

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

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 24 от 12.01.2016



В.В. Чибисова

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

2016 ГОД

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЧДОУ «Детский сад № 227 «Снегирёк»

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ 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	7,2	1,1	93,6	0,038	0,23	0,195	41,82	1,07
	Икра кабачковая консервирован,	50	0,6	2,35	3,87	39,12	0,1	0,15	3,5	20,17	0,35
	Каша пшеничная рассыпчатая.	100	4,4	3,6	25,6	153	0,08	0,03	-	22	1,7
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,11	0,03	-	17	1,6
	Масло сливочное	4,3	0,034	3,11	0,05	28,63	-	0,006	-	1,44	0,01
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
			17,52	19,85	74,93	550,54	0,37	0,526	4,09	104,7	6,23
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,1
	ОБЕД										
К – 135	Горошек зеленый консервированный	50	1,56	1,65	3,5	38,88	0,07	0,09	6,25	12,5	0,5
К – 17	Борщ с капустой и картофелем (на б-не из птицы)	250	10,31	13,9	10,81	210,11	0,09	-	11,7	12,45	1,87
К – 125	Птица отварная	84	18,98	14,28	-	204,96	0,04	0,09	1,26	42	15,12
К – 154	Соус молочный	50	1,84	4,54	5,16	68,9	0,014	0,072	0,3	61,6	0,106
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
К - 163	Компот из замороженных ягод	180	0,12	-	21,15	85,7	0,09	0,018	6	15	0,69
			39,42	41,02	83,49	869,55	0,55	0,4	25,06	207,32	21,42
	ПОЛДНИК										
	Сушка	50	5,35	0,65	34,33	165,5	0,01	0,02	-	45	0,45
	Молоко	200	5,04	4,5	8,46	92,7	0,036	0,027	-	216	0,18
			10,39	5155	42,79	300,1	0,037	0,047	--	261	0,63
	УЖИН										
К – 9	Салат из моркови	50	0,57	5,04	5,19	68,40	0,02	0,035	2,2	118,89	0,33
К - 30	Суп молочный с рисовой крупой	200	5,58	6,12	19,73	156,08	0,057	0,14	1,91	176	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,5	0,066	0,02	-	10,2	0,96
К - 181	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,008	15,21	62,57	-	-	2,2	16	0,8
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2
			9,66	11,89	70,34	414,55	0,195	0,219	16,31	340,49	24,3
	ИТОГО		77	79	279	2129	1,19	1,2	47,46	924,3	34,10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЧДОУ «Детский сад № 227 «Снегирёк»
ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

№ РЕЦЕПТУРЫ	ВТОРНИК (1 неделя)	ВЫХОД БЛЮД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ			МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	
							В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
К- 97	Рыба запеченная	70	4,2	2,59	5,6	63	0,05	0,07	2,1	23,8	0,49
	под молочным соусом	50	0,84	5,92	1,68	63,36	0,008	0,018	0,094	2,66	0,056
К -146	Свекла отварная	100	1,8	0,1	9,8	48	0,02	0,05	8,9	45	1,7
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,11	0,03	-	17	1,6
К -183	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	-	-	2,2	16	0,8
			10,71	9,02	57	353,148	0.19	0.17	13.29	104.46	4.64
Обед											
	Кефир	150	3,3	3,75	4,8	65,5	0,06	0,25	1,05	180	0,15
ОБЕД											
К -10	Салат из свежих огурцов с з/луком	50	0,43	5,03	1,67	52,08	0,015	0,025	2,05	17,5	0,25
К - 34	Щи из квашенной капусты с карт.	250	7,65	6,27	9,26	99,2	0,012	0,018	6,25	2,75	0,37
К - 160	Биточки (говядина)	75	13,08	13,4	6,59	202	0,40	0,10	-	13,57	21,57
К- 160	Соус томатный	25	0,13	0,92	1,31	14,04	0,017	0,043	2	1,18	0,139
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	0,10	0,04	-	23,27	2
К- 163	Кисель из замороженных ягод	180	0.12	-	21.15	85.7	0,09	0,018	6	15	0.69
			27.94	33,3	87.09	735.98	5.43	5.76	38.05	91.27	26.22
ПОЛДНИК											
К- 193	Булочка ванильная	60	8,8	4,46	35	215,73	0,1	0,062	-	28,4	2,1
	Молоко	200	5,6	5	9,4	106	0,04	0,03	-	240	0,2
			14,4	9,46	44,4	321,73	0.14	0.92	-	268.4	2,3
УЖИН											
К - 148	Пюре морковное	50	3,7	2,24	4,28	41	0,025	0,035	0,2	2,3	0,25
К- 65	Каша овсяная из «Геркулеса» жид.	200	6,33	8,9	25,49	207,38	0,14	0,18	-	38	1,6
	½ яйца	21	2,66	2,41	0,15	33	0,015	0,09	-	11	0,5
	Хлеб	16	1,68	0,18	10,89	52,06	0,04	0,01	-	6,5	0,5
	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47	0.01	0.03	5	19	2.3
	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46	0.04	0.012	0.4	3.2	1.5
			16.13	14.24	61.21	458	0.29	1.06	5.06	53.29	27.6
ИТОГО											
			72	70	244	1889	6.07	7.86	57.59	694.22	38.71

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЧДОУ «Детский сад № 227 «Снегирёк»
ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

№ РЕЦЕПТУРЫ	СРЕДА (1 неделя)	ВЫХОД БЛЮД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ			МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	
							В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
К - 86	Пудинг из творога с рисом	150	21,96	5,38	28,83	251,68	0,045	0,33	-	55,5	0,75
К - 152	Соус клюквенный	50	0,03	-	7,54	30,36	0,001	0,001	0,9	1,49	0,156
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,088	0,024	-	13,6	1,04
	Сливочное масло	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	20	14	1,4
			28,6	12,68	74,11	526,45	0,15	0,44	20,9	86,47	3,36
	Сок тыквенный	150	-	-	24,7	98,45	0,04	0,03	15	10,5	1,05
ОБЕД											
К - 14	Салат из свеклы с солен. огурцом	50	0,63	5,04	3,88	63,40	0,009	0,025	3,79	18,95	0,69
К - 28	Суп крестьянский с крупой	250	9,31	7,73	15,42	140,58	0,11	0,05	6,49	21,07	0,81
С - 88	Жаркое по-домашнему	44/150	16,7	19	25	342,5	0,46	0,10	33,44	35,36	2,79
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	0,09	0,06	-	23,5	1,93
К - 168	Компот из сухофруктов	180	0,12	-	21,15	85,7	0,09	0,018	6	15	0,69
			23,16	32,42	85,35	732,68	0,76	0,25	49,72	113,88	6,29
ПОЛДНИК											
	Мармелад	50	0,25	-	4,0	162	-	0,005	-	10,5	0,8
	Простокваша	200	5,6	4,93	8,4	100,9	0,04	0,26	0,6	248	0,2
			5,85	4,93	12,4	262,9	0,04	0,265	0,6	258,5	1,0
УЖИН											
К - 9	Салат из моркови и яблок	50	0,45	5,08	4,12	64,00	0,022	0,024	3,02	10,63	0,54
К - 58	Каша гречневая вязкая на молоке	200	7,94	4,59	35,07	213,12	0,16	0,08	-	24	3,2
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,066	0,018	-	10,2	0,96
	Сыр	15	3,55	2,02	-	56,5	0,006	0,045	0,09	132	0,14
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	8	0,59
	Молоко	100	2,52	2,25	24,79	152,6	0,038	0,03	5	138,5	1,41
			19	14,68	99,74	652,72	0,38	0,247	18,11	323,33	6,84
	ИТОГО		74	63	276	2144	2,1	1,2	99,33	417,73	17,45

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЧДОУ «Детский сад № 227 «Снегирёк»

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

№ РЕЦЕПТУРЫ	ЧЕТВЕРГ (1 неделя)	ВЫХОД БЛЮД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ			МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	
							В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
К - 100	Фрикадельки рыбные	90	13,41	6,93	7,08	103,74	0,07	0,099	0,72	53	0,99
К - 151	Соус белый	25	0,14	0,92	0,87	12,28	0,006	0,02	0,25	13,75	0,29
К - 141	Картофель отварной	100	2,09	4,69	18,14	121,64	0,1	0,06	14,5	12	0,8
	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	0,01	15,31	61,62	-	-	2,2	16	0,8
			19,51	12,95	66	416,88	0,29	0,20	17,67	111,72	4,48
	Сок морковный	100	1,1	0,1	12,6	5,6	0,01	0,02	0,3	19	0,6
ОБЕД											
К - 6	Салат из квашен. капусты с луком	50	0,8	5,0	1,79	55,3	0,01	0,01	13,5	25,5	0,6
К - 22	Свекольник	250	1,54	5,07	8,04	83,33	0,07	0,37	-	51,1	1,58
К - 113	Шницель (говядина)	75	13,8	13,4	6,59	202	0,40	0,10	-	13,57	2,157
К - 160	Соус томатный	25	0,13	0,9	1,3	14,04	0,005	0,043	-	5	0,2
К - 134	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	210,52	0,06	0,04	-	12,15	1,5
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	0,09	0,06	-	23,5	1,93
К - 169	Кисель из замороженных ягод	180	0,12	-	21,15	85,7	0,09	0,018	6	15	0,69
			25,31	30,31	94,09	750	0,72	0,64	19,5	145,8	8,66
ПОЛДНИК											
К - 194	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,80	228,20	0,096	0,036	-	15,6	12
	Кефир	200	5,6	4,93	8,4	100,9	0,04	0,26	0,6	248	0,2
			9,97	12	45,2	329	0,13	0,29	0,6	263,6	12,2
УЖИН											
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,01	0,03	5	19	2,3
К - 29	Суп молочный с манной крупой	200	4,94	6,06	18,62	148,54	0,13	0,14	1,91	179,8	1,24
	Хлеб	16	1,68	0,18	10,89	52,06	0,04	0,01	-	6,1	0,45
	Молоко	100	3,8	2,5	4,7	53	0,02	0,15	-	120	0,1
			11,88	9,15	51,33	333,14	0,22	0,34	6,91	328,59	4,38
ИТОГО											
			68	64	273	1835	1,37	1,49	44,98	869,71	30,32

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЧДОУ «Детский сад № 227 «Снегирёк»

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

№ РЕЦЕПТУРЫ	ПЯТНИЦА (1 неделя)	ВЫХОД БЛЮД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ			МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	
							В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
С -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	18,59	85,71	546,19	0.24	0.33	0.74	146,58	4.13
	Сок томатный	150	1,5	0,15	4,35	2,7	0,04	0,045	15	10,5	1,05
	ОБЕД										
К.- 29	Свекла тушенная с черносливом	50	0,89	2,6	12,9	80,8	0,01	0,03	7,83	32,77	1,14
	Суп с галушками по-полтавски	250	4,92	5,58	2349	110,44	0,065	0,113	10,69	29,85	0,86
К - 112	Кнели из говядины со сливочным маслом	70/5	12,57	15,06	4,62	204,3	0,09	0,14	0,77	45,53	3,2
К - 142	Пюре картофельное	150	3,2	6,0	23	160	0,15	0,09	5,55	40,5	1,05
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	0,108	0,08	-	28,2	2,34
С - 250	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,35	22,93	95,93	0,004	0,04	0,4	3,2	1,5
			25,34	30,24	106,84	751,97	0.43	0.49	25.24	180.05	5.2
	ПОЛДНИК										
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2
К - 66	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,03	3,65	34,23	194,11	0,016	0,02	-	28	1,4
	Батон	24	1,6	0,05	10,9	55,76	0,02	0,007	-	4,2	0,25
	Сыр	15	3,55	2,02	-	56,55	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
			17,18	14,12	63,33	454,42	0.11	0.35	10.69	428,2	4.19
	ИТОГО		71	63	260	1755	0,86	1,31	51,67	772,3	15.01

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЧДОУ «Детский сад № 227 «Снегирёк»

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

№ РЕЦЕПТУРЫ	ПОНЕДЕЛЬНИК (2 неделя)	ВЫХОД БЛЮД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИЙНОСТЬ	ВИТАМИНЫ			МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	
							В1	В 2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
	Яйцо	42	5,33	4,81	0,3	66	0,03	0,18	-	22	1,0
	Горошек зел.конс. отварной	60	1,87	1,94	4,2	46,66	0,08	0,10	7,5	15	0,6
К - 130	Каша пшениная рассыпчатая	100	4,37	4,27	26,08	160,77	0,1	0,01	-	17,5	0,87
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,32	19,68	94	0,11	0,03	0,03	17	1,6
К- 171	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,06	0,15	1,95	187,66	2,62
			18,34	15,27	76,21	521,35	0,38	0,47	9,48	259	6,69
	Сок томатный	150	1,5	0,15	4,35	2,7	0,04	0,045	15	10,5	1,05
	ОБЕД										
К - 11	Салат из огурцов	50	0.36	5.04	1.5	51.8	0.015	0.025	2.05	17.5	0.25
К - 23	Суп картофельный с вермишелью (на бульоне из птицы)	250	2.82	2.86	21.76	124.08	0.13	0.07	15.66	20.39	2.0
К - 123	Курица в соусе с томатом	78	21,94	26	3,46	339,7	0,01	0,088	0,7	9,28	0,13
К- 142	Картофельное пюре	150	3,2	6,0	23	160	0,15	0,09	5,55	40,55	1,05
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	0,108	0,08	-	28,2	2,34
К- 168	Компот из сухофруктов	180	0,36	0.35	22.93	95.93	0,004	0,04	0.04	3.2	1.5
			32.08	40.1	92.55	872	0.42	0.39	33.48	119.28	7.27
	ПОЛДНИК										
									-		
	Печенье	50	3.2	8.4	34.25	225.5	0.05	0.035	-	11.5	0.4
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
			5.99	11.59	53.95	343.99	0.09	0.11	0.4	13.8	1.9
	УЖИН										
К - 9	Салат из моркови и яблок	50	0,45	5,08	4,12	64,0	0,022	0,024	3,02	10,63	0,54
К- 29	Суп молочный с гречневой крупой	200	4,94	6,06	18,62	148,54	0,13	0,14	1,91	179,8	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,8	47	0,044	0,012	-	6,8	0,5
	Кефир	100	2,2	2,5	3,2	43,6	0,04	0,16	0,7	120	0,1
	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	0.03	5	19	2.3
			9,51	13,8	46.04	350,14	0.26	0.37	10.63	336.23	4.68
	ИТОГО		67	81	273	2154	1.19	1.38	68.99	739	21.6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЧДОУ «Детский сад № 227 «Снегирёк»

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

№ РЕЦЕПТУРЫ	ВТОРНИК (2 неделя)	ВЫХОД БЛЮД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИЙНОСТЬ	ВИТАМИНЫ			МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	
							В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
К - 98	Рыба тушеная в томате с овощ.	140	14,52	8,03	7,51	160,29	0,17	0,10	6,83	29,77	0,78
К - 141	Картофель отварной	100	2,09	4,69	18,14	121,64	0,10	0,09	14,5	12	0,8
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,32	19,7	94	0,088	0,02	-	13,6	1,28
К - 181	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	-	-	2,2	180	0,15
			19,68	13,05	60,66	524,21	0,40	0,63	25,53	243,61	3,66
	Кефир	100	2,2	2,5	3,2	43,7	0,02	0,043	0,35	60	0,05
	ОБЕД										
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 - 36	Щи из кваш. капусты с картоф.	250	2,08	6,32	10,63	107,8	0,01	0,01	5	22	0,33
К - 113	Биточки (говядина)	75	15,2	14,35	8,8	270	0,42	0,10	-	13,57	2,15
К - 160	Соус томатный	25	0,13	0,92	1,31	14,04	0,017	0,043	2	1,18	0,139
К- 134	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	210,09	0,06	0,03	-	10,5	0,37
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	0,108	0,08	-	28,2	2,34
К -163	Кисель из замороженных ягод	180	0,12	-	21,158	85,7	0,09	0,018	6	15	0,69
			27,41	30,03	101,57	831	4,39	0,31	14,9	103,95	6,32
	ПОЛДНИК										
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2
К - 196	Булочка ванильная	60	8,8	4,46	35	215,73	0,1	0,062	-	28,4	2,1
	Молоко	200	5,6	5	9,4	103	0,04	0,03	-	240	0,2
			14,8	9,86	54,2	365,73	6,49	0,11	10	284,5	4,5
	УЖИН										
С- 27	Свекла тушеная с черносливом	50	0,88	2,6	12,94	80,88	0,01	0,03	7,83	32,77	1,14
С- 185	Каша рисовая молочная	200	6,2	3,2	30,2	179,4	0,078	0,02	1,95	182,33	0,5
	Хлеб пшеничный	24	1,9	0,2	12,3	58,75	0,044	0,012	-	6,8	0,52
	½ яйца	21	2,76	2,4	0,14	32,95	0,015	0,08	-	11	0,5
			11,74	8,4	55,58	351,98	0,147	0,14	9,78	232,9	2,66
	ИТОГО		76	64	275	2116	11,45	1,23	61,79	925	17,19

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЧДОУ «Детский сад № 227 «Снегирёк»

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

№ РЕЦЕПТУРЫ	СРЕДА (2 неделя)	ВЫХОД БЛЮД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИЙНОСТЬ	ВИТАМИНЫ			МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	
							В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
	Сосиска порционная	60	6,6	14,34	0,24	156,6	0,11	0,09	-	21	1,08
Сн-129	Капуста тушеная	160	4,4	8,1	15,45	152,7	0,05	0,05	27,2	92,8	1,28
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	92,8	0,09	0,024	-	13,6	1,28
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	3,3	-	0,006	-	1	-
К-181	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	-	-	2,2	180	0,15
			14,15	26,39	50,74	467,02	0,27	0,17	29,4	311,8	4,11
	Сок тыквенный	150	-	-	24,7	98,45	0,04	0,03	15	10,5	1,05
	ОБЕД										
К - 14	Салат из свеклы с сол, огурцом	50	0,63	5,04	3,88	63,40	0,009	0,01	3,79	18,95	0,69
К -21	Рассольник ленинградский	250	5	11,3	32,37	149,6	0,103	0,007	13,31	23,12	1,56
К - 113	Котлета (говядина)	75	13,8	13,8	6,59	202	0,40	0,10	-	13,57	2,157
	Со сливочным маслом	5	0,04	3,62	0,065	3,3	-	0,006	-	1	-
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
К - 168	Компот из сухофруктов	180	0,5	-	25,1	102,41	0,004	0,04	0,04	3,2	1,5
			23,96	32,54	90,57	726,3	0,76	0,106	22,69	123,61	8,96
	ПОЛДНИК										
	Батон	25	1,87	0,06	12,85	6,5	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	4,9	8,4	100,9	0,08	0,026	1,4	240	0,2
		-	11,02	6,98	28,23	163,9	13,06	0,08	1,49	386,13	0,7
	УЖИН										
К- 80	Запеканка из творога с повидлом	150/40	29,22	12,11	29,1	342,23	0,08	0,36	0,5	170	0,8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,85	47	0,44	0,12	-	6,8	0,64
	Молоко	100	2,8	2,5	4,7	51,5	0,02	0,015	-	120	0,1
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	8	0,59
	Печенье	25	1,6	4,2	17,2	110	0,02	0,016	-	5,8	0,16
			36,65	19,47	81,85	666,2	0,56	0,556	10,5	311,14	2,29
	ИТОГО		85	85	269	2102	14,69	0,94	80	1135	17,11

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЧДОУ «Детский сад № 227 «Снегирёк»
ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

№ РЕЦЕПТУРЫ	ЧЕТВЕРГ (2 неделя)	ВЫХОД БЛЮД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИЙНОСТЬ	ВИТАМИНЫ			МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	
							В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
К - 97 К - 153	Рыба запеченная под молочным соусом с картофелем	200	20,85	13,48	33,76	339,72	0,18	0,14	15,1	10,22	1,46
	Хлеб пшеничный	40	2,72	0,32	19,68	94	0,132	0,036	-	20,4	1,92
К - 181	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	-	-	2,2	180	0,15
			23,64	13,81	68,75	495,34	0,3	0,17	17,3	210,6	3,53
	Ряженка	100	2,8	4	4,2	67	0,02	0,13	0,3	124	0,1
ОБЕД											
К - 146	Морковь отварная	50	0,56	1,87	3,11	33,21	0,025	0,03	1,8	13,5	0,3
С-Р ал, с184	Суп с галушками по-полтавски	250	4,92	5,58	23,49	110,44	0,065	0,113	10,69	29,85	0,86
К - 103	Голубцы ленивые, соус томатный	205	16,4	16,72	12,32	265,52	0,50	0,14	54,19	70,38	2,88
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	0,108	0,08	-	28,2	2,34
К - 39	Кисель из свежемороженой ягод	180	0,12	-	21,15	85,7	0,09	0,018	6	15	0,69
			25,4	24,82	79,91	595,37	0,79	0,38	72,68	156,93	7,07
ПОЛДНИК											
С -199	Ватрушка с яблоком	105	5,5	5,6	45,6	255,5	0,08	0,14	-	65	0,8
	Молоко	200	5,6	5	9,4	103	0,04	0,03	-	240	0,2
			11,1	10,6	55	358,5	0,12	0,17	-	305	1
УЖИН											
К - 146	Свекла отварная	50	0,56	1,87	3,11	33,21	0,025	0,03	1,8	13,5	0,3
К - 91	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,44	4,45	35,28	210,87	0,17	0,06	1,3	131	1,28
	Хлеб	40	2,72	0,32	19,68	94	0,88	0,024	-	13,6	1,28
	Печенье	50	3,2	8,4	34,2	226	0,05	0,03	-	11,5	0,4
			13,92	15,24	88,49	550,8	1,10	0,14	3,1	169,6	3,26
ИТОГО											
			77	68	296	2066	2,33	1,0	93,38	967,11	14,96

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЧДОУ «Детский сад № 227 «Снегирёк»

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

№ РЕЦЕПТУРЫ	ПЯТНИЦА (2 неделя)	ВЫХОД БЛЮД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИНЫ			МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	
							В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
С- 170	Вареники ленивые со сметаной	144/15	20	15	41,4	310	0,086	0,22	0,34	127,28	10,3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,52	19,76	94	0,132	0,036	-	20,4	1,92
К- 176	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	0,08	1,3	121	0,4
			26,12	23,15	80,95	562,34	0,26	0,34	1,64	270,12	12,63
	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	11,2	0,02	0,04	0,6	38	1,2
ОБЕД											
К - 11	Салат из св. огурцов	50	0,36	5,04	1,50	51,80	0,015	0,025	2,05	17,5	0,25
К- 27	Суп с рыбными фрикадельками	250	7,41	6,8	12,0	105,7	0,12	0,62	17,78	14,17	0,98
СН- 79	Рагу из мяса и овощей	200	17	19,4	18,5	332,8	0,56	0,28	18,29	37,78	3,62
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	100,5	0,09	0,06	-	23,5	1,93
К- 168	Компот из сухофруктов	180	0,12	-	21,15	85,7	0,09	0,018	6	15	0,69
			28,3	31,89	73	676,5	0,87	1,0	44,12	107,95	7,47
ПОЛДНИК											
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	8	0,59
К - 39	Гренки с сыром	50	7,8	7,95	29,4	220,4	0,108	0,065	0,09	127,37	0,88
С- 151	Каша манная молочная	200	8,5	4,25	32	204,9	0,15	-	2,6	250,33	1,47
	Кефир	150	3,3	3,75	4,8	65,55	0,81	0,25	-	21,15	1,83
			21,1	16,4	87,2	586,85	1,11	0,35	12,69	406,85	4,77
ИТОГО											
			78	71	266	1837	2,26	1,89	59	823	26,07