

ЧАСТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 227 «СНЕГИРЁК»

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 24 от 12.01.2016



В.В. Чибисова

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ,
ПОСЕЩАЮЩИХ ЧДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 227 «СНЕГИРЁК»
КИРОВСКОГО РАЙОНА Г.РОСТОВА-НА-ДОНУ**

2016 ГОД

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЧДОУ «Детский сад № 227 «Снегирёк»

ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

№ РЕЦЕПТУРЫ	ПОНЕДЕЛЬНИК (1 неделя)	ВЫХОД БЛЮД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ			МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	
							В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
Сн-185	Омлет	60	5,9	7,23	1,1	93,6	0,38	0,23	0,195	41,82	1,07
К-134	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	0,04	0,02	-	7	0,6
К-11	Салат из свежих огурцов	50	0,36	5,04	1,5	51,80	0,015	0,025	2	17,5	0,25
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,65	24,5	117,5	0,11	0,03	-	17	1,6
	со сливочным маслом	4	0,03	2,9	0,05	26,4	-	0,005	-	0,96	-
К-183	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	-	-	2,2	16	0,8
			13,84	19,37	65,71	491,65	0,545	0,28	4,2	100,28	4,32
	Сок томатный	150	1,5	0,15	4,35	2,7	0,04	0,045	15	10,5	1,05
	ОБЕД										
К-146	Свекла отварная	60	0,67	2,25	3,73	39,85	0,012	0,03	5,34	27	1,02
Сн-60	Суп рисовый с помидорами (на бульоне из птицы)	250	11,5	19,7	21,1	288,75	0,098	0,005	15,25	28,67	1,63
Ал-162	Куриное рагу с картофелем	200	16,6	15,9	20	293	0,21	0,16	25,65	26,28	2,11
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	0,108	0,08	-	28,2	2,34
Сн-259	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,35	22,93	95,93	0,004	0,04	0,4	3,2	1,5
			32,53	38,32	87,66	818,03	0,43	0,31	46,64	85,15	8,6
	ПОЛДНИК										
	Пастила	50	0,25	-	4,0	162	-	0,005	-	10,5	0,8
К-176	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	0,13	1,3	121	0,4
			3,04	3,19	23,71	280,69	0,04	0,135	1,3	131,5	1,2
	УЖИН										
К-8	Салат из моркови	50	0,57	5,04	5,19	68,40	0,02	0,035	2,2	118,89	0,33
Сн-151	Каша манная молочная	200	8,5	4,25	32	204,9	0,15	-	2,6	250,33	1,47
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,6	14,7	73,8	0,07	0,018	-	10,2	0,96
	Кефир	150	3,3	3,75	4,8	65,5	0,06	0,25	1,05	180	0,15
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,01	0,03	5	19	2,3
			15,02	13,94	66,69	459,6	0,31	0,33	10,85	578,42	5,21
	ИТОГО		66	77	248	2069	1,36	1,13	77,99	906,45	20,38

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЧДОУ «Детский сад № 227 «Снегирёк»
ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

№ РЕЦЕПТУРЫ	ВТОРНИК (1 неделя)	ВЫХОД БЛЮД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ			МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	
							В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
К-95	Рыба (филе) отварная	70	4,33	0,51	0,43	57,32	0,04	0,03	0,36	19,8	0,42
К-151	Соус белый	30	0,17	1,10	1,05	14,86	0,008	0,025	0,3	16,5	0,35
К-141	Картофель отварной	100	2,09	4,69	18,14	121,64	0,1	0,06	14,5	12	0,8
	Свежий огурец	40	0,4	-	0,4	0,4	2,8	0,016	2,8	6,8	0,2
	Хлеб пшеничный	50	0,37	1,0	24	123	0,11	0,03	-	17	1,6
К-181	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	-	-	2,2	16	0,8
			7.43	7,4	59.33	378.84	3.05	0.16	20.32	88.1	4.17
	Кефир	150	3,3	3,75	4,8	65,5	0,06	0,25	1,05	180	0,15
	ОБЕД										
К-12	Салат из свежих помидоров	60	0,64	6,06	2,23	66,08	0,02	0,025	20,15	10	0,35
К-22	Свекольник	250	1,92	6,34	10,05	104,16	0,08	0,015	7	50	1,0
К-112	Кнели из говядины	70	12.61	15.11	4,63	204.93	0,047	0,06	0,37	42.23	1.7
К-153	Соус молочный	30	1,1	2,73	3,1	39,54	0,009	0,043	0,18	37	0,064
К-127	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,5	5,34	36	223,5	0,08	0,04	-	12	1,6
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	0,10	0,04	-	23,27	2
К-165	Кисель из ягод	180	0,12	-	21,15	85,7	0,09	0,018	6	15	0,69
			29.29	36.23	97	824,41	0.35	0.24	51.1	190.7	7.34
	ПОЛДНИК										
Сн-99	Ватрушка с яблоками	105	5,5	5,6	45,6	225,6	0,08	0,14	-	65	0,8
	Молоко	200	5,6	5	9,4	106	0,04	0,3	-	240	0,2
			11,1	10,6	55	328,6	0.12	0.44	-	305	1.0
	УЖИН										
К-143	Морковь в молочном соусе	50	0,96	2,5	4,46	44,29	0,025	0,03	1,9	13,5	0,3
К-63	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,4	4,45	35,21	210,9	0,16	0,02	-	28	1,4
	Хлеб пшеничный	22	1.67	0,18	10.8	51.7	0,038	0,01	-	5.98	0.46
	½ яйца	21	2,66	2,4	0,14	33	0,015	0,09	-	11	0,5
	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.2	69	0.015	0.01	3	10.5	1.6
			13.44	9.85	79.61	408.89	0.253	0.16	4.9	77.05	3.24
	ИТОГО		6 5	78	295	2069	4.5	1,7	77.37	840.35	17.5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЧДОУ «Детский сад № 227 «Снегирёк»

ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

№ РЕЦЕПТУРЫ	СРЕДА (1 неделя)	ВЫХОД БЛЮД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ			МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	
							В1	В 2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
Сн-170	Вареники ленивые со сметаной	144/15	20	15	41,4	310	0,086	0,22	0,34	127,28	1,03
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,11	0,03	-	17	1,6
К-176	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	0,08	0,4	2,3	1,5
			26.59	18.49	85.71	546.19	0.24	0.33	0.74	146.58	4.13
	Сок тыквенный	100	-	-	15	67,5	0,03	0,02	10	7	0,7
ОБЕД											
К-10	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	50	0,43	5,03	1,67	52,08	0,015	0,025	2,05	17,5	0,25
Сн-42	Борщ украинский	250	2,6	3,7	18,1	119,0	0,12	0,08	40	60,9	2,45
К-102	Биштекс рубленый паровой (говяд)	60	18,	12,31	0,18	185,09	0,52	0,10	-	8,22	2,32
К-154	Соус молочный	25	0,92	2,27	2,58	34,45	0,007	0,036	0,15	30,8	0,053
К-142	Картофельное пюре	150	3,2	6,0	23	160	0,15	0,09	5,55	40,5	1,05
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,87	101	0,10	0,04	-	23,27	2
С-250	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,35	22,93	95,93	0,04	0,012	0,4	3,2	1,5
			28,48	30,31	88,33	747,55	0,95	0,36	47,75	184,39	9.62
ПОЛДНИК											
	Батон	30	2,25	0,07	15,42	78	0,036	0,01	-	6	0,36
	с сыром	15	3,55	2,02	-	56,5	0,006	0,045	0,09	132	0,14
	Кефир	200	5,8	2	8	74	0,04	0,085	0,7	120	0,1
			12,68	4,45	38,54	277,62	0.11	0.18	7.99	263.76	1.03
УЖИН											
К-147	Пюре из свеклы	50	0,78	1,87	5,42	41,57	0,025	0,035	0,2	33	0,25
К-61	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,11	3	32,55	177,08	0,078	0,02	1,95	182,33	0,5
	Хлеб пшеничный	24	1.82	0,19	11.8	56.4	0,04	0,01	-	6.53	0,49
	с повидлом	30	0,15	-	21,48	82,8	0,003	0,006	0,72	3,6	0,12
	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	0.05	10	8	0.59
	Молоко	100	3.8	2.5	4.7	53	0.2	0.15	--	120	0.1
			13.16	8.06	96.95	538.8	0.39	0.27	12.87	353.46	2.05
ИТОГО											
			76	61	305	2053	1,49	1.11	69,42	948,73	17.07

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЧДОУ «Детский сад № 227 «Снегирёк»
ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

№ РЕЦЕПТУРЫ	ЧЕТВЕРГ (1 неделя)	ВЫХОД БЛЮД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ			МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	
							В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
К-97	Рыба запеченная под молочным соусом с картофелем	230	20,85	13,48	33,76	339,72	0,19	0,19	15,94	80,51	1,24
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	0,132	0,036	-	20,4	1,92
К-181	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,008	15,21	62,57	-	-	2,2	16	0,8
			25,48	13,97	78,47	543,3	0,32	0,23	18,37	135,27	3,96
	Ряженка	100	2,8	4	4,2	50,5	0,02	0,13	0,3	124	0,1
ОБЕД											
К-12	Салат из свеклы с чесноком	50	0,70	5,04	4,61	66,64	0,008	-	4,025	20,7	0,764
А-124	Суп с галушками по-полтавски	250	4,92	5,58	23,49	110,44	0,065	0,113	10,69	29,85	0,065
К-103	Ленивые голубцы	175	16,4	16,72	12,32	265,53	0,48	0,07	52,19	69,5	2,74
К-160	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,84	0,017	0,017	2	1,18	0,139
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	0,09	0,06	-	23,5	1,93
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6	12,6	1,98
			24,48	29,27	79,39	652,7	0,68	0,28	72,5	157,33	7,62
ПОЛДНИК											
К-196	Булочка домашняя	60	4,25	2,90	39,20	199,80	0,09	0,048	-	27,9	1,17
	Молоко	200	5,6	5	9,4	103	0,04	0,03	-	240	0,2
			98,5	7,9	48,6	302,8	0,13	0,052	-	267,9	1,37
УЖИН											
К-9	Салат из моркови и яблок	50	0,45	5,08	4,12	64,06	0,03	0,35	2,15	16	0,3
К-62	Каша пшённая молочная жидкая	200	7,4	4,45	35,21	210,9	0,16	0,02	-	28	1,4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	24,6	117,5	0,088	0,024	-	13,6	1,04
	Печенье	30	1,9	5	20,6	135	0,03	0,02	-	7	0,2
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,1
			12,4	15,17	94,52	503,65	0,33	2,11	12,15	80,6	5,16
	ИТОГО		74	70	305	2000	1,78	0,78	103,32	765	18,19

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЧДОУ «Детский сад № 227 «Снегирёк»

ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

№ РЕЦЕПТУРЫ	ПЯТНИЦА (1 неделя)	ВЫХОД БЛЮД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ			МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	
							В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
Сн-185	Творожно-морковный пудинг	180/15	23,11	23,25	30,31	410,9	0,12	0,4	1,57	262	1,84
	со сметаной										
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,088	0,024	-	13,6	1,04
К-181	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,008	15,21	62,57	-	-	2,2	16	08
			27	23,66	70,12	590,97	0,208	0,42	3,77	291,6	3,68
	Кефир	200	5,6	4,93	8,4	100,9	0,04	0,26	0,6	248	0,2
ОБЕД											
К-10	Салат из капусты с морковью	50	0,43	5,03	1,67	52,08	0,015	0,025	2,05	17,5	0,25
К-23	Суп картофель . с мак. изделиями	250	2,82	2,86	21,76	124,08	0,13	0,07	15,66	20,39	2,0
С-88	Жаркое по-домашнему	44/150	16,7	19	25	342,5	0,46	0,1	33,44	35,36	191,92
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,87	101	0,10	0,04	-	23,27	2
Сн-250	Сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	46	0,04	0,012	0,4	3,2	1,5
			23,85	27,64	78,37	715,59	0,74	0,247	51,55	99,72	197,67
ПОЛДНИК											
	Груша	90	0,36	0,27	9,27	42,3	0,009	0,027	4,5	17,1	2,07
К-65	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200	6,33	8,9	25,49	207,38	0,14	0,18	-	38	1,6
	Батон	30	2,24	0,86	15,9	78,6	0,04	0,01	-	6	0,36
	Сыр	15	3,55	2,08	-	56,55	0,006	0,045	0,09	132	0,14
К-183	Молоко	200	5,6	5	9,4	103	0,04	0,03	-	240	0,2
			19,58	17,69	69,43	540,23	1,147	0,63	4,59	437,1	4,61
ИТОГО											
			75	74	239	1948	2,13	1,56	60,51	1076,42	206,16

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЧДОУ «Детский сад № 227 «Снегирёк»
ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

№ РЕЦЕПТУРЫ	ПОНЕДЕЛЬНИК (2 неделя)	ВЫХОД БЛЮД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИЙНОСТЬ	ВИТАМИНЫ			МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	
							В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
	Яйцо	42	5,33	4,81	0,3	66	0,03	0,18	0	22	1,0
К-132	Рис отварной	100	2,58	3,38	26,84	150,12	0,028	0,01	-	3,78	0,36
	Горошек зел. консер. отварной	50	1,55	0,1	3,25	20	0,17	0,09	12,5	13	0,35
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,088	0,024	-	13,6	1,04
	Масло сливочное	6,1	0,05	4,4	0,08	40,3	-	0,06	1,33	9,7	0,49
К-183	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	0,15	1,95	187,66	2,62
			18,16	18,13	87,8	589,63	0,376	0,51	15,78	249,74	5,86
	Сок тыквенный	100	-	-	16,5	67,5	0,03	0,02	10	7	0,7
	ОБЕД										
К 13	Салат из св помидоров	50	0,55	0,1	1,9	12	0,02	0,03	20,15	10	0,35
К-25	Суп картоф. с вермишелью на б-не из птицы	250	2,82	2,86	21,76	124,08	0,13	0,07	15,66	20,39	2,0
Ал-191	Чахохбили	100	18,15	21,57	4,41	285,85	0,093	0,15	4,65	16,75	1,44
К-142	Картофельное пюре	150	3,2	6,0	23	160	0,15	0,09	5,55	40,5	1,05
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,87	101	0,10	0,04	-	23,27	2
Сн-250	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,35	22,93	95,93	0,04	0,012	0,4	3,2	1,5
			28,48	31,53	93,87	778,86	0,53	0,39	46,41	114,11	8,34
	ПОЛДНИК										
	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183	0,05	0,01	-	5	0,5
	Кефир	200	4,4	5	6,4	87,4	0,08	0,34	1,4	240	0,2
			7,35	7,3	43,9	270,4	0,13	0,35	1,4	245	0,7
	УЖИН										
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2
К-30	Суп молочный С геркулесом	200	4,96	6,06	18,62	148,54	0,057	0,14	1,91	176	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,066	0,018	-	10,2	0,96
	Чай	150	0,16	---	9	36,48	---	----	---	0,27	0,09
			7,8	6,7	58,88	302,52	0,153	0,178	12,08	202	3,38
	ИТОГО		62	64	294	2008	1,07	1,45	85,5	818,05	18,9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЧДОУ «Детский сад № 227 «Снегирёк»

ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

№ РЕЦЕПТУРЫ	ВТОРНИК (2 неделя)	ВЫХОД БЛЮД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИЙНОСТЬ	ВИТАМИНЫ			МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	
							В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
К-93	Биточки рыбные	105	15,54	2,89	10,18	128,89	0,05	0,13	2,62	52,06	0,98
К-160	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,84	0,006	0,018	0,84	6	0,24
Сн-32	Икра свекольная	80	0,8	9,4	7,6	119,6	0,024	0,024	5,28	31,2	5,28
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,088	0,024	-	13,6	1,04
	Сливочное масло	5	0,04	3,98	0,06	36,3	-	0,006	-	1,2	0,44
К-181	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	-	-	2,2	16	0,8
			20,41	17,78	59,32	480,75	0,17	0,18	11,11	120	8,78
	Сок томатный	100	1	0,1	2,9	18	0,03	0,03	10	7	0,7
	ОБЕД										
К-8	Салат из моркови	50	0,57	5,04	5,19	68,40	0,02	0,035	2,2	118,89	0,33
К-24	Суп картофельный с горохом	250	2,34	3,89	13,61	98,91	0,27	0,03	11,59	33,75	3,02
Сн-88	Голубцы ленивые, соус томатный	70/30	16,4	16,7	12,32	265,5	0,5	0,14	54,19	70,38	2,88
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	0,09	0,06	-	23,5	1,93
К-163	Кисель из ягод	180	0,12	-	21,15	85,7	0,09	0,018	6	15	0,69
			22.83	26.28	72.17	619	0.97	0.28	73.98	261.52	8.85
	ПОЛДНИК										
К-89	Булочка «Веснушка»	60	4,61	4,41	35,30	199,30	0,1	0,048	-	15,6	1,2
К-176	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	0,13	1,3	12,1	0,4
			7,76	7,87	64,28	360,3	0,149	0,205	5,8/	44,8	48,47
	УЖИН										
К-63	Каша молочная пшеничная	200	7,4	4,45	35,21	210,9	0,16	0,02	-	28	1,4
	½ яйца	21	2,66	2,41	0,15	33	0,015	0,09	-	11	0,5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,85	47	0,44	0,012	-	6,8	0,64
	Кефир	200	4,4	5	6,4	87,4	0,04	0,085	0,7	120	0,1
	Груша	90	0,36	0,27	9,27	42,3	0,009	0,027	4,5	17,1	2,07
			16.34	12.29	60.88	420.6	1.024	1.250	502	182.9	4.71
	ИТОГО		68	64	250	1884	1.97	0.9	101.6	599.3	69.44

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЧДОУ «Детский сад № 227 «Снегирёк»

ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

№ РЕЦЕПТУРЫ	СРЕДА (2 неделя)	ВЫХОД БЛЮД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ			МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	
							B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
	Сосиска	59	5,9	14,45	-	154	0,11	0,09	-	20,65	1,06
C-129	Капуста тушеная	160	4,4	8,1	15,45	152,7	0,05	0,05	27,2	92,8	1,28
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141	0,132	0,036	-	20,4	1,92
	Сыр	15	3,55	2,02	-	56,55	0,006	0,045	0,09	132	0,14
	Чай	200	0,22	-	12,04	48,64	-	-	-	0,36	0,12
			18,63	25,02	63,76	550,76	0,35	0,22	0,29	220,41	4,19
	Сок морковный	100	1,1	0,1	12,6	5,6	0,01	0,02	0,3	19	0,6
	ОБЕД										
K-11	Салат из свежих огурцов	50	0,36	5,04	1,5	51,8	0,015	0,025	2,05	17,5	0,25
K-22	Свекольник	250	1,92	6,34	10,05	104,16	0,08	0,015	7	50	1
K-113	Шницель (говядина)	75	15,2	14,35	8,8	270	0,42	0,10	-	13,57	2,15
K-160	Соус томатный	25	0,13	0,92	1,31	14,04	0,017	0,043	2	1,18	0,139
K-129	Каша пшеничная, рассыпчатая	150	4,4	3,6	25,6	153	0,08	0,03	--	22	1,7
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	0,10	0,04	-	23,27	2
C-250	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,35	22,93	95,93	0,04	0,012	0,4	3,2	1,5
			22,37	31,25	90	789,43	0,75	0,26	11,45	130,72	8,74
	ПОЛДНИК										
	Зефир	50	0,4	0,05	39,9	163	-	0,01	-	12,5	0,7
	Ряженка	200	5,6	8	8,4	101	0,04	0,26	0,6	248	0,2
			6,4	8,45	58,1	311	0,07	0,29	10,6	276,5	3,1
	УЖИН										
Cn-170	Вареники ленивые со сметаной	144/15	20	15	41,4	310	0,086	0,22	0,34	7,28	1,93
	Хлеб пшеничный	20	1,36	0,26	7,95	40,3	0,044	0,012	-	6,8	0,64
	Молоко	150	2,8	2,5	4,7	51,5	0,02	0,015	-	120	0,1
	Ябдоко	0	0,6	0,6	14,7	47	0,04	0,03	15	124	3,3
			24,56	18,16	106,15	449	0,18	0,267	10,34	150,08	4
	ИТОГО										
			73	82	294	2205	1,51	1,3	33,3	931,6	23,3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЧДОУ «Детский сад № 227 «Снегирёк»
ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

№ РЕЦЕПТУРЫ	ЧЕТВЕРГ (2 неделя)	ВЫХОД БЛЮД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ			МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	
							В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
К-98	Рыба тушёная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	0,17	0,10	6,83	29,72	0,78
К-142	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	0,10	0,07	3,7	27	0,7
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,11	0,03	-	17	1,6
К-181	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,008	15,21	62,57	-	-	2,2	16	0,8
			20,52	12,48	62,85	447,33	0,39	0,2	12,73	89,72	3,88
	Кефир	150	4,2	3,7	6,3	75,7	0,03	0,195	0,45	186	0,15
ОБЕД											
Сн-32	Икра свекольная	50	0,5	5,87	4,75	74,75	0,01	0,025	4,4	19,5	3,3
К-36	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,08	6,32	10,63	107,8	0,01	0,01	5	22	0,3
К-113	Котлета (говядина)	75	11,04	10,72	6,59	202	0,42	0,10	-	13,57	2,15
К-153	Соус молочный	30	1,1	2,73	3,1	41,34	0,007	0,036	0,15	30,8	0,053
К-83	Макароны отварные	150	5,52	5,29	35,32	211	0,06	0,03	-	10,5	0,9
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	0,108	0,08	-	28,2	2,34
К-139	Кисель из ягод	180	0,12	-	21,15	85,7	0,009	0,018	6	15	0,49
			23,76	31,57	101,44	823,09	0,599	0,29	15,55	86,27	9,53
ПОЛДНИК											
Сн-200	Рогалик с повидлом	80	4,9	3,8	40,5	215,9	30,44	0,033	0,36	34,12	12
	Молоко	200	5,6	5	9,4	106	0,04	0,03	-	240	0,2
			10,82	9,12	57,74	359,5	30,5	0,08	8,36	287	13,96
УЖИН											
К-9	Салат из моркови и яблок	50	0,45	5,08	4,12	64,06	0,03	0,035	2,15	16	0,3
К-59	Каша манная молочная с изюмом	200	7,2	3,59	40,68	223,81	0,28	0,08	-	40	2
	½ яйца	21	2,66	2,41	0,15	33	0,015	0,09	-	11	0,5
	Хлеб пшеничный	14	1,06	0,11	6,89	32,9	0,03	0,008	-	4,76	0,45
	Ябдоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,1
			12,27	11,69	70,84	446,77	0,44	0,24	12,15	94,76	6,55
ИТОГО											
			71	68	300	2122	31,9	0,99	49,24	737,75	32977

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЧДОУ «Детский сад № 227 «Снегирёк»
ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

№ РЕЦЕПТУРЫ	ПЯТНИЦА (2 неделя)	ВЫХОД БЛЮД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ			МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	
							В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
К-87	Пудинг творожный запечённый	150	24,26	8,31	39,75	330,81	0,09	0,33	0,3	195	1,35
К-157	Соус молочный сладкий	50	1,27	2,67	7,52	30,26	0,015	0,05	0,49	45,6	0,038
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,11	0,03	-	17	1,6
	Масло сливочное	6	0,048	4,35	0,078	39,66	0,0006	0,006	-	1,44	0,012
К-183	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	0,08	0,6	33	0,4
			32,17	18,28	85,21	605,75	0,235	0,496	1,39	292	3,4
	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36	0,06	0,06	20	14	1,4
ОБЕД											
К-12	Салат из свежих помидоров с перцем	50	0,53	5,05	1,86	55,07	0,02	0,025	20,15	10	0,35
К-27	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	7,41	6,8	12	105,7	14,17	0,98	0,12	0,62	17,78
Сн-88	Жаркое по-домашнему	44/150	16,7	19	25	342,5	0,46	0,10	33,44	35,36	2,79
К-141	Картофель отварной	150	3,13	7,03	27,21	182,46	0,15	0,09	21,75	18	1,2
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	0,09	0,06	-	23,5	1,93
С-250	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,35	22,93	95,93	0,004	0,04	0,04	3,2	1,5
			31,66	32,01	91,5	711,11	15,11	1,246	50,58	81,5	22,570
ПОЛДНИК											
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6	0,02	0,017	8	12,8	1,76
К-58	Каша гречневая вязкая на молоке	200	7,94	4,59	35,07	213,12	0,16	0,08	-	24	3,2
	Батон	30	2,25	0,07	15,42	78	0,036	0,01	-	6	0,36
	Сыр	15	3,55	2,02	-	56,5	0,006	0,045	0,09	132	0,14
	Ряженка	200	5,6	8	8,4	101	0,04	0,26	0,6	248	0,2
			19,66	15	66,73	486,22	0,26	0,41	8,69	422,8	5,66
ИТОГО											
			85	65	249	1839	15,66	2,21	80,66	810,3	36,03