2-ой завтрак	Ряженка 10.30	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,169	0,7	120	0,1	535-П
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2,00	7	1,4	
Обед	Салат из моркови	50	0,55	5,05	4,55	66	0,02	0,025	1,6	12	0,3	19-П
	Суп крестьянский с крупой	180	1,87	4,488	12,804	99	0,0484	0,0352	8,756	23,1	0,638	160-П
	Сметана	9	0,225	1,575	0,48	18,54						
	Биточки припущенные	70	10,5	7,5	6,5	131,9997	0,07	0,11	0,6	26	0,8	417-П
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	0,117	0,091	4,42	33,8	0,91	434-П
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95	116-П
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,175	0	9,45	38,5	0,0035	0,0035	0,175	9,8	1,35	527-П
	Итого за обед	669	19,271	21,15	66,73	535,6	0,384	0,314	13,395	111,3	6,07	
	Полдник	Сырники из творога	100	16,332	12,804	17,557	250,8	0,06	0,276	1,596	139,8	1,428
Кисель из концентрата плодового		180	1,26	0	26,1	109,8	0	0	0	0,9	0,09	516-П
Плоды свежие (яблоко)		15	1,125	1,47	11,16	62,55	0,012	0,007	0	4,35	0,315	118-П
Итого за полдник		295	18,717	14,274	54,817	423,15	0,072	0,283	1,596	145,05	1,833	
Итого за день:		1532	53,09	58,57	199,807	1543,91	0,63	0,949	19,565	617,75	11,181	

Суточная норма:	1950	54	60	261	1800
Отклонения	-418	-1	-1	-61	-256

Суп из овощей со сметаной	150	1,2	3,9	7,35	66	0	0	5,1	16,95	0,45	14/2-ПП
---------------------------	-----	-----	-----	------	----	---	---	-----	-------	------	---------

Суп из овощей со сметаной	200	1,6	5,2	9,8	88	0	0	6,8	22,6	0,6	14/2-ПП
---------------------------	-----	-----	-----	-----	----	---	---	-----	------	-----	---------

Чай с лимоном	150	0,105	0,015	8,505	34,17	0	0	2,355	10,665	0,27	393-М
------------------	-----	-------	-------	-------	-------	---	---	-------	--------	------	-------

			пищевые вещества		
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы
	Салат сельдь с картофелем	60	3,12	7,62	6,18
	Салат сельдь с картофелем	45	2,34	5,71	4,63
	Салат сельдь с луком	30	2,88	6,09	1,14
	Салат сельдь с луком	45	4,3	9,1	1,7
	Салат сельдь с луком	60	5,76	12,18	2,28
	Сельдь с картофелем (варка)	80	6,13	8,23	5,92
	Сельдь с картофелем (варка)	100	7,66	10,29	7,4
	Винегрет	45	0,585	4,86	3,06
	Винегрет	60	0,78	6,48	4,08
	Винегрет	80	1,04	8,64	5,44
	Винегрет	100	1,3	10,8	6,8
	Салат из картоф с солен огурцом	45	0,61	2,31	3,85
	Салат из картоф с солен огурцом	60	0,82	3,12	5,14
	Салат из репчат лука	45	0,59	2,78	3,5
	Салат из репчат лука	60	0,79	3,7	4,67
	Салат из соленых огурцов с луком	45	0,38	2,29	1,17
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56
	Сельдь с яблоками	45	3,15	1,8	2,025
	Сельдь с яблоками	60	4,2	2,4	2,4
	Икра кабачковая	45	0,85	4	3,46
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62
	Салат капуста кв с ябл.	45	0,49	4,59	0,38
	Салат капуста кв с ябл.	60	0,66	6,12	3,18
	Салат свекла с чернос	45	0,65	2,92	6,6
	Салат свекла с чернос	60	0,9	3,9	8,88
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,8	5,05	1,5
	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,64	4,04	1,2
	Винегрет овощной	40	0,52	4,32	2,72
	Винегрет овощной	50	0,65	5,4	3,4

ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
105,6	0,048	0,054	5,34	13,2	0,54	68
79,2	0,036	0,04	4	9,9	0,4	68
70,8	0,009	0,018	0,93	14,4	0,27	359-II
106,2	0,01	0,27	1,39	21,6	0,4	359-II
141,6	0,018	0,036	1,86	28,8	0,54	359-II
122,37	0,05	0,59	6,3	24,29	0,65	358
152,96	0,63	0,074	8,25	30,37	0,81	358
58,5	0,018	0,018	3,78	10,35	0,36	82
78	0,024	0,024	5,04	13,8	48	82
104	0,032	0,032	6,72	18,4	0,64	82
130	0,04	0,04	8,4	23	0,8	82
38,97	0,31	0,022	5,4	9,58	0,32	22-M
51,96	0,042	0,03	7,2	12,78	0,43	22-M
41,45	0,025	0,009	4,27	13,25	0,34	11-M
55,26	0,03	0,012	5,7	17,67	0,45	11-M
26,91	0,009	0,009	2,49	10,76	0,27	19-M
35,88	0,012	0,012	3,33	13,96	0,36	19-M
36,9	0,009	0,018	2,25	17,1	0,4	360-II
49,2	0,012	0,024	3	22,8	0,54	360-II
53,55	0,009	0,022	3,15	18,45	0,31	121
71,4	0,012	0,03	4,2	24,6	0,42	121
52,65	0,009	0,009	1,44	10,8	0,27	18
70,2	0,012	0,012	1,92	14,4	0,36	18
55,8	0,018	0,018	2,43	18	0,67	59
74,4	0,024	0,024	3,24	24	0,9	59
54,5	0,01	0,01	9,45	21,5	0,3	17-II
43,6	0,008	0,008	7,56	17,2	0,24	17-II
52	0,016	0,016	3,36	9,2	0,32	82-II
65	0,02	0,02	4,2	11,5	0,4	82-II

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	каша манная с морковью	170	6,61	5,6	32,21	206,193
		220	8,55	7,28	41,69	266,83
	Плов вегетар с сухофрукт	170	4,76	4,16	61,03	300,9
		220	6,16	5,39	78,98	389,4
	Плов черносл с изюм	170	3,91	6,12	51,34	275,4
		220	5,06	7,92	66,44	356,4
	Каша гречневая рассыпчатая 67-П	150	8,55	7,23	41,17	270,51
		170	9,69	8,91	46,66	306,57
		200	11,4	9,64	54,9	360,68
		220	12,54	10,6	60,39	396,74

В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
0,068	0,153	1,275	146,744	0,59	173-М
0,088	0,198	1,65	189,9	0,77	
0,051	0,059	0,595	34	1,36	277-П
0,066	0,077	0,77	44	1,76	
0,034	0,034	0,34	18,7	1,02	278-П
0,044	0,044	0,44	24,2	1,32	
0,21	0,105	0	14,234	4,54	67-П
0,23	0,119	0	16,133	6,15	
0,28	0,14	0	18,98	6,06	
0,31	0,154	0	20,87	6,66	

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Сложный гарнир (карт.пюре и туш.капуста)	120	2,48	4,56	25,44	104,8
	Сложный гарнир (карт.пюре и туш.капуста)	150	3,1	5,7	31,8	130,99
	Макароны отварные	100	3,77	0,45	19,36	96,6
	Макароны отварные	120	4,52	0,54	23,23	115,92
	Карт. пюре с морковью	80	1,44	3,6	6,8	65,6
	Карт. пюре с морковью	90	1,62	4,05	7,65	73,8
	Капуста тушеная	60	1,27	2,68	2,79	47,88
	Капуста тушеная	80	1,69	3,58	3,72	63,84
	Капуста тушеная	100	2,12	4,48	4,65	79,8
	Капуста тушеная	120	2,54	5,37	5,58	95,76
	Капуста тушеная	150	3,18	6,72	6,97	119,7

В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
0,064	0,08	12,24	48,8	1,76	440
0,08	0,1	15,3	61	2,2	440
0,038	0,01	0,01	3,8	0,52	297
0,045	0,012	0,012	4,56	0,62	297
0,064	0,056	2,08	0,56	21,6	435
0,072	0,063	2,34	0,63	24,3	435
0,018	0,024	6,78	35,58	0,5	50-К
0,024	0,032	9,04	47,44	0,67	50-К
0,03	0,04	11,3	59,3	0,84	50-К
0,036	0,048	13,56	71,16	1,008	50-К
0,045	0,06	16,95	88,95	1,26	50-К

1 блюдо

Суп крестьянский с крупой	150	1,27	3,06	8,73	67,5
Суп крестьянский с крупой	220	1,87	4,49	12,8	99

0,033	0,024	5,97	15,75	0,435	160
0,048	0,035	8,76	23,1	0,63	160

			пищевые веще	
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры
	Макаронник с мясом	145	16,501	10,57
		165	18,77	12,02
	Рулет с луком и яйцом	125	15,53	12,81
	Рулет с луком и яйцом	140	17,4	14,35
	Бефстроганов	70	10,55	9,66
	Рис отварной	130	3,198	5,265
	Картофельная запеканка с мясом	120	13,98	14,1
		140	16,31	16,45

ства							
Углеводы	ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
30,26	282,75	0,13	0,15	0,37	25,25	2,01	292-М
34,43	321,75	0,148	0,181	0,429	28,74	2,29	
12,25	227,087	0,1	0,21	4,25	61,66	1,77	295-М
13,69	254,228	0,112	0,238	4,76	69,062	1,988	
1,68	135,8	0,0327	0,093	0,466	18,666	1,54	372
29,302	177,32	0,023	0,018	0	4,42	0,45	419
11,34	228	0,126	0,15	2,4	15	2,1	382-П
12,23	266	0,147	0,175	2,8	17,5	2,45	

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247
		80	14,032	9,64	13,72	197,6
Полдник	пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224
Полдник	пудинг из творога с рисом	130	19,149	12,92	24,609	291,2
	пудинг из творога с яблоками	110	14,971	11,737	16,093	229,9
		140	19,054	14,938	20,482	292,6
Полдник	Зразы творож с изюмом	110	14,15	14,3	27,72	296,26
Полдник	Зразы творож с изюмом	145	18,66	18,85	36,54	390,53

В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
0,05	0,26	0,24	147,3	0,69	327-М
0,04	0,208	0,192	177,84	0,55	
0,04	0,22	0,19	120,5	0,62	236-М
0,052	0,286	0,247	156,65	0,806	236-М
0,055	0,253	1,463	128,15	1,309	240-М
0,07	0,322	1,862	163,1	1,666	
0,08	0,227	0,44	122,466	1,1	330
0,1	0,29	0,58	161,33	1,45	330

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Полдник	Рыба запечённая в омлете	100	15,9	7,8	3,2	147
Полдник	Рыба запечённая в омлете	110	17,49	8,58	3,52	161,7
Полдник						
Полдник	Рыба жареная	70	11,69	2,03	2,52	74,9
Полдник	Рыба жареная	85	14,19	2,46	3,06	90,95
Полдник						

В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры	
0,09	0,14	0,5	40	1	343	
0,099	0,154	0,55	44	1,1	343	
0,07	0,07	0,28	27,86	0,56	5/7-ПР	
0,085	0,085	0,34	33,83	0,68	5/7-ПР	

	Соус молочный	25	0,85	1,73	2,2	27,92	0,001
	Соус молочный	20	0,68	1,39	1,77	22,34	0,0086

0,036	0,16	29,92	0,04	444
0,029	0,13	23,94	0,034	444

			пищевые вещества		
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы
	Пирожки печен с повидлом	50	3	2,66	30,5
	Пирожки печен с повидлом	60	3,12	7,62	6,18
	Булочка домашняя	30	2,25	3,9	18,1
	Булочка домашняя	50	3,75	6,5	30,166
	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2

ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
158,3	0,033	0,033	0,083	9,16	0,58	68
105,6	0,048	0,054	5,34	13,2	0,54	68
116,49	0,03	0,015	0	4,5	0,25	583-П
194,166	0,05	0,025	0	7,5	0,41	583-П
232,99	0,06	0,03	0	9	0,5	583-П

2 завтрак	Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	42,3	0,027
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01
2 завтрак	Банан	85	1,27	0,42	17,85	81,6	0,034
2 завтрак	Груша	70	0,36	0,27	9,27	42,3	0,018
2 завтрак	Апельсин	80	0,72	0,16	6,48	34,4	0,032

0,018	9	14,4	1,98	118
-------	---	------	------	-----

0,01	2	7	1,4	537
------	---	---	-----	-----

0,042	8,5	6,8	0,51	118
-------	-----	-----	------	-----

0,027	4,5	17,1	2,07	118
-------	-----	------	------	-----

0,024	48	27,2	0,24	118
-------	----	------	------	-----