Самсонова Наталья Валентиновна

Подписан: Самсонова Наталья Валентиновна
DN: C=RU, S=Забайкальский край, L=г. Чита, T=Заведующая, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 71""", СНИЛС=07949475740, ИНН=752200559471, E=mkucbu02@yandex.ru, G=Наталья Валентиновна, SN=Самсонова, CN=Самсонова Наталья Валентиновна
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2022.08.17 11:13:00+09'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.3

ПОНЕДЕЛЬНИК 1

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	Ca	Fe	B_1	B_2	C
7	Сыр твердый	8	2,10	2,12	-	27,2	40,0	0,03	-	0,02	0,03
215	Омлет натуральный	65	5,03	11,04	1,1	137,0	46,4	1,18	0,04	0,24	0,10
393	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29,0	9,4	0,21	-	-	1,42
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	0,6	0,05	0,02	-
399	Сок фруктово-ягодный	200	-	-	24,0	100,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
12	Салат из кукурузы (консервиров) с маслом растительным	30	0,87	2,86	2,41	29,79	5,6	0,2	0,03	0,01	2,79
87	Суп картофельный с рыбными консервами	150	5,16	5,05	8,6	110,35	27,18	0,76	0,06	0,09	5,47
291	Запеканка картофельная с мясом и маслом сливочным	125	8,01	7,05	20,43	172,36	18,2	1,38	0,08	0,1	17,85
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,23	84,75	23,87	0,94	-	-	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Пряники	20	1,31	1,63	13,69	74,6	34,2	0,23	0,03	0,03	-
100	Молочная вермишель	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	0,34	0,04	0,02	-
397	Какао на цельном молоке	180	3,59	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	0,6	0,05	0,02	-
	ИТОГО		**42,27**	**41,06**	**188,87**	**1316,85**	**491,46**	**10,23**	**0,55**	**0,9**	**31,16**

ВТОРНИК 2

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B_1	B_2	C
6	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	31,05	1,2	0,01	-	-	-
168	Каша гречневая молочная с сахаром	120	3,58	0,96	19,94	100,1	6,35	1,92	0,09	0,05	-
397	Какао на цельном молоке	150	3,05	2,72	12,96	89,0	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	0,6	0,05	0,02	-
368	Фрукты свежие	75	0,9	0,3	11,97	69,1	4,8	0,36	0,24	0,3	6,0
31	Салат из свеклы с сыром с маслом растительным	30	1,55	2,85	2,14	39,84	53,99	0,37	0,01	0,03	2,46
81	Суп гороховый с гренками	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	1,62	0,18	0,06	4,65
315	Каша рисовая	100	2,56	3,57	24,29	120,26	1,37	0,53	0,03	0,02	
883	Кисель из концентрата	100	0,05	0,02	13,45	54,2	10,38	0,06	-	-	2,29
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
300	Курица отварная	80	9,6	11,60		131,15	26,4	1,28	0,32	0,1	
400	Молоко	200	6,09	5,42	10,08	113,34	252,0	0,21	0,09	0,31	2,73
	или йогурт	200	5,8	5,00	22,00	156,00	-	-	-	-	-
	Печенье	30	1,5	2,36	14,88	83,40	-	-	-	-	-
247	Рыба, тушенная с овощами (минтай)	80	6,05	4,55	2,2	80,1	24,4	0,56	0,06	0,06	1,8
318	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	138,35	14,64	1,16	0,15	0,09	21,0
392	Чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	6,99	28,0	10,0	0,28	-	-	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	0,6	0,05	0,02	-
	ИТОГО		**49,64**	**38,73**	**198,48**	**1396,29**	**615,12**	**11,53**	**1,42**	**1,23**	**41,72**

СРЕДА 3

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Fe	B_1	B_2	C
7	Сыр	4	1,05	1,06	-	13,6	40,0	0,03	-	0,02	0,03
	Каша ячневая с сахаром и маслом	100	3,67	3,96	19,76	129,4	15,44	0,95	0,09	0,02	-
394	Чай с молоком	100	1,76	1,55	7,54	51,33	112,0	0,28	0,04	0,14	1,19
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	0,6	0,05	0,02	-
399	Сок фруктово-ягодный	200	-	-	24,0	100,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
10	Огурцы свежие с помидорами	25	0,27	-	0,95	5,00	-	-	-	-	-
85	Суп с клёцками	150	1,24	1,86	8,55	51,9	13,67	0,41	0,05	0,03	3,45
274	Мясо тушеное с овощами	170	12,2	11,28	11,53	288,0	31,8	1,52	0,1	0,14	3,71
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,23	84,75	23,87	0,94	-	-	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
400	Молоко	200	6,09	5,42	10,08	113,34	252,0	0,21	0,09	0,31	2,73
	или йогурт	200	5,8	5,00	22,00	156,00	-	-	-	-	-
458	Ватрушка с творогом	35	3,61	2,74	15,59	96,0	25,4	0,46	0,04	0,36	0,02
185	Каша манная молочная с сахаром и маслом	210	3,18	3,89	26,38	153,0	8,2	0,34	0,04	0,02	-
392	Чай с сахаром	200/10	0,04	0,01	7,77	31,11	10,0	0,28	-	-	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	0,6	0,05	0,02	-
	ИТОГО		**46,62**	**37,87**	**216,72**	**1484,03**	**567,18**	**9,58**	**0,63**	**1,1**	**13,46**

ЧЕТВЕРГ 4

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B_1	B_2	C
6	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	31,5	1,2	0,01	-	-	-
168	Каша кукурузная молочная с сахаром и маслом	100	3,03	3,13	17,63	111,95	16,1	0,6	0,05	0,02	-
392	Чай с сахаром	100	0,02	0,006	4,66	18,54	10,0	0,28	-	-	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	0,6	0,05	0,02	-
399	Сок фруктово-ягодный	200	-	-	24,00	100,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
18	Салат овощной с яблоками и с маслом растительным	30	0,43	2,09	2,64	26,96	5,52	0,31	0,02	0,01	4,2
67	Щи на мясном бульоне	150	1,04	3,3	5,09	51,85	26,0	0,48	0,03	0,03	11,08
	Сметана	10	0,28	2,0	0,32	20,6	-	-	-	-	-
255	Биточки рыбные (запеченные) (минтай)	60	6,61	3,45	5,33	74,0	15,3	0,44	0,05	0,04	0,18
355	Соус сметанный с томатом	20	0,35	1,00	1,4	16,02	5,85	0,08	0,01	0,01	0,24
317	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	101,3	3,24	0,74	0,04	0,02	0,27
398	Напиток из шиповника	100	0,34	0,14	9,48	40,66	16,0	0,47	0,01	0,05	75,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
400	Молоко	200	6,09	5,42	10,08	113,34	252,0	0,21	0,09	0,31	2,73
	или йогурт	200	5,8	5,00	22,00	156,00	-	-	-	-	-
	Вафли	20	0,69	0,56	16,02	94,4	34,2	0,24	0,02	0,02	-
94	Суп молочный с пшеном	200	5,8	5,48	18,57	176,8	161,9	0,54	0,11	0,2	0,91
393	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,0	12,8	0,32	-	-	2,83
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	0,6	0,05	0,02	-
	ИТОГО		**35,90**	**34,31**	**185,46**	**1229,07**	**594,91**	**8,88**	**0,61**	**0,79**	**99,23**

ПЯТНИЦА 5

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	Ca	Fe	B_1	B_2	C
7	Сыр твёрдый	4	1,05	10,6	-	13,60	40,0	0,03	-	0,02	0,03
168	Каша из хлопьев «геркулес» молочная с сахаром и маслом	100	2,74	3,85	17,10	97,08	15,44	0,95	0,09	0,02	-
394	Чай с молоком	100	1,76	1,55	7,54	51,33	112,0	0,28	0,04	0,14	1,19
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	0,6	0,05	0,02	-
12,9	Мармелад желейный	10	0,01	-	7,94	32,0	0,7				0,1
399	Сок фруктово-ягодный	200	-	-	24,0	100,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
25	Салат из картофеля с зеленым горошком	30	0,59	1,57	2,93	28,26	7,91	0,25	0,03	0,02	4,7
58	Свекольник на мясном бульоне	150	1,22	3,07	10,16	85,05	21,98	0,8	0,05	0,03	5,27
274	Сметана	5	0,14	1,0	0,16	10,3	-	-	-	-	-
304	Плов из курицы	120	10,27	11,09	20,07	188,0	22,65	1,09	0,15	0,06	0,31
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,23	84,75	23,87	0,94	-	-	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
397	Какао на цельном молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,89	137,0	0,43	0,05	0,17	-
470	Булка дорожная	25	1,7	3,49	13,04	90,5	4,6	0,3	0,03	0,01	-
231	Сырники из творога	150	14,69	12,67	11,4	134,0	155,8	0,77	0,07	0,27	0,25
351	Соус молочный (сладкий)	40	0,78	1,80	5,30	40,60	12,54	0,03	0,01	0,01	0,7
394	Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	0,6	0,05	0,02	-
	ИТОГО		**49,41**	**57,67**	**214,10**	**1373,96**	**703,19**	**10,40**	**0,74**	**0,97**	**15,75**

ПОНЕДЕЛЬНИК 6

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	Ca	Fe	B_1	B_2	C
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	0,02	-	0,01	-
168	Каша пшенная молочная с сахаром	130	3,55	1,04	24,54	118,11	9,06	0,85	0,09	0,01	-
392	Чай с повидлом	180/20	0,12	0,02	9,76	40,0	5,0	0,44	-	0,01	0,11
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	0,6	0,05	0,02	-
368	Фрукты свежие	75	0,9	0,3	11,97	69,0	4,8	0,36	0,24	0,3	6,0
10	Салат из зелёного горошка с маслом растительным	30	0,89	1,56	2,88	25,08	6,44	0,21	0,03	0,01	3,3
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,29	62,85	14,76	0,65	0,07	0,04	4,95
300	Курица отварная (для супа)	20	4,52	3,4	-	48,67	6,6	0,32	0,08	0,02	-
281	Зразы рыбные с яйцом (красная)	60	7,84	3,49	9,03	99,00	1,45	0,52	0,07	0,07	0,27
321	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	24,65	0,67	0,09	0,07	12,11
883	Кисель из концентрата	150	0,08	0,03	20,18	81,3	10,38	0,06	-	-	2,29
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
400	Молоко	200	6,09	5,42	10,08	113,34	252,0	0,21	0,09	0,31	2,73
	или йогурт	200	5,00	5,80	22,00	156,00	-	-	-	-	-
	Печенье	30	1,5	2,36	14,88	83,4	-	-	-	-	-
189	Запеканка рисовая с творогом	180	11,70	10,51	59,91	179,94	102,0	1,68	0,08	0,19	0,11
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	112,0	0,28	0,04	0,14	1,19
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	0,6	0,05	0,02	-
351	Соус молочный(сладкий)	40	0,78	1,80	5,30	40,60	12,54	0,03	0,01	0,01	0,7
	ИТОГО		**51,73**	**45,49**	**246,23**	**1406,49**	**591,88**	**9,06**	**0,90**	**1,26**	**33,76**

ВТОРНИК 7

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	Ca	Fe	B_1	B_2	C
7	Сыр твердый	4	1,05	1,06	-	13,6	40,0	0,03	-	0,02	0,03
94	Суп молочный с крупой ячневой и маслом сливочным	100	3,36	6,0	11,06	111,76	128,49	0,31	0,07	0,16	0,68
393	Чай с сахаром и лимоном	100	0,04	0,006	4,73	19,33	9,4	0,21	-	-	1,42
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	0,6	0,05	0,02	-
399	Сок фруктово-ягодный	200	-	-	24,00	100,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
40	Салат из моркови с яблоком и с маслом растительным	30	0,26	1,57	2,36	14,57	6,56	0,4	0,01	0,01	2,09
76	Рассольник на мясном бульоне	150	1,2	3,07	10,16	63,05	14,97	0,56	0,06	0,04	4,52
	Сметана	5	0,14	1,0	0,16	10,3	-	-	-	-	-
282	Котлеты мясные	60	7,23	6,74	8,97	112,1	10,6	0,89	0,05	0,8	-
6	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,0	1,2	0,01	-	-	-
317	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	101,3	3,24	0,74	0,04	0,02	-
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,23	84,75	23,87	0,94	-	-	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
397	Какао на цельном молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,89	137,0	0,43	0,05	0,17	-
469	Булка «Домашняя»	25	1,82	3,13	13,48	89,0	4,9	0,32	0,03	0,02	-
302	Рагу овощное с курицей	230	10,24	8,64	20,88	209,0	51,9	1,93	0,24	0,14	9,44
392	Чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	6,99	28,0	10,0	0,28	-	-	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	0,6	0,05	0,02	-
	ИТОГО		**40,59**	**42,50**	**200,64**	**1319,25**	**476,93**	**11,22**	**0,73**	**1,46**	**20,51**

СРЕДА 8

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	Ca	Fe	B_1	B_2	C
6	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	1,2	0,01	-	-	-
168	Каша из смеси круп (пшено+ рис)	100	2,06	2,75	18,21	103,04	5,74	0,47	0,01	0,01	0,01
397	Какао на цельном молоке	100	2,10	1,81	8,64	50,8	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	0,6	0,05	0,02	-
399	Сок фруктово-ягодный	200	-	-	24,00	100,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
45	Винегрет овощной	30	0,41	1,85	2,53	9,44	6,96	0,26	0,02	0,01	3,08
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4,02	7,63	15,93	148,68	21,63	0,76	0,06	0,09	5,47
300	Курица отварная с маслом сливочным	60	11,56	9,2	-	102,0	19,8	0,96	0,24	0,07	-
313	Каша гречневая	100	4,83	3,76	25,76	111,5	9,88	3,04	0,14	0,08	-
376	Компот из сухофруктов	100	0,22	0,01	13,48	56,50	23,87	0,94	-	-	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
400	Молоко	200	6,09	5,42	10,08	113,34	252,00	0,21	0,09	0,31	2,73
	или йогурт	200	5,8	5,00	22,00	156,00	-	-	-	-	-
	Вафли	20	0,69	0,56	16,02	94,40	34,20	0,24	0,02	0,02	-
235	Пудинг творожный	130	17,68	13,99	31,63	200,89	112,58	0,84	0,05	0,2	0,16
351	Соус молочный (сладкий)	40	0,78	1,80	5,30	40,60	12,54	0,03	0,01	0,01	0,07
393	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	11,33	42,56	14,22	0,36	-	-	3,14
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	0,6	0,05	0,02	-
	ИТОГО		**63,79**	**58,51**	**247,32**	**1573,4**	**664,12**	**12,69**	**0,87**	**1,07**	**18,16**

ЧЕТВЕРГ 9

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	Ca	Fe	B_1	B_2	C
6	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	1,2	0,01	-	-	-
216	Омлет с сыром	85	13,90	25,74	2,14	237,02	114,6	1,16	0,04	0,24	0,13
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	112,0	0,28	0,04	0,14	1,19
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	0,6	0,05	0,02	-
368	Фрукты свежие	75	0,9	0,3	11,97	69,0	4,8	0,36	0,24	0,3	6,0
	Огурцы свежие с помидорами	25	0,27	-	0,95	5,00	-	-	-	-	-
57	Борщ	150	1,09	2,95	7,65	61,5	26,63	0,72	0,03	0,03	6,17
	Сметана	5	0,14	1,0	0,16	10,3	-	-	-	-	-
277	Гуляш из говядины	70	7,19	6,24	2,31	110,25	17,03	0,67	0,02	0,06	0,35
321	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	24,65	0,67	0,09	0,07	12,11
398	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0	16,0	0,47	0,01	0,05	75,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
392	Чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	6,99	28,0	10,0	0,28	-	-	0,03
	Пряники	30	1,95	2,46	20,55	112,9	51,3	0,36	0,03	0,03	-
278	Тефтели «билип» (красная)	60	9,30	3,33	5,87	91,0	2,15	0,31	0,04	0,05	0,5
3.10	Каша пшеничная	150	3,99	4,45	21,22	134,9	0,91	0,35	0,02	0,01	-
397	Какао на цельном молоке	180	3,59	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	0,6	0,05	0,02	-
	ИТОГО		**54,98**	**60,12**	**177,21**	**1442,02**	**546,07**	**8,83**	**0,78**	**1,22**	**101,48**

ПЯТНИЦА 10

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	Ca	Fe	B_1	B_2	C
7	Сыр твёрдый	4	1,05	1,06	-	13,6	40,00	0,03	-	0,02	0,03
168	Каша ячневая молочная с сахаром	100	3,67	3,96	19,76	129,4	12,08	1,35	0,06	0,02	-
392	Чай с молоком	100	1,79	1,55	7,54	51,33	112,0	0,28	0,04	0,14	1,19
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,50	6,9	0,6	0,05	0,02	-
12.9	Мармелад желейный	10	0,01	-	7,94	32,00	0,7				0,1
399	Сок фруктово-ягодный	200	-	-	24,00	100,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
10	Салат из зеленого горошка консервированного	30	0,89	1,56	2,88	25,08	6,44	0,21	0,03	0,01	3,3
80	Суп с пшеном	150	1,31	1,71	8,58	54,9	14,4	0,58	0,07	0,03	4,95
282	Биточки мясные	60	7,23	6,74	8,97	112,1	10,6	0,89	0,05	0,8	-
336	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,1	55,45	0,81	0,03	0,04	17,16
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,23	84,75	23,87	0,94	-	-	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	14,0	1,56	0,07	0,03	-
400	Молоко	200	6,09	5,42	10,08	113,34	252,0	0,21	0,09	0,31	2,73
	или йогурт	200	5,8	5,00	22,00	156,00	-	-	-	-	-
	Вафли	20	0,69	0,56	16,02	94,40	34,20	0,24	0,02	0,02	-
212	Лапшевник с творогом и маслом сливочным	170	13,81	12,25	34,94	202,2	110,79	1,43	0,11	0,18	0,14
394	Чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	6,99	28,0	10,0	0,28	-	-	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	0,6	0,05	0,02	-
	ИТОГО		**53,16**	**44,16**	**241,17**	**1375,33**	**856,66**	**11,50**	**0,73**	**1,84**	**31,93**

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ 10-ДНЕВНОГО РАЦИОНА (дети 1-3)

№ п/п	Дни недели	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
		белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B_1	B_2	C
1	Понедельник	42,27	41,06	188,87	1316,85	491,46	10,23	0,55	0,90	31,16
2	Вторник	49,64	38,73	198,48	1396,29	615,12	11,53	1,42	1,23	41,72
3	Среда	46,62	37,87	216,72	1484,03	567,18	9,58	0,63	1,10	13,46
4	Четверг	35,90	34,31	185,46	1229,07	594,91	8,88	0,61	0,79	99,23
5	Пятница	49,41	57,67	214,10	1373,96	703,19	10,40	0,74	0,97	15,75
6	Понедельник	51,73	45,49	246,23	1406,49	591,88	9,06	0,90	1,26	33,76
7	Вторник	40,59	42,50	200,64	1319,25	476,93	11,22	0,73	1,46	20,51
8	Среда	63,79	58,51	247,32	1573,40	664,12	12,69	0,87	1,07	18,16
9	Четверг	54,99	60,12	185,15	1472,02	546,77	8,83	0,78	1,22	101,58
10	Пятница	53,16	44,16	241,17	1375,33	856,66	11,50	0,73	1,84	31,93
	ИТОГО	488,1	460,42	2124,14	13946,69	6107,52	103,92	7,956	11,84	407,26

Список использованной литературы

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2012. – 584 с.

2. Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л. Марчука. – Издательство «Хлебпродинформ», Москва, 2009. – 619 с.

3. Сборник нормативных и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции – Издание 3-е и изменениями и дополнениями (4 часть) / Под ред.В.Т. Лапшиной. - Издательство «Хлебпродинформ», Москва, 2009. – 700 с.