

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: от 3-х лет до 7 лет

Завтрак							
Источник № рецептуры	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность	Витамины, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		С
№ 311, УФА 2010г.стр154	Каша молочная «дружба» /масло сливочное	200/5	6,2	8,6	32,4	232,0	0,21
№392, Дели Принт, Москва 2010г	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
№1, Дели Принт, Москва 2010г	Бутерброд с маслом	30,00 10,00	2,45	7,55	14,62	136	-
			8,71	16,17	57,01	408	0,24
Обед							
№54, Дели Принт, Москва 2010г	Икра свекольная	60,00	1,31	2,76	6,54	60,0	3,06
№67, Дели Принт, Москва 2010г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	6,1	10,6	106	23,1
№141, УФА 2002г, стр 78	гуляш из отварной говядины	45/45	12,0	11,8	3,0	166	0,38
№332, УФА 2010г, стр 167	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,2	33,3	196	0,0
№639, УФА 2010г, стр 228	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,8
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,1	107,5	-
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	-
			26,32	22,98	121,34	791,7	24,28
Полдник							
	Печенье сахарное	70	15,18	7,0	53,74	284,2	-
№401, Дели Принт, Москва 2010г	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
			20,4	11,5	60,54	374,2	1,26
Ужин							
№146, Дели Принт, Москва 2010г	Котлеты из овощей	150/30	5,25	19,49	20,63	189	16,36
№693, Уфа 2010г, стр 224	Какао с молоком	150	2,7	2,7	17,1	101	0,39
№1, Москва, Дели Принт 2010г	Хлеб витаминизированный	30	4,5	-	18,66	67,8	-
			12,45	22,19	56,59	357,8	16,75
	Итого:		68,48	72,82	295,47	1931,7	42,53

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: от 3-х лет до 7 лет

Завтрак							
Источник № рецептуры	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность	Витамины, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		С
№ 161 Уфа 2010г, стр 54	Суп молочный с крупой	200	3,5	4,4	14,5	11	0,5
№394 Москва, Дели Принт 2010г	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
№1 Москва, Дели Принт 2010г	Бутерброд с маслом	30,00	2,28	0,27	14,91	67,8	-
		10,00	2,45	7,55	14,62	136	-
			10,9	14,56	58,34	403,8	1,7
Обед							
№54 Москва, Дели Принт 2010г	Икра морковная	60	1,31	2,76	6,54	60	3,06
№57 Москва, Дели Принт 2010г	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	12,7	102,5	10,3
№254 Москва, Дели Принт 2010г	Запеканка из печени с рисом	180	22,47	9,14	24,73	371	10,45
№354 Москва, Дели Принт 2010г	Соус сметанный	30	0,4	1,5	1,76	22,2	0,01
№648 Уфа 2010г, стр 234	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	200	0,0	0,0	10,0	119	0,0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,1	107,5	-
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	-
			30,9	19,08	88,77	827,4	23,82
Полдник							
№447 Москва, Дели Принт 2010г	Блинчик с маслом	100/5	15,18	16,2	29,82	196,0	-
№644 Уфа 2010г, стр 216	Молоко кипяченое	200	5,8	6,5	9,0	116,0	1,1
	яблоко	200	0,4	-	11,3	46,0	13
			21,38	22,7	50,12	358,0	14,1
Ужин							
№7 Москва, Дели Принт 2010г	Омлет с морковью	85	6,22	11,57	2,97	141	1,03
№211 Пермь 2004г ДОУ	Овощи отварные	100	1,3	0,1	7,0	16,5	5,0
№692 Уфа 2010, стр 228	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	0,52
	Хлеб витаминизированный / с сыром	30	4,5	-	18,66	67,8	-
		15	2,32	2,95	-	36,0	0,07

			16,04	17,62	39,53	353,8	1,62
		Итого:	79,22	73,96	236,76	1943	41,24

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: от 3-х лет до 7 лет

Завтрак							
Источник № рецептуры	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность	Витамины, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		С
Пермь 2004г, ДОУ	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая / масло сливочное	200/5	5,35	6,54	39,79	239,67	1,0
№692 Уфа 2010г,	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	0,52
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-
			10,63	9,91	72,6	416,47	1,52
Обед							
№134 Уфа 2010г.	Суп крестьянский с крупой	250/6	2,3	5,7	11,6	107	6,01
№ 276 Москва, Дели Принт 2010г.	Жаркое по-домашнему	80 140	27,53	17,47	21,95	365	8,97
№372 Москва, Дели Принт 2010г	Компот из свежих плодов /яблоко /	200	0,16	0,16	23,9	97,6	1,7
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,1	107,5	-
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	-
			34,91	24,11	90,49	722,3	16,68
Полдник							
	Булочка витаминизированная	30	2,3	0,73	16,3	82,5	-
	Сок	200	0,75	00	13,65	57,0	3,0
			3,05	0,75	29,95	139,5	3,0
Ужин							
№355 Уфа 2010 стр 176	Вареники ленивые с маслом	200/5	22,60	23,9	23,3	397	0,05
№392 Москва, Дели Принт 2010г	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
№1 Москва Дели Принт	Бутерброд с маслом	30 10	2,28 0,13	0,18 7,25	15,69 0,09	69,9 66,1	0,0 0
			25,07	31,35	49,07	573,0	0,08
	Итого:		73,66	66,1	242,4	1851,27	21,28

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: от 3-х лет до 7 лет

Завтрак							
Источник № рецептуры	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность	Витамины, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		С
№300 Пермь 2010г	Каша манная молочная жидкая, с маслом	200/5	6,2	8,05	31,0	222,02	0,22
№394 Москва, Дели Принт 2010г	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
№3 Москва, Дели Принт 2010г	Бутерброд с сыром	30 10	4,73	6,88	14,58	139	0,07
			13,6	17,27	59,87	450,02	1,49
Обед							
№81 Москва Дели Принт 2010г	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,27	16,3	134,7	5,8
№223 Пермь, 2011г	Рыба тушеная в сметанном соусе	140	11,46	7,47	4,99	133	0,72
№204 Пермь, 2004 г, ДОУ	Картофель отварной	150	3,13	7,03	27,2	182,4	30,0
№705 Уфа 2010г	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27,0	111	80,0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,1	107,5	-
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	-
			25,61	19,77	108,53	713,8	116,52
Полдник							
	Печенье сахарное	60	14,44	6,0	45,72	243,6	-
№644 Уфа 2010г, стр 216	Молоко кипяченое	200	5,8	6,5	9,0	116	1,1
	яблоко	200	0,4	-	11,3	46,0	13,0
			20,64	12,5	66,02	405,6	14,1
Ужин							
№159 Москва Дели Принт 2010г	Суфле из моркови с творогом	150	9,57	18,46	15,7	177,0	2,19
ЗАО «Валетек Продимпекс»	Напиток витаминизированный	150	-	-	12,75	52,50	22,5
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-
			11,85	18,73	43,36	297,3	24,69
	Итого:		71,7	68,27	277,78	1866,72	156,8

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: от 3-х лет до 7 лет

Завтрак							
Источник № рецептуры	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность	Витамины, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		С
№259 Уфа 2010г, стр 163	Крупеник со сливочным маслом	200/8	18,5	15,6	35,0	358	0,04
№493 Уфа 2010г, стр 224	Какао с молоком	150	2,7	2,7	17,1	101	0,39
№1 Москва Дели Принт 2010г	Бутерброд с маслом	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-
		10	2,45	7,55	14,63	136	-
			25,93	26,12	81,63	662,8	0,43
Обед							
№86 Москва, Дели Принт 2010г	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	2,21	5,06	11,9	102,2	0,5
Пермь 2004г, стр 335	Птица отварная /масло сливочное	70/5	18,22	8,22	0,97	242,68	4,6
№534 Уфа 2010г стр 122	Капуста тушеная	150	3,3	4,9	14,1	113	24,7
№639 Уфа 2010 стр 228	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,8
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,1	107,5	-
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	-
			31,05	19,06	101,41	781,58	30,6
Полдник							
№449 Москва, Дели Принт 2010г	Оладьи с маслом	120/5	9,05	11,37	49,1	335	0,44
№401 Москва Дели Принт 2010г	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
			14,27	15,87	56,3	425	1,7
Ужин							
№311 Уфа 2010г, стр 153	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,3	9,0	33,7	245	0,21
	Сок	200	0,75	0,0	13,65	57,0	3,0
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-
			10,33	9,27	62,26	369,8	3,21
	Итого:		81,58	70,32	301,6	2239,18	35,94

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: от 3-х лет до 7 лет

Завтрак							
Источник № рецептуры	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность	Витамины, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		С
№ 340 Уфа 2004г	Омлет натуральный / масло сливочное	90/5	7,9	12,4	1,3	148,0	0,02
№392 Москва Дели Принт 2010г	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
№1 Москва Дели Принт 2010г	Бутерброд с маслом	30,00 10,00	2,45	7,55	14,62	136	-
			10,41	19,97	25,91	324	0,05
Обед							
№4 «Азбука питания» Н.А. Таганрогская 2002г ,стр 94	Свекольник со сметаной	250	1,92	6,34	10,05	104,16	21,42
№144 Пермь 2004г	Рыба тушеная в томате с овощами	140	14,62	8,07	34,68	156,61	5,11
№204 Пермь 2004г ДОУ	Картофель отварной	150	3,13	7,03	27,2	182,4	30,0
№639 Уфа 2010г стр228	Компот из смеси сухофруктов	20	2,4	0,1	41,4	171	0,8
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,1	107,5	-
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	-
			26,99	22,32	146,37	766,87	7,33
Полдник							
№449 Москва Дели Принт 2010г	Оладьи с повидлом	130	19,05	11,37	49,1	335,0	0,44
№401 Москва Дели Принт 2010г	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
			24,27	15,87	56,3	425	7,1
Ужин							
№ 302 Уфа 2010г, стр 2010	Каша гречневая молочная вязная	200/5	8,8	9,1	35,5	260	0,2
ЗАО «Валетек Продимпекс»	Кисель детский «Валетек+»	200	-	-	24,0	95,0	20,1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-
			11,68	9,37	74,41	422,8	20,3
	Итого:		73,35	67,53	302,99	1938,67	29,38

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: от 3-х лет до 7 лет

Завтрак							
Источник № рецептуры	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность	Витамины, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		С
№311 Уфа, стр 153	Каша пшенная молочная жидкая	200/5	7,3	9,0	33,7	245	0,21
№394 Москва Дели Принт 2010г	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
№3 Москва Дели Принт 2010г	Бутерброд с сыром, маслом	30 15	4,73	6,88	14,56	139	0,07
			14,7	18,22	66,57	473	1,48
Обед							
№82 Москва Дели Принт 2010г	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	17,1	104,7	8,3
№ 278 Москва Дели Принт 2010г	Бефстроганов из отварной говядины	160	15,51	16,57	4,38	279	0,01
№534 Уфа 2010г, стр 122	Капуста тушеная	150	3,0	4,9	14,1	113	24,7
№648 Уфа 2010г, стр 234	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	200	0	0	10,0	119	0
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,1	107,5	-
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	-
			26,13	25,05	78,62	738,4	33,01
Полдник							
	Булочка витаминизированная	30	2,3	0,73	16,3	82,5	-
№401 Москва Дели Принт 2010г	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	Апельсин	200	0,9	-	8,4	38	6,0
			8,42	5,23	31,9	210,5	7,26
Ужин							
№150 Москва Дели Принт 2010г	Картофельные оладьи с сыром	180	18,04	12,95	24,57	245,7	4,47
№692 Уфа 2010,стр 221	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	0,52
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,97	67,8	-
			23,32	16,32	57,38	422,5	4,99
	Итого:		72,57	64,82	234,47	1844,4	46,74

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: от 3-х лет до 7 лет

Завтрак							
Источник № рецептуры	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность	Витамины, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		С
ДОУ «Пермь» 2004г. Стр 230	Сырники из творога запеченные	150	28,67	7,48	39,59	340,36	0,67
№350 Москва Дели Принт 2010г	Соус молочный	50	1,02	2,6	3,54	41,9	0,16
№692 Уфа 2010г. Стр 221	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	0,52
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-
			34,97	13,45	75,94	559	1,35
Обед							
№211 Пермь 2004г. ДОУ	Овощи отварные	50/5	1,3	0,1	7,0	33,0	5,0
№67 Москва Дели Принт 2010г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	6,1	10,6	106	23,1
№282 Москва, Дели Принт 2010г	Котлеты рубленные/ соус томатный	80	12,44	9,24	12,56	18,3	0,12
		50	0,27	1,83	2,62	28,07	-
№297 Уфа, 2010г, стр 144	Каша перловая рассыпчатая	150/5	4,2	4,4	26,9	167	0,85
№705 Уфа 2010г.	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27,0	111	80,0
	Хлеб ржаная	50	3,4	4,6	23,1	107,5	-
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	-
			25,85	22,75	119,72	780,77	109,07
Полдник							
	Печенье сахарное	70	5,18	7,0	53,34	284,2	-
№644 Уфа 2010г, стр 216	Молоко кипяченое	200	5,8	6,5	9,0	116,0	1,1
	Яблоко	200	0,4	-	11,3	46,0	13
			11,38	13,5	73,64	446,2	14,1
Ужин							
№137 Москва, Дели Принт 2010г	Рагу из овощей	155	2,54	14,81	13,18	196	7,6
	Сок	200	0,75	-	13,64	57,0	3,0
	Хлеб витаминизированный с маслом	30	4,5	-	18,66	67,8	-
		10	7,94	7,25	0,13	66,0	-
			15,73	22,06	45,62	386,8	10,6
	Итого:		87,91	71,76	314,92	2172,77	135,12

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: от 3-х лет до 7 лет

Завтрак							
Источник № рецептуры	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность	Витамины, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		С
№ 93 Москва Дели Принт 2010г	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,18	6,5	23,5	181,5	1,13
№692 Уфа 2010г, стр 221	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	0,52
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-
			12,46	9,87	56,31	358,3	1,65
Обед							
№57 Москва Дели Принт 2010г.	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	12,7	102,5	10,3
Табл 18, стр 522, Табл 35, стр 672 Москва 1981г	Колбаса отварная	70	9,59	15,96	-	182	-
	Пюре из гороха	150	15,47	10,7	38,52	303	-
№228 ДОУ, Пермь, 2004г	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	-
№374 Москва Дели Принт 2010г	Компот из апельсинов	200	0,45	0,01	34	138	12,9
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,1	107,5	-
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	-
			32,5	34,18	120,88	906,27	47,9
Полдник							
№447 Москва Дели Принт 2010г	Блинчик с маслом	100/5	15,18	16,2	29,82	196	-
	Сок	200	0,75	-	13,64	57	3,0
			15,93	16,2	43,46	253	3,0
Ужин							
«Ор.Дет.Пит.» Москва 2001г	Рыба под омлетом	160	23,14	11,4	2,26	200,5	0,4
№204 Пермь 2004г. ДОУ	Картофель отварной	150	3,13	7,03	27,2	182,2	30,0
№392 Москва Дели Принт 2010г	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Булочка витаминизированная	30	2,3	0,73	16,3	82,5	-
			28,63	19,18	55,75	505,4	30,43
	Итого:		89,52	79,43	276,4	2022,97	82,98

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: от 3-х лет до 7 лет

Завтрак							
Источник № рецептуры	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность	Витамины, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		С
№117 Пермь 2004г. ДОУ	Запеканка из творога	200	29,22	12,11	29,1	342,23	0,16
№6442010г стр 216	Молоко кипяченое	200	5,8	6,5	9,0	116	1,1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-
			37,3	18,88	53,01	526,13	1,26
Обед							
№24 Москва Дели Принт 2010г.	Овощи отварные	50/5	0,65	0,05	3,5	16,5	2,5
№77 Москва Дели Принт 2010г	Суп картофельный	250	2,3	2,8	16,6	101,2	12
ДОУ Пермь 2004г	Плов из отварной птицы	210	17,2	35,33	41,05	347,09	1,68
№639 Уфа 2010г, стр 228	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,8
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,1	107,5	-
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	-
			27,47	39,06	135,59	788,49	16,90
Полдник							
	Булочка витаминизированная	30	2,3	0,73	16,3	82,5	-
	Сок	200	0,75	-	13,65	57	3,0
	апельсин	200	0,9	-	8,4	38	6,0
			3,95	3,83	38,35	277,5	9
Ужин							
№54 Москва Дели Принт 2010г	Икра свекольная или морковная	60	1,31	2,76	6,54	60	3,06
№204 Пермь 2004 ДОУ	Картофель отварной	150	3,13	7,03	27,2	182,4	30,0
ЗАО «Валетек Продимпекс»	Напиток «Валетек +»	150	-	-	17,0	70	3,0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	380,2	-
			6,72	10,06	65,65	380,2	36,06
	Итого:		75,44	71,83	292,6	1972,32	63,3