

Единое примерное 20-дневное меню для воспитанников муниципальных дошкольных образовательных учреждений и дошкольных групп муниципальных общеобразовательных учреждений Нюрбинского района
 В возрасте от 3 до 7 лет в осенне-зимний и весенне-летний период

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 лет. СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ, ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	Каша молочная пшеничная	203	7,3	9,0	28,7	226,4	1
2008	1	Бутерброд с маслом Чай сладкий с молоком	36 200	2,3 1,7	5,9 1,5	15,4 12,8	123,5 71,6	0 0,3
Итого за прием пищи:				11,3	16,4	56,9	421,5	1,3
II Завтрак								
2008		Фрукты	82	0,3	0,3	8	38,5	8,2
Итого за прием пищи:				0,3	0,3	8	38,5	8,2
Обед								
2008	75	Борщ	250	6,4	6,4	15,4	150,1	16,0
2008	266	Плов	168	14,2	14,5	31,5	312,3	2,1
		Салат из зеленого горошка с луком и соевым огурцом	130	1,1	2,6	2,5	33,0	1,7
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	14,6	58,1	50
2008		Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого за прием пищи:				25,0	23,3	85,2	655,5	58,2
Полдник								
2008	434	Молоко	180	5	4,4	8,3	94,3	0,9

		кипяченное/кисломоло- чные продукты							
		Сметанники	60	5,8	14,1	29,6	283,8		0,1
Итого за прием пищи:				10,8	18,5	37,9	378,1		1,0
Ужин									
2008	210	Макароны с сыром и кабачковой икрой	200	808	13,4	31,2	279,9		1,4
		Сок фруктовой (ГОСТ натуральный сок не менее 50%)	200	1	0,2	19,6	83,4		1,6
		Хлеб из пшеничной муки	50	3,7	0,3	24,3	114,8		0
Итого за прием пищи:				13,5	13,9	75,1	478,1		3,0
Всего за день:				60,9	72,4	263,1	1971,7		58,2

Возрастная категория: 3-7 лет, Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

2 день

Сборник рецептур	№ технологичес- кой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	
				белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		С,мг	
Завтрак									
2008	184	Каша молочная «Геркулес»	206	7,8	9,9	29,0	237,4		1
2008	1	Бутерброд с маслом и сыром	52	5,9	10,5	15,4	180,0		0,1
		Кофейный напиток	200	5,3	4,4	19,6	140,5		0,9
Итого за прием пищи:				19,0	24,8	64,0	557,9		2,0
II Завтрак									
2008		Фрукты	65	1	0,3	13,7	62,4		6,5
Итого за прием пищи:				1	0,3	13,7	62,4		6,5
Обед									
		Суп с макаронными изделиями (по-якутски)	250	6,4	3,4	21,4	141,2		5,6

2008	306	Голубцы ленивые	177	16,6	13,6	23,8	284,5	23,3	
		Салат из зеленого горошка с луком и соевым соусом	130	1,1	2,6	2,5	33,0	1,7	
2008	402	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	18,8	78,2	50	
2008		Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0	
Итого за прием пищи:				26,5	17,6	85,2	605,9	56,7	
Полдник									
2008	434	Молоко кипяченое/кисломолочные продукты	180	5	4,4	8,3	94,3	0,9	
2008		Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104,3	0	
		Конфеты	25	0,5	5	10,6	89,8	0	
Итого за прием пищи:				7,4	11,9	37,5	288,4	0,9	
Ужин									
2008	217	Омлет (из яичного порошка)	110	2,8	7,3	4,7	96,1	0,5	
2008	349	Овощи тушеные	230	3,2	8,2	19,6	165,6	13,7	
		Хлеб из пшеничной муки	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0	
2008	430	Чай с сахаром	185/15	0	0	14,6	58,1	0	
Итого за прием пищи:				9,7	15,8	63,2	434,6	14,2	
Всего за день:				60,9	72,4	263,1	1971,7	58,2	

Возрастная категория: 3-7 лет, Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	190	Каша молочная «Дружба»	206	7,3	8,9	31,4	236,4	1
2008	433	Какао с молоком	180	5,4	4,6	18,2	137,2	0,9

2008	1	Бутерброд с маслом	36	2,3	5,9	15,4	123,5	0
Итого за прием пищи:				15,0	19,4	65,0	497,1	1,9
II Завтрак								
2008		Фрукты	81	0,3	0,2	8,3	38,1	4,1
Итого за прием пищи:				0,3	0,2	8,3	38,1	4,1
Обед								
2008	84	Щи из свежей капусты	250	6,1	6,4	13,3	140,0	14,8
1996	375	Бефстроганов из печени	75	9,5	8,3	5,1	154,5	6,9
2008	331	Макаронные изделия отварные	130	4,3	4,5	27,4	167,4	0
2008		Помидор свежий	70	0,8	0,1	2,7	16,9	17,6
2008	437	Напиток брусничный	200	0,1	0	15,5	64,8	50
2008		Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого за прием пищи:				24,1	19,7	85,2	645,6	76,6
Полдник								
2008	434	Пряники	25	1,5	1,2	18,8	91,5	0
		Сок фруктовый (ГОСТ натуральный сок не менее 50%)	200	1	0,2	19,6	83,4	1,6
Итого за прием пищи:				2,5	1,4	38,4	174,9	1,6
Ужин								
2008	221	Сырники с морковью и молоком сгущенным	180/20	26,8	17,8	36,6	418,2	1,0
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	15,5	61,9	0
		Хлеб из пшеничной муки	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0
Итого за прием пищи:				30,5	18,1	76,4	594,9	1,0
Всего за день:				72,4	58,8	273,3	1950,6	73,3

Возрастная категория: 3-7 лет, Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		Каша молочная кукурузная	203	7,1	9,5	36,8	221,9	1,6
2008	1	Бутерброд с маслом	36	2,3	5,9	15,4	123,5	0
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	9,7	38,7	0
Итого за прием пищи:				9,4	15,4	51,9	384,1	1,6
II Завтрак								
2008		Фрукты	69	0,6	0,1	5,2	26,2	26,2
Итого за прием пищи:				0,6	0,1	5,2	26,2	26,2
Обед								
2008	89	Рассольник	250	6,1	6,5	17,2	156,2	7,3
2008	241	Котлеты рыбные лобительские (рыба чир, муксун, кета, горбуша, кижуч)	50	15,6	9,5	10,7	189,6	2,1
2008	333	Картофель отварной	150	2,1	4,4	17,8	119,9	9
2008	62	Салат дальневосточный из морской капусты (консервы)	50	0,5	0	0	1,8	1
2008		Кисель ягодный	200	0,1	0,04	19,62	81,1	50
2008		Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого за прием пищи:				27,7	20,84	86,52	650,6	51
Полдник								
		Ватрушка королевская	80	11,0	15,1	42,9	350,2	0,2
2008	433	Какао с молоком	180	5,4	4,6	18,2	137,2	0,9
Итого за прием пищи:				16,4	19,7	61,1	487,4	1,1
Ужин								
2008	232	Солянка сборная с колбасой	200	9,9	8,9	27,8	232,8	31,6
		Хлеб из пшеничной муки	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0

		Сок фруктовый (ГОСТ натуральный сок не менее 50%)	200	1	0,2	19,6	83,4	1,6
Итого за прием пищи:				14,6	9,4	71,7	431,0	33,2
Всего за день:				68,7	65,44	276,42	1979,3	78,8

Возрастная категория: 3-7 лет, Сезон: осенне-зимний, весенне-летний
5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	
				белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	
Завтрак									
		Каша молочная рисовая	206	6,7	8,7	31,5	232,3	1	
2008	1	Бутерброд с маслом	36	2,3	5,9	15,4	123,5	0	
2008	433	Какао с молоком	180	5,4	4,6	18,2	137,2	0,9	
Итого за прием пищи:				14,4	19,2	65,1	493,0	1,9	
II Завтрак									
2008		Фрукты	84	0,3	0,3	8	38,6	8,2	
Итого за прием пищи:				0,3	0,3	8	38,6	8,2	
Обед									
2008	102	Суп с фасолью на курином бульоне	250	10,8	6,2	23,1	192,9	10,7	
2008	308	Птица запеченная	80	14,1	16,4	4,4	221,1	1,4	
2008	323	Каша рисовая рассыпчатая	130	2,6	4,4	27,7	161,0	0	
2008		Огурец свежий	70	0,6	0,1	1,7	9,8	7	
2008		Компот «Ассорти»	200	0	0	9,7	38,7	50	
2008		Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0	
Итого за прием пищи:				31,4	27,5	87,8	725,5	57	
Полдник									
2008	432	Кофейный напиток	200	5,3	4,4	19,6	140,5	0,9	
2008		Вафли	25	0,7	0,8	19,3	88,5	0	
Итого за прием пищи:				6,0	5,2	38,9	229,0	0,9	

Ужин						
		Суп рыбный (рыба жир, муксун, кета, горбуша, кижуч)	250	7,8	3,8	20,3
		Хлеб из пшеничной муки	50	3,7	0,3	24,3
		Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	15,5
Итого за прием пищи:				11,5	4,1	60,1
Всего за день:				63,6	56,3	259,9
						324,0
						1810,1
						6,5
						65,2

Возрастная категория: 3-7 лет, Сезон: осенне-зимний, весенне-летний
6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	
				белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	
Завтрак									
2008		Каша молочная пшеничная	206	6,7	8,8	30,2	231,5	1	
2008	1	Бутерброд с маслом	36	2,3	5,9	15,4	123,5	0	
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	9,7	38,7	0	
Итого за прием пищи:				8,0	14,7	55,3	393,7	1	
II Завтрак									
2008		Фрукты	65	1	0,3	13,7	62,4	6,5	
Итого за прием пищи:				1	0,3	13,7	62,4	6,5	
Обед									
		Суп с клецками	250	7,5	5,3	27,6	187,7	8,9	
2008	259	Гуляш	80	12,3	12,8	4,9	184,5	1,0	
2008	181	Каша гречневая рассыпчатая	105	4,8	6,9	21,4	166,1	0	
2008		Огурец соленый	25	0,2	0	0,4	3,3	1,3	

		Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	14,6	58,1	50
2008		Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого за прием пищи:			28,1	25,4	90,1	701,7	51,3	
Полдник								
2008	434	Молоко кипяченое/кисломолочное	180	5,3	4,4	8,3	94,3	0,9
		Лепешка якутская	80	5,8	9,3	41,0	269,3	0,2
Итого за прием пищи:			10,8	13,7	49,3	363,6	1,1	
Ужин								
2008	349	Рагу овощное	233	3,3	8,3	20,0	168,0	13,9
		Хлеб из пшеничной муки	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	9,7	38,7	0
Итого за прием пищи:			7,0	8,6	54,0	321,5	13,9	
Всего за день:			57,0	62,7	262,9	1846,3	57,8	

Возрастная категория: 3-7 лет, Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

7 день

Сборник рецептов	№ технол огичес кой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	
				белки, г	Жиры, г			Уг.левод., г
Завтрак								
2008		Каша молочная «Артековская»	206	7,4	9,0	32,5	241,5	1
2008	1	Бутерброд с маслом и сыром	52	5,9	10,5	15,4	180,0	0,1
2008	432	Кофейный напиток	200	5,3	4,4	19,6	140,5	0,9
Итого за прием пищи:			18,6	23,9	67,5	562,0	2	
II Завтрак								
2008		Фрукты	84	0,3	0,3	8,7	39,5	4,2
Итого за прием пищи:			0,3	0,3	8,7	39,5	4,2	
Обед								

2008	95	Суп из овощей на мясо-костном бульоне	250	6,2	5,0	15,9	134,4	13,7	
2008	272	Котлеты, биточки, шницели томатном соусом	80	14,5	14,1	11,3	229,3	1,3	
2008		Картофельное пюре	150	3,0	5,0	20,5	138,9	9,9	
		Помидор свежий	70	0,8	0,1	2,7	16,9	17,6	
		Компот «Ассорти»	200	0	0	9,7	38,7	50	
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0	
Итого за прием пищи:				27,8	24,6	81,3	660,2	67,6	
Полдник									
2008		Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104,3	0	
		Сок фруктовый (ГОСТ натуральный сок не менее 50%)	200	1	0,2	19,6	83,4	1,6	
Итого за прием пищи:				2,9	2,7	38,2	187,7	1,6	
Ужин									
2008	232	Солянка из свежей капусты с рыбой (рыба чир, мукеун, кета, горбуша, кижуч)	210	19,1	26,6	8,8	351,3	15,0	
		Хлеб из пшеничной муки	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0	
2008	450	Чай с сахаром	200	0	0	9,7	38,7	0	
Итого за прием пищи:				22,8	26,9	47,7	524,2	15,0	
Всего за день:				72,4	78,4	243,4	1973,6	71,8	

Возрастная категория: 3-7 лет, Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	190	Каша молочная ячневая	206	7,3	8,8	29,7	228,0	1

		Чай сладкий	200	1,7	1,5	12,8	71,6	0,3
2008	1	Бутерброд с маслом	36	2,3	5,9	15,4	123,5	0
Итого за прием пищи:				11,3	16,2	57,9	423,1	1,3
II Завтрак								
2008		Фрукты	82	0,3	0,3	8	38,5	8,2
Итого за прием пищи:				0,3	0,3	8	38,5	8,2
Обед								
2008	94	Суп крестьянский с крупой	250	6,1	5,1	19,7	149,8	8,7
2008	346	Капуста тушеная с говядиной	200	15,0	18,9	10,3	273,8	34,1
2008	394	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	18,8	78,2	50
2008		Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого за прием пищи:				24,6	24,6	70,0	603,8	50
Полдник								
2008		Пряники	25	1,5	1,2	18,8	91,5	0
2008	433	Какао с молоком	180	5,4	4,6	18,2	137,2	0,9
Итого за прием пищи:				6,9	5,8	37,0	228,7	0,9
Ужин								
2008	225	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200/30	29,7	23,8	33,2	469,3	0,6
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	15,5	61,9	0
		Хлеб из пшеничной муки	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0
Итого за прием пищи:				33,4	24,1	73,0	646,0	0,6
Всего за день:				76,5	71,0	245,9	1940,1	58,2

Возрастная категория: 3-7 лет, Сезон: осенне-зимний, весенне-летний
9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								

2008	112	Суп молочный вермишелевый	206	7,2	8,8	28,9	224,4	1	
2008	1	Бутерброд с маслом	36	2,3	5,9	15,4	123,5	0	
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	14,6	58,1	0	
Итого за прием пищи:				9,5	14,7	58,9	406,0	1	
II Завтрак									
2008		Фрукты	69	0,6	0,1	5,2	26,2	26,2	
Итого за прием пищи:				0,6	0,1	5,2	26,2	26,2	
Обед									
		Суп харчо	250	7,4	7,6	21,2	186,6	7,4	
2008	309	Рагу из птицы	230	16,2	19,6	21,7	328,0	10,7	
2008		Огурец свежий	70	0,6	0,1	1,7	9,8	7	
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	14,6	58,1	50	
2008		Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0	
Итого за прием пищи:				27,5	27,7	80,4	684,5	57	
Полдник									
		Рогалики творожные с сахаром	25	1,5	1,2	18,8	91,5	0	
2008	434	Молоко кипяченое/кисломолоч ные продукты	180	5	4,4	8,3	94,3	0,9	
Итого за прием пищи:				16,0	16,4	46,5	398,8	1,1	
Ужин									
2008	252	Мясо отварное (жеребятина/говядина)	40	11,8	10,2	0	139,2	0	
		Винегрет 2	160	3,7	4,2	17,6	124,4	14,0	
		Хлеб из пшеничной муки	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0	
		Сок фруктовый (ГОСТ натуральный сок не менее 50%)	200	1	0,2	19,6	83,4	1,6	
Итого за прием пищи:				20,2	14,9	61,5	461,8	15,6	
Всего за день:				73,8	73,8	252,5	1977,3	97,2	

Возрастная категория: 3-7 лет, Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

10 день

Сборник рецептов	№ технол огичес кой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008		Каша молочная манная	203	7,1	8,7	28,9	222,6	1
2008	1	Бутерброд с маслом и сыром	52	5,9	10,5	15,4	180,0	0,1
		Чай с молоком	200	1,7	1,5	3,1	32,9	0,3
		Конфеты	25	0,5	5	10,6	89,8	0
Итого за прием пищи:				15,2	25,7	58,0	525,3	1,4
II Завтрак								
2008		Фрукты	65	1	0,3	13,7	62,4	6,5
Итого за прием пищи:				1	0,3	13,7	62,4	6,5
Обед								
2008	75	Борщ с фасолью	250	9,0	6,8	23,8	197,4	20,3
2008	284	Тефтели(2-й вариант)	60/30	14,4	13,5	18,0	250,7	1,3
		Кисель ягодный	200	0,1	0,04	19,62	81,1	50
		Салат морковный с чесноком	80	1,1	3,0	5,6	54,9	1,7
2008		Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого за прием пищи:				27,9	23,74	88,22	686,1	51,7
Полдник								
2008	432	Кофейный напиток	200	5,3	4,4	19,6	140,5	0,9
2008		Вафли	25	0,7	0,8	19,3	88,5	0
Итого за прием пищи:				6,0	5,2	38,9	229,0	0,9
Ужин								
2008	232	Пирог рыбный (рыба)	130	17,8	12,0	40,9	341,8	1,0

		чир, мукуун, кета, горбуша, кижуч)											
2008	430	Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	10,2	42,1	0					
Итого за прием пищи:				18,0	12,0	51,1	383,9	2,0					
Всего за день:				68,1	66,94	249,92	1886,7	58,2					

Возрастная категория: 3-7 лет, Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

11 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	
				белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	С, мг
Завтрак									
2008	189	Каша молочная «Геркулес»	206	7,8	9,9	29,0	237,4	1	
2008	1	Бутерброд с маслом	36	2,3	5,9	15,4	123,5	0	
2008	433	Какао с молоком	180	5,4	4,6	18,2	137,2	0,9	
Итого за прием пищи:				15,5	20,4	62,6	498,1	1,9	
II Завтрак									
2008		Фрукты	84	0,3	0,3	8,7	39,5	4,2	
Итого за прием пищи:				0,3	0,3	8,7	39,5	4,2	
Обед									
		Свекольник	250	6,2	4,7	17,7	142,4	10,6	
1996	375	Бефстроганов	80	12,0	15,4	7,2	226,3	1,7	
2008	181	Каша гречневая рассыпчатая	90	4,8	6,2	21,3	158,9	0	
		Салат из зеленого горошка с луком и соевым соусом	130	1,1	3,0	2,5	41,7	1,7	
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	14,6	58,1	50	
2008		Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0	
Итого за прием пищи:				27,4	29,7	84,5	729,4	51,7	

Полдник							
	Сок фруктовый (ГОСТ натуральный сок не менее 50%)	200	1	0,2	19,6	83,4	1,6
	Пирог брусничный	100	6,0	8,2	42,4	268,6	1,3
Итого за прием пищи:			7,0	8,4	62,0	352,0	2,9
Ужин							
	Суп рыбный (рыба чир, муксун, кета, горбуша, кижуч)	250	7,8	3,8	20,3	147,3	6,5
	Хлеб из пшеничной муки	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0
2008	Чай с сахаром	200	0	0	15,5	61,9	0
Итого за прием пищи:			11,4	4,1	58,7	317,6	6,3
Всего за день:			61,6	62,9	276,5	1936,6	55,9

Возрастная категория: 3-7 лет, Сезон: осенне-зимний, весенне-летний
12 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	
				белки, г	Жиры, г			Уг. углеводов, г
Завтрак								
2008	189	Каша молочная пшеничная	206	7,4	9,0	32,5	241,5	1
2008	1	Бутерброд с маслом	36	2,3	5,9	15,4	123,5	0
2008	432	Кофейный напиток	200	5,3	4,4	19,6	140,5	0,9
Итого за прием пищи:				15,2	19,1	65,2	495,5	1,9
II Завтрак								
2008		Фрукты	68	0,5	0,1	5,1	25,8	25,8
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	5,1	25,8	25,8
Обед								
		Суп с макаронными изделиями (по-якутски)	250	6,4	3,4	21,4	141,2	5,6
2008	231	Рыба, тушенная с	100	17,5	8,2	4,7	163,0	2,3

		овошами (чир, муксун, горбуша, ке та, кижуч)																	
2008	323	Картофельное пюре Каша рисовая рассыпчатая	150 130	1,3	3,0	5,0	20,5	138,9	20,5	5,0	32,4	182,0	138,9	20,5	5,0	32,4	182,0	9,9	
2008	394	Компот из свежих плодов Хлеб ржаной	200 50	0,2	0,2	0,2	18,8	78,2	18,8	0,2	21,2	102	78,2	18,8	0,2	21,2	102	0	
Итого за прием пищи:					33,5	21,7	119,0	805,3	119,0	21,7	119,0	805,3	805,3	119,0	21,7	119,0	805,3	50	
Полдник																			
2008		Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104,3	25	1,9	2,5	18,6	104,3	25	1,9	2,5	18,6	104,3	0	
2008	434	Молоко кипяченое/кисломолоч ные продукты	180	5	4,4	8,3	94,3	180	5	4,4	8,3	94,3	180	5	4,4	8,3	94,3	0,9	
Итого за прием пищи:					6,9	6,9	26,9	198,6	6,9	6,9	26,9	198,6	198,6	6,9	6,9	26,9	198,6	0,9	
Ужин																			
		Картофельная запеканка с морковью и луком	200	7,5	14,9	26,7	274,5	200	7,5	14,9	26,7	274,5	200	7,5	14,9	26,7	274,5	12,6	
		Хлеб из пшеничной муки	50	3,7	0,3	24,3	114,8	50	3,7	0,3	24,3	114,8	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0	
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	15,5	61,9	200	0	0	15,5	61,9	200	0	0	15,5	61,9	0	
Итого за прием пищи:					11,2	66,5	451,2	451,2	11,2	15,2	66,5	451,2	451,2	11,2	15,2	66,5	451,2	12,6	
Всего за день:					67,3	282,7	1976,4	1976,4	67,3	63,0	282,7	1976,4	1976,4	67,3	63,0	282,7	1976,4	75,8	

Возрастная категория: 3-7 лет, Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

13 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины
				белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								

2008	189	Каша молочная рисовая	206	7,3	8,9	31,4	236,4	1	
2008	1	Бутерброд с маслом	36	2,3	5,9	15,4	123,5	0	
		Чай сладкий с молоком	200	1,7	1,5	12,8	71,6	0,3	
Итого за прием пищи:				11,3	16,3	59,6	431,5	1,3	
II Завтрак									
2008		Фрукты	82	0,3	0,3	8	38,5	8,2	
Итого за прием пищи:				0,3	0,3	8	38,5	8,2	
Обед									
2008	87	Щи по -уральски (с крупой)	250	6,8	5,8	18,3	157,1	14,7	
		Гуляш из печени	90	13,0	5,5	5,3	137,8	10,4	
2008	331	Макаронные изделия отварные	130	4,8	4,6	30,3	181,2	0	
2008		Помидор свежий	70	0,8	0,1	2,7	16,9	17,6	
2008	437	Напиток брусничный (морс)	200	0,1	0	15,5	64,8	1,5	
2008		Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0	
Итого за прием пищи:				28,8	16,4	93,3	659,8	67,6	
Полдник									
2008		Пряники	25	1,5	1,2	18,8	91,5	0	
	433	Какао с молоком	180	5,4	4,6	18,2	137,2	0,9	
Итого за прием пищи:				6,9	5,8	37,0	228,7	0,9	
Ужин									
		Творожная запеканка с изюмом со сметанным подливом	200	27,2	18,9	19,9	366,1	0,4	
		Хлеб из пшеничной муки	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0	
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	9,7	38,7	0	
Итого за прием пищи:				30,9	19,2	53,9	519,6	0,4	
Всего за день:				78,2	58,0	251,8	1878,1	75,8	

Возрастная категория: 3-7 лет, Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

14 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008		Каша молочная пшеничная	203	7,6	8,8	30,2	231,5	1
2008	1	Бутерброд с маслом	36	2,3	5,9	15,4	123,5	0
2008	429	Чай	200	0,1	0	0,3	1,5	0
		Конфеты	25	0,7	6,3	13,3	112,3	0
Итого за прием пищи:				10,7	21,0	59,2	468,8	1
II Завтрак								
2008		Фрукты	69	0,6	0,1	5,2	26,2	26,2
Итого за прием пищи:				0,6	0,1	5,2	26,2	26,2
Обед								
		Суп харчо	250	7,5	7,8	17,4	172,5	7,4
		Солянка с курицей	250	14,5	16,4	22,8	298,3	24,4
		Кисель ягодный	200	0,1	0,04	19,62	81,1	50
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого за прием пищи:				25,4	24,64	81,02	653,9	50
Полдник								
		Творожный пирог	110	13,3	17,2	65,5	469,6	0,2
2008	434	Молоко кипяченое/кисломолочные продукты	180	5	4,4	8,3	94,3	0,9
Итого за прием пищи:				18,3	21,6	73,8	563,9	1,1
Ужин								
		Овощи тушеные под омлетом (из яичного порошка)	220	3,5	4,9	7,8	90,3	23,4
		Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	10,2	42,1	1
		Хлеб из пшеничной муки	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0

Итого за прием пищи:		7,4	5,2	42,3	247,2	24,4
Всего за день:		62,4	72,54	261,52	1960,0	75,2

Возрастная категория: 3-7 лет, Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

15 день
4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		Каша молочная кукурузная	203	7,1	9,5	36,8	221,9	1,6
2008	1	Бутерброд с маслом	36	2,3	5,9	15,4	123,5	0
2008	430	Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	10,2	42,1	1
Итого за прием пищи:				9,6	15,4	52,4	387,5	2,6
II Завтрак								
2008		Фрукты	65	1	0,3	13,7	62,4	6,5
Итого за прием пищи:				1	0,3	13,7	62,4	6,5
Обед								
2008	89	Рассольник	250	5,6	6,5	14,1	141,6	9,0
2008	259	Гуляш	80	12,3	12,8	4,9	184,5	1,0
2008	181	Каша перловая рассыпчатая	120	3,5	5,3	25	161,6	0
2008	50	Салат «Свеколка»	80	1,4	3,1	7,6	62,9	3,3
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	15,5	61,9	0
Итого за прием пищи:				26,1	28,1	87,4	710,7	53,3
Полдник								
		Пирожки с капустой /капустный пирог	120	6,3	6,0	36,5	225,1	6,4
2008	432	Кофейный напиток	200	5,3	4,4	19,6	140,5	0,9
Итого за прием пищи:				11,6	10,4	56,1	365,6	7,3
Ужин								

		Мясо отварное (жеребятина/говядина)	50	10,6	9,1	0	123,7	0
		Хлеб из пшеничной муки	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0
		Овощи тушеные	150	4,2	4,1	7,0	81,0	52,2
		Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	10,1	41,6	1
Итого за прием пищи:				18,7	13,5	41,4	361,1	53,2
Всего за день:				67,0	67,7	251,0	1887,3	59,8

Возрастная категория: 3-7 лет, Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

16 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	Каша молочная рисовая	203	6,7	8,7	31,5	232,3	1
2008	11	Бутерброд с маслом и сыром	52	5,9	10,5	15,4	180,0	0,1
2008	433	Какао с молоком	180	5,4	4,6	18,2	137,2	0,9
Итого за прием пищи:				18,0	23,8	65,1	549,5	2,0
II Завтрак								
2008		Фрукты	84	0,3	8,7		39,5	4,2
Итого за прием пищи:				0,3	8,7		39,5	4,2
Обед								
		Суп с клецками	250	5,3	27,6		187,7	8,9
2008	306	Голубцы ленивые	100	14,2	21,7		279,9	18,0
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0	14,6		58,1	50
2008		Хлеб ржаной	50	0,4	21,2		102	0
Итого за прием пищи:				27,2	85,1		627,7	50
Полдник								
2008		Вафли	25	0,8	19,3		88,5	0
2008	434	Молоко кипяченое/кисломолочные	180	4,4	8,3		94,3	0,9

	продукты						
	Конфеты	25	0,5	5	10,6	89,8	0
Итого за прием пищи:			6,2	10,2	38,2	272,6	0,9
Ужин							
	Овощи с сыром и колбасой	220	12,6	16,2	18,5	268,4	58,6
	Хлеб из пшеничной муки	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0
	Сок фруктовый (ГОСТ натуральный сок не менее 50%)	200	1	0,2	19,6	83,4	1,6
Итого за прием пищи:			17,3	16,7	62,4	466,6	60,2
Всего за день:			69,0	70,9	259,5	1955,9	54,2

Возрастная категория: 3-7 лет, Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

17 день

Сборник рецептов	№ технол огичес кой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	
				белки, г	Жиры, г			Углеводы, г
Завтрак								
2008		Каша молочная «Артекская»	206	7,4	9,0	32,5	241,5	1
2008	1	Бутерброд с маслом и сыром	52	5,9	10,5	15,4	180,0	0,1
2008	432	Кофейный напиток	200	5,3	4,4	19,6	140,5	0,9
Итого за прием пищи:				18,6	23,9	67,5	562,0	2
II Завтрак								
2008		Фрукты	82	0,3	0,3	8	38,5	8,2
Итого за прием пищи:				0,3	0,3	8	38,5	8,2
Обед								
		Суп полевой	250	7,2	5,4	23,6	171,0	9,2

2008	272	Котлеты, биточки, шницели томатном соусом	80	14,5	14,1	11,3	229,3	1,3	
2008	346	Капуста тушеная	150	3,5	7,1	10,1	120,7	32,0	
2008	394	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	18,8	78,2	50	
2008		Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0	
Итого за прием пищи:				27,8	27,2	85,0	701,2	50	
Полдник									
2008		Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104,3	0	
2008	434	Молококопьяченое/кисломолочное продукты	180	5	4,4	8,3	94,3	0,9	
Итого за прием пищи:				6,9	6,9	26,9	198,6	0,9	
Ужин									
2008	232	Суфле рыбное (паровое) с томатным соусом (чир, муксун, кета, горбуша, кижуч)	80	18,5	14,8	12,6	257,4	1,4	
2008	18	Хлеб из пшеничной муки	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0	
2008		Салат с огурцами и помидорами	120	1,1	3,2	4,0	50,3	18,3	
2008	402	Компот из смеси сухофруктами	200	0	0	15,5	61,9	0	
Итого за прием пищи:				230,3	18,3	56,4	484,4	19,7	
Всего за день:				77,8	76,6	243,8	1984,7	58,2	

Возрастная категория: 3-7 лет, Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

18 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	190	Каша молочная ячневая	203	7,3	8,8	29,7	228,0	1
2008	1	Чай сладкий с молоком	200	1,7	1,5	12,8	71,6	0,3
		Бутерброд с маслом	36	2,3	5,9	15,4	123,5	0
Итого за прием пищи:				11,3	16,2	57,9	423,1	1,3

II Завтрак									
2008		Фрукты	65	1	0,3	13,7	62,4	6,5	
Итого за прием пищи:				1	0,3	13,7	62,4	6,5	
Обед									
2008	84	Щи из свежей капусты	250	5,9	6,4	12,6	136,6	14,6	
2008	258	Жаркое по домашнему	200	15,0	18,9	10,3	273,8	34,1	
2008		Помидор свежий	70	0,8	0,1	2,7	16,9	17,6	
2008		Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0	
2008	437	Напиток брусничный	200	0,1	0	15,5	64,8	50	
Итого за прием пищи:				24,3	25,4	73,6	631,1	67,6	
Полдник									
2008		Пряники	25	1,5	1,2	18,8	91,5	0	
2008		Сок фруктовый (ГОСТ натуральный сок не менее 50%)	200	1	0,2	19,6	83,4	1,6	
Итого за прием пищи:				2,5	1,4	38,4	174,9	1,6	
Ужин									
		Сырники с джемом	200/20	27,3	20,4	52,5	504,2	3,7	
		Чай с сахаром	200	0	0	9,7	38,7	0	
		Хлеб из пшеничной муки	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0	
Итого за прием пищи:				31,0	20,7	86,5	657,7	3,7	
Всего за день:				70,1	64,0	270,1	1949,2	74,1	

Возрастная категория: 3-7 лет, Сезон: осенне-зимний, весенне-летний
19 день

Сборник рецептов	№ технологи ческой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	
				белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	
Завтрак									

2008		Каша молочная пшеничная	203	7,6	8,8	30,2	231,5	1	
2008	1	Бутерброд с маслом	36	2,3	5,9	15,4	123,5	0	
2008	429	Чай	200	0,1	0	0,3	1,5	0	
Итого за прием пищи:				10,0	14,7	45,9	356,5	1	
II Завтрак									
2008		Фрукты	84	0,3	0,3	8,7	39,5	4,2	
Итого за прием пищи:				0,3	0,3	8,7	39,5	4,2	
Обед									
		Свекольник	250	6,3	5,5	17,9	152,4	10,6	
2008	239	Котлеты или биточки рыбные(чир, муксул, горбуша, кета, кижуч)	80	19,0	8,8	12,8	205,9	1,0	
		Салат морковный с чесноком	80	1,1	3,0	5,6	54,9	1,7	
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	14,6	58,1	50	
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0	
Итого за прием пищи:				29,7	17,7	72,1	573,3	51,7	
Полдник									
2008	432	Кофейный напиток	200	5,3	4,4	19,6	140,5	0,9	
		Творожный кекс	150	13,9	21,0	50,2	445,4	0,2	
Итого за прием пищи:				19,2	25,4	69,8	585,9	1,1	
Ужин									
		Овощи тушеные	230	3,2	8,2	19,6	165,6	13,7	
		Сок фруктовый (ГОСТ натуральный сок не менее 50%)	200	1	0,2	19,6	83,4	1,6	
		Хлеб из пшеничной муки	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0	
Итого за прием пищи:				7,9	8,7	63,5	363,8	15,3	
Всего за день:				67,1	66,8	260,0	1919,0	55,9	

Возрастная категория: 3-7 лет, Сезон: осенне-зимний, весенне-летний
20 день

Сборник рецептов	№ технол огичес кой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	Каша молочная манная	206	7,1	8,7	28,9	222,6	1
2008	1	Бутерброд с маслом	36	2,3	5,9	15,4	123,5	0
		Чай сладкий с молоком	200	1,6	1,5	3,1	32,9	0,3
Итого за прием пищи:				11,0	16,3	56,9	416,7	1,3
II Завтрак								
2008		Фрукты	82	0,3	0,3	8	38,5	8,2
Итого за прием пищи:				0,3	0,3	8	38,5	8,2
Обед								
		Суп гороховый с гренками	250	12,2	6,5	30,9	230,5	7,1
2008	308	Птица запеченная с овощами	110	11,9	13,7	7,0	200,0	2,2
2008	331	Макаронные изделия отварные	150	4,3	4,5	27,4	167,4	0
200		Огурец свежий	70	0,6	0,1	1,7	9,8	7
		Кисель ягодный	200	0,1	0,04	19,62	81,1	50
2008		Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого за прием пищи:				32,4	25,24	107,82	790,8	57
Полдник								
2008	433	Какао с молоком	180	5,4	4,6	18,2	137,2	0,9
2008		Вафли	25	0,7	0,8	19,3	88,5	0
Итого за прием пищи:				6,1	5,4	37,5	225,7	0,9
Ужин								
2008	701	Сосиска запеченная в тесте	130	12,8	24,2	28,8	384,0	0,1
2008	18	Салат с огурцами и помидорами	120	1,1	3,2	4,0	50,3	18,3
		Сок фруктовый (ГОСТ)	200	1	0,2	19,6	83,4	1,6

	натуральный сок не менее 50%)							
Итого за прием пищи:		14,9	27,6	52,4	517,7	20,0		
Всего за день:		64,7	74,64	262,62	1989,4	65,2		