

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний  
 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							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная "Дружба"	150	3,945	8,745	18,795	169,65	0,06	0,103	0,99	94,94	0,42	266-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
	Какао с молоком	160	2,88	2,64	20	115,2	0,032	0,144	1,04	99,2	0,64	508-П
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>353</b>	<b>10,494</b>	<b>16,744</b>	<b>56,817</b>	<b>420,19</b>	<b>0,132</b>	<b>0,276</b>	<b>2,058</b>	<b>237,27</b>	<b>1,621</b>	
<b>2 завтрак</b>	Ряженка 10.30	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,169	0,7	120	0,1	535-П
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4</b>	<b>50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,169</b>	<b>0,7</b>	<b>120</b>	<b>0,1</b>	
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	40	0,52	4,32	2,72	52	0,016	0,016	3,36	9,2	0,32	82-П
	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
	Рагу из птицы	130	10,251	10,697	11,8114	184,2282	0,0891	0,1263	7,7257	18,5714	1,3371	412-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
	<b>Итого за обед</b>	<b>510</b>	<b>16,242</b>	<b>13,548</b>	<b>53,612</b>	<b>407,4582</b>	<b>0,31</b>	<b>0,258</b>	<b>19,462</b>	<b>96,961</b>	<b>5,286</b>	
<b>Полдник</b>	Сырники из творога	80	12,587	11,626	16,053	219,2	0,0427	0,1973	0,16	107,73	0,533	326-П
	Кисель из концентрата плодового	150	1,05	0	21,75	91,5	0	0	0	0,75	0,075	516-П
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>15,29</b>	<b>13,9</b>	<b>61,18</b>	<b>433,95</b>	<b>0,089</b>	<b>0,23</b>	<b>9,88</b>	<b>214,75</b>	<b>3,009</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1193</b>	<b>44,926</b>	<b>46,69</b>	<b>175,609</b>	<b>1305,733</b>	<b>0,571</b>	<b>0,933</b>	<b>32,1</b>	<b>668,981</b>	<b>10,016</b>	

Суточная норма: 1600 42 47 203 1400  
 Отклонения -242 2+ 0 -27 -94

Выполнение суточной нормы												
---------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

День: пятница

Утверждаю

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Заведующий МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"

Возраст от 3 до 7 лет

Г.В.Осипова

Прием	Наименование блюда	пищевые вещества										№ рецептуры
пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	В1	В2	С	Са	Fe		
<b>Завтрак</b>	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
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6	0,036	0,144	1,17	111,6	0,72	508-П
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>431</b>	<b>13,061</b>	<b>21,481</b>	<b>68,16</b>	<b>518,58</b>	<b>0,162</b>	<b>0,321</b>	<b>2,532</b>	<b>300,4</b>	<b>1,824</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Ряженка 10.30	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,169	0,7	120	0,1	535-П
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4</b>	<b>50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,169</b>	<b>0,7</b>	<b>120</b>	<b>0,1</b>	
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	50	0,65	5,4	3,4	65	0,02	0,02	4,2	11,5	0,4	82-П
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	0,084	0,045	6,6	12,2	0,76	152-П
	Рагу из птицы	150	11,829	12,343	13,6286	212,571	0,1029	0,1457	8,9143	21,4286	1,5429	412-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
	<b>Итого за обед</b>	<b>630</b>	<b>21,067</b>	<b>17,291</b>	<b>67,482</b>	<b>509,817</b>	<b>0,393</b>	<b>0,329</b>	<b>25,363</b>	<b>122,694</b>	<b>6,652</b>	
<b>Полдник</b>	Сырники из творога	100	15,73	14,53	20,06	274	0,053	0,02467	0,2	134,667	0,6667	326-П
	Кисель из концентрата плодового	180	1,26	0	26,1	109,8	0	0	0	0,9	0,09	516-П
	<b>Итого за полдник</b>	<b>280</b>	<b>16,9</b>	<b>15,23</b>	<b>68,13</b>	<b>383,8</b>	<b>0,097</b>	<b>0,253</b>	<b>0,2</b>	<b>230,966</b>	<b>3,227</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1621</b>	<b>53,93</b>	<b>56,5</b>	<b>207,772</b>	<b>1558,797</b>	<b>0,692</b>	<b>1,072</b>	<b>38,995</b>	<b>774,06</b>	<b>11,803</b>	

Суточная норма:	1950	54	60	261	1800
Отклонения	-329	0	-4	53-	-241
Выполнение суточной нормы					

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

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





День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-летний  
 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	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>353</b>	<b>12,015</b>	<b>14,582</b>	<b>56,216</b>	<b>422,712</b>	<b>0,214</b>	<b>0,274</b>	<b>2,163</b>	<b>252,172</b>	<b>1,573</b>	
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие (яблоко) 10.30	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2	118-П
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	40	0,6	2,2	3,36	35,6	0,008	0,016	2,28	13,2	0,52	51-П
	Рассольник ленинградский	150	1,23	3,15	9,75	72,75	0,054	0,033	4,605	9,3	0,555	139-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
	<b>Итого за обед</b>	<b>536</b>	<b>22,07</b>	<b>18,711</b>	<b>67,47</b>	<b>530,81</b>	<b>0,274</b>	<b>0,251</b>	<b>7,733</b>	<b>71,696</b>	<b>5,919</b>	
<b>Полдник</b>	Рыба, тушеная 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	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0,01	0	5,8	0,42	608-П
	<b>Итого за полдник</b>	<b>290</b>	<b>12,605</b>	<b>7,697</b>	<b>38,165</b>	<b>272,113</b>	<b>0,102</b>	<b>0,066</b>	<b>5,712</b>	<b>45,265</b>	<b>1,501</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1308</b>	<b>48,19</b>	<b>41,49</b>	<b>182,851</b>	<b>1272,635</b>	<b>0,62</b>	<b>0,611</b>	<b>25,608</b>	<b>385,133</b>	<b>9,593</b>		
Суточная норма	1600	42	47	203	1400							
	-292	5	-5	-20	-78							



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


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: весенне-летний  
 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							
<b>Завтрак</b>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	228,4	0,168	0,2	1,54	156,8	1,24	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	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>431</b>	<b>15,721</b>	<b>21,161</b>	<b>77,056</b>	<b>561,94</b>	<b>0,261</b>	<b>0,388</b>	<b>2,752</b>	<b>332,74</b>	<b>2,088</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый 10.30	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	537-П
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с соленым огурцом	50	0,6	5,2	3,25	62	0,005	0,015	2,75	16	0,55	53-П
	Суп картофельный с клецками	200	0,96	2,08	7,02	50,6	0,05	0,032	4,6	8,6	0,48	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>680</b>	<b>20,675</b>	<b>25,7</b>	<b>62,3</b>	<b>561,4</b>	<b>0,343</b>	<b>0,303</b>	<b>21,995</b>	<b>113</b>	<b>7,05</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога	90	15,786	10,845	15,435	222,3	0,045	0,234	0,216	132,57	0,621	237-М
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	0	0	0	4,5	0,36	503-П
	<b>Итого за полдник</b>	<b>370</b>	<b>16,276</b>	<b>11,245</b>	<b>38,735</b>	<b>323,3</b>	<b>0,075</b>	<b>0,254</b>	<b>10,216</b>	<b>153,07</b>	<b>3,181</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1581</b>	<b>55,572</b>	<b>60,606</b>	<b>182,091</b>	<b>1492,64</b>	<b>0,719</b>	<b>1,114</b>	<b>36,963</b>	<b>730,81</b>	<b>12,419</b>	















День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возраст от 3 до 7 лет

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

Прием пищи	Наименование блюда	пищевые вещества					ккал	В1	В2	С	Са	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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>431</b>	<b>14,261</b>	<b>17,021</b>	<b>67,234</b>	<b>479,54</b>	<b>0,169</b>	<b>0,384</b>	<b>2,132</b>	<b>340,34</b>	<b>1,208</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый 10.30	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	537-П	
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>		
Обед	Солёный огурец	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,006	0,006	1,5	6,9	0,18	113-П	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,038	0,034	8,24	27,6	0,96	133-П	
	Сметана	9	0,225	1,575	0,48	18,54							
	Биточки	80	14,24	14	11,44	228,8	0,072	0,128	0	31,2	2,24	386-П	
	Рис отварной	130	3,198	5,265	29,302	177,32	0,023	0,018	0	4,42	0,455	419-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 кураги	180	0,27	0	18,09	72,9	0	0	0,72	9	0,54	531-П	
	<b>Итого за обед</b>		<b>679</b>	<b>23,447</b>	<b>29,169</b>	<b>90,849</b>	<b>667,96</b>	<b>0,252</b>	<b>0,248</b>	<b>12,903</b>	<b>101,665</b>	<b>6,916</b>	
Полдник	Булочка "Нежная"	80	6,266	4,933	45,6	283,5	0,08	0,053	0	13,333	0,8	579-П	
	"Снежок"	170	8,103	5,44	14,45	147,9	0,051	0,255	1,02	202,3	0,17	536-П	
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2	118-П	
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>14,769</b>	<b>10,773</b>	<b>69,85</b>	<b>478,4</b>	<b>0,161</b>	<b>0,328</b>	<b>11,02</b>	<b>231,633</b>	<b>3,17</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1610</b>	<b>52,977</b>	<b>57,063</b>	<b>238,033</b>	<b>1728,63</b>	<b>0,592</b>	<b>0,97</b>	<b>28,055</b>	<b>680,638</b>	<b>12,694</b>		

Суточная норма 1950 54 60 261 1800  
 -340 -1 -3 -22 -71

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

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
<b>Итого за полдник</b>	<b>400</b>	<b>14,59</b>	<b>7,62</b>	<b>48,9</b>	<b>323</b>	<b>0,19</b>	<b>0,17</b>	<b>5,62</b>	<b>65,9</b>	<b>1,98</b>	





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: весенне-летний  
 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							
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,2	6,6	33,6	206	0,2	0,2	0,4	104,8	2,8	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	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
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>431</b>	<b>15,761</b>	<b>18,361</b>	<b>81,856</b>	<b>539,54</b>	<b>0,293</b>	<b>0,388</b>	<b>1,612</b>	<b>280,74</b>	<b>3,648</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый 10.30	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	537-П
	<b>Итого во 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>	
<b>Обед</b>	Сельдь с луком	50	4,8	10,15	1,9	118	0,015	0,03	1,55	24	0,45	359-П
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	0,048	6,94	15,2	0,74	149-П
	Шницель из кур	70	10,5	7,498	6,49	131,9997	0,07	0,10998	0,59998	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
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	0,009	0,054	63	10,8	1,35	538-П
	<b>Итого в обед</b>	<b>680</b>	<b>24,926</b>	<b>34,326</b>	<b>68,57</b>	<b>687,4</b>	<b>0,419</b>	<b>0,433</b>	<b>76,443</b>	<b>131,166</b>	<b>6,466</b>	
<b>Полдник</b>	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
	Кисель из концентрата плодового	180	1,26	0	26,1	109,8	0	0	0	0,9	0,09	516-П
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2	118-П
	<b>Итого в полдник</b>	<b>360</b>	<b>12,72</b>	<b>8,41</b>	<b>69,456</b>	<b>411,96</b>	<b>0,126</b>	<b>0,171</b>	<b>60,156</b>	<b>96,15</b>	<b>1,179</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1571</b>	<b>53,907</b>	<b>61,197</b>	<b>229,982</b>	<b>1684,9</b>	<b>0,848</b>	<b>1,002</b>	<b>140,211</b>	<b>515,056</b>	<b>12,693</b>	

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний  
 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							
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>353</b>	<b>10,32</b>	<b>13,952</b>	<b>53,666</b>	<b>382,062</b>	<b>0,12</b>	<b>0,277</b>	<b>2,223</b>	<b>251,272</b>	<b>1,003</b>	
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие (яблоко) 10.30	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2	118-П
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	40	0,6	2,2	3,36	35,6	0,008	0,016	2,28	13,2	0,52	51-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	8	0,224	1,6	0,256	16,48						
	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	120	4,524	0,54	23,232	115,92	0,0456	0,012	0,012	4,56	0,624	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>568</b>	<b>19,737</b>	<b>19,365</b>	<b>68,253</b>	<b>529,5</b>	<b>0,219</b>	<b>0,183</b>	<b>17,347</b>	<b>70,826</b>	<b>5,744</b>	
<b>Полдник</b>	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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>340</b>	<b>13,925</b>	<b>7,175</b>	<b>32,575</b>	<b>251,97</b>	<b>0,181</b>	<b>0,143</b>	<b>6,335</b>	<b>66,945</b>	<b>1,76</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1361</b>	<b>44,382</b>	<b>40,992</b>	<b>164,294</b>	<b>1210,532</b>	<b>0,55</b>	<b>0,623</b>	<b>35,905</b>	<b>405,043</b>	<b>10,707</b>	





День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний

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	200	6,2	7,46	30,86	215,4	0,078	0,166	1,38	132,8	0,44	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	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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>431</b>	<b>14,761</b>	<b>19,221</b>	<b>79,116</b>	<b>548,94</b>	<b>0,171</b>	<b>0,354</b>	<b>2,592</b>	<b>308,74</b>	<b>1,288</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый 10.30	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	537-П	
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>		
Обед	Салат из свеклы и моркови	50	0,65	5,15	3,55	63,5	0,015	0,02	2,5	15	0,5	52-П	
	Суп из овощей со сметаной	200	1,6	5,2	9,8	88	0	0	6,8	22,6	0,6	14/2-ПР	
	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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>21,065</b>	<b>28,82</b>	<b>65,23</b>	<b>604,8</b>	<b>0,293</b>	<b>0,268</b>	<b>25,295</b>	<b>133</b>	<b>7,27</b>	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	150	19,149	12,92	24,609	291,2	0,052	0,286	0,247	156,65	0,806	236-М	
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	0	0	0	4,5	0,36	503-П	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>370</b>	<b>13,218</b>	<b>10,085</b>	<b>35,6</b>	<b>288,85</b>	<b>0,068</b>	<b>0,2</b>	<b>10,172</b>	<b>100,642</b>	<b>2,988</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1581</b>	<b>49,544</b>	<b>58,226</b>	<b>190,046</b>	<b>1488,59</b>	<b>0,572</b>	<b>0,991</b>	<b>38,762</b>	<b>549,382</b>	<b>12,946</b>		
Суточная норма		1950	54	60	261	1800							
Отклонения		-369	-2	0	-77	-307							

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

--	--	--	--	--

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



День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возраст от 3 до 7 лет

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

		пищевые вещества										
Наименование блюда		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>	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	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>431</b>	<b>12,629</b>	<b>14,505</b>	<b>58,422</b>	<b>392,786</b>	<b>0,162</b>	<b>0,303</b>	<b>2,532</b>	<b>301,966</b>	<b>1,23</b>	
<b>2 завтрак</b>	Флоды свежие (яблоко) 10.30	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2	118-П
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	
<b>Обед</b>	Соленый огурец	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,006	0,006	1,5	6,9	0,18	113-П
	Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	77,6	0,052	0,05	7,34	30,2	1,22	136-П
	Сметана	9	0,225	1,575	0,48	18,54	0	0	0	0	0	
	Плов из отварной говядины	170	12,852	12,648	33,456	299,2	0,0476	0,1224	0,272	15,64	1,904	375-П
	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>669</b>	<b>19,945</b>	<b>25,725</b>	<b>71,46</b>	<b>607,84</b>	<b>0,261</b>	<b>0,272</b>	<b>80,614</b>	<b>93,534</b>	<b>7,67</b>	
<b>Полдник</b>	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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>430</b>	<b>23,023</b>	<b>10,51</b>	<b>84,142</b>	<b>523,27</b>	<b>0,153</b>	<b>0,163</b>	<b>0,46</b>	<b>60,67</b>	<b>2,285</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1630</b>	<b>56,497</b>	<b>50,94</b>	<b>222,124</b>	<b>1570,896</b>	<b>0,606</b>	<b>0,758</b>	<b>143,606</b>	<b>490,174</b>	<b>11,485</b>	

Суточная норма: 1950 54 60 261 1800  
 Отклонения -320 2 -9 -38 -233



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

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

Рис отвадной	130	3,198	5,265	29,302	177,32	0,023	0,018
-----------------	-----	-------	-------	--------	--------	-------	-------

0	4,42	0,455	419-П
---	------	-------	-------





День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний  
 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								
<b>Завтрак</b>	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	4	1,024	1,044	0	13,72	0,0013	0,014	0,028	36	0,133	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	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>353</b>	<b>11,949</b>	<b>13,609</b>	<b>66,582</b>	<b>425,64</b>	<b>0,243</b>	<b>0,343</b>	<b>1,408</b>	<b>231,41</b>	<b>3,581</b>		
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый 10.30	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	537-П	
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>		
<b>Обед</b>	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 крестьянский с крупой	150	1,275	3,06	8,73	67,5	0,033	0,024	5,97	15,75	0,435	160-П	
	Сметана	6	0,168	1,2	0,192	12,36							
	Шницели	60	10,68	10,5	8,58	171,6	0,051	0,096	0	23,4	1,68	386-П	
	Капуста тушеная	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	
	Компот из кураги	160	0,24	0	16,08	64,8	0	0	0,64	8	0,48	531-П	
	<b>Итого за обед</b>	<b>566</b>	<b>17,895</b>	<b>26,128</b>	<b>56,537</b>	<b>547,24</b>	<b>0,229</b>	<b>0,156</b>	<b>20,72</b>	<b>134,18</b>	<b>5,359</b>		
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	70	5,25	9,1	42,233	271,833	0,07	0,035	0	10,5	0,583	583-П	
	Ряженка	135	6,75	4,32	11,475	117,45	0,04	0,2	0,81	160,65	0,135	535-П	
	Плоды свежие (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09	118-П	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>11,33</b>	<b>8,433</b>	<b>63,485</b>	<b>383,767</b>	<b>0,115</b>	<b>0,265</b>	<b>10,426</b>	<b>188,683</b>	<b>3,041</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1319</b>	<b>41,674</b>	<b>48,27</b>	<b>196,704</b>	<b>1402,65</b>	<b>0,597</b>	<b>0,774</b>	<b>34,554</b>	<b>561,27</b>	<b>13,381</b>		

Суточная норма: 1600 42 47 203 1400  
 Отклонения -281 0 1 -6 2

День: среда  
 Неделя: вторая

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

Сезон: весенне-летний  
 Возраст от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	пищевые вещества										№ рецептуры
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,2	6,6	33,6	206	0,2	0,2	0,4	104,8	2,8	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	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>431</b>	<b>15,001</b>	<b>16,421</b>	<b>76,7</b>	<b>498,38</b>	<b>0,282</b>	<b>0,383</b>	<b>1,612</b>	<b>278,6</b>	<b>4,064</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок фруктовый 10.30	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	537-П
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>	
<b>Обед</b>	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	30/1-Прогр
	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4,08	11,64	90	0,044	0,032	7,96	21	0,58	160-П
	Сметана	9	0,225	1,575	0,48	18,54						
	Шницели	80	14,24	14	11,44	228,8	0,072	0,128	0	31,2	2,24	386-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
	Компот из кураги	200	0,3	0	20,1	81	0	0	0,8	10	0,6	531-П
	<b>Итого за обед</b>	<b>719</b>	<b>23,221</b>	<b>33,529</b>	<b>72,243</b>	<b>701,08</b>	<b>0,295</b>	<b>0,252</b>	<b>25,55</b>	<b>166,54</b>	<b>6,812</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	80	6	10,4	48,26	310,666	0,06	0,04	0	12	0,6666	583-П
	Ряженка	150	7,15	4,8	12,75	130,5	0,045	0,225	0,9	178,5	0,15	535-П
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2	118-П
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>	<b>13,55</b>	<b>10,533</b>	<b>83,55</b>	<b>494,167</b>	<b>0,142</b>	<b>0,312</b>	<b>11,067</b>	<b>212,833</b>	<b>3,517</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1600</b>	<b>52,272</b>	<b>60,583</b>	<b>243,523</b>	<b>1739,63</b>	<b>0,729</b>	<b>0,957</b>	<b>40,229</b>	<b>664,97</b>	<b>15,793</b>		

Суточная норма:	1950	54	60	261	1800
Отклонения	-350	-2	0	-17	-60



Плоды свежие (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09	118-П

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

			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-П
106,2	0,01	0,27	1,39	21,6	0,4	359-П
141,6	0,018	0,036	1,86	28,8	0,54	359-П
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-М
51,96	0,042	0,03	7,2	12,78	0,43	22-М
41,45	0,025	0,009	4,27	13,25	0,34	11-М
55,26	0,03	0,012	5,7	17,67	0,45	11-М
26,91	0,009	0,009	2,49	10,76	0,27	19-М
35,88	0,012	0,012	3,33	13,96	0,36	19-М
36,9	0,009	0,018	2,25	17,1	0,4	360-П
49,2	0,012	0,024	3	22,8	0,54	360-П
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-П
43,6	0,008	0,008	7,56	17,2	0,24	17-П
52	0,016	0,016	3,36	9,2	0,32	82-П
65	0,02	0,02	4,2	11,5	0,4	82-П



	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

<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>	<b>№ рецептуры</b>
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

<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>	<b>№ рецептуры</b>
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



			<b>пищевые веще</b>	
	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>
	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



<b>ства</b>							
<b>Углеводы</b>	<b>ккал</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>	<b>№ рецептуры</b>
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
<b>Полдник</b>	пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224
<b>Полдник</b>	пудинг из творога с рисом	130	19,149	12,92	24,609	291,2
	пудинг из творога с яблоками 11014	110	14,971	11,737	16,093	229,9
		140	19,054	14,938	20,482	292,6
<b>Полдник</b>	Зразы творож с изюмом	110	14,15	14,3	27,72	296,26
<b>Полдник</b>	Зразы творож с изюмом	145	18,66	18,85	36,54	390,53

<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>	<b>№ рецептуры</b>
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						

<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>	<b>№ рецептуры</b>	
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

			<b>пищевые вещества</b>		
	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
	<b>Пирожки печен с повидлом</b>	50	3	2,66	30,5
	Пирожки печен с повидлом	60	3,12	7,62	6,18
	<b>Булочка домашняя</b>	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

<b>ккал</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>	<b>№ рецептуры</b>
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
-------	----	------	------	-----