



«Утверждаю»

И.О. Заведующий МБДОУ д/с «Звездочка»

Рякина Е.В.



**Меню приготовленных блюд МБДОУ д/с «Звездочка»**

**десятидневное на 2022-2023г**

**П.Прутской.**

**3-7лет**

**(весеннее-летний период)**

Первый день, первая неделя

Возрастная категория 3-7лет.

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг) С	№ рецептур ы
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Кулеш рисовый на молоке (каша рисовая)	200	6,98	10,4	25,0	222,38	0,9	1
Хлеб с маслом (бутерброд с сл.маслом)	50/10	2,3	7,7	14,5	139,1	0/0	(2/12)
Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,3	181,18	2,3	3
2 завтрак. Яблоко	100	0,8	0,2	7,3	39,7	5,4	4
<b>Обед</b>							
Закуска из зеленого горошка	40	1,16	3,04	2,55	42,2	8,78	22(17)
Рассольник со сметаной на курином бульоне	200	1,82	4	8,22	96,42	5,72	47
Гуляш	70	11,47	5,75	2,45	110,62	0,07	66
Макароны отварные	150	5,9	8,11	21,29	154,96	0	46/17
Компот из с/ф «С»	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	14(40)
Хлеб	60	5,28	1,02	17,64	100,8	0	2
<b>Полдник</b>							
Пирог с картофелем с луком	70	3,54	2,21	27,75	156,8	0,44	31
Йогурт	180	6,54	5,0	7,5	120,6	0,54	22
<b>Ужин</b>							
Запеканка из творога с вермишелью	200/20	18,65	16,48	38,04	374,4	1,13	211
Отвар шиповника	200	0,27	0,11	7,86	37,88	80	133
Хлеб	30	2,49	0,39	14,43	68,10		2

<b>Итого за день</b>	450	73,84	70,62	247,59	1817,02	33,68	
----------------------	-----	-------	-------	--------	---------	-------	--

Второй день, первая неделя

Возрастная категория 3-7лет.

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша геркулесовая на молоке (овсяная)	200	5,5	6,3	22,64	210,3	0,6	25
Бутерброд с сыром	50/10	8,12	8,62	15,97	308,5	0,24	15
Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8	16
2 завтрак Сок (яблочный)	180	0,09	0,18	17,71	76,9	3,58	23
<b>Обед</b>							
Овощи огурец свежий	40	0,32	0,04	1,04	5,6	2	41
Суп шахтерский на курином бульоне со сметаной	200	8,37	20,1	49,67	115,2	7,87	76
Котлета с подливом	70	2,47	10,44	14,08	165,81	0,07	55
Гороховый гарнир	150	6,34	6,3	33,84	106,9	0	29
Компот из свежих фруктов «С»	200	0,1	0,1	17,86	69,37	3,2	30
Хлеб	60	5,28	1,02	17,64	100,8	0	2
<b>Полдник</b>							
Печенье	50	2,5	3,9	29,8	166,8	0	22
Кефир	200	4,5	0,1	8,0	80,0	0,14	42
<b>Ужин</b>							
Суп картофельный	220	5,5	1,8	9,6	186	9,0	42
Чай сл	200	0,014	0,04	10	37,14	0,06	13
Хлеб	30	2,49	0,39	14,43	68,10	0	2
<b>Итого за день</b>		56,44	64,13	287,2	1856,98	32,5	

Третий день, первая неделя

Возрастная категория 3-7лет.

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша манная на молоке	200	5,9	6,7	26,8	321,38	0,9	92/91
Хлеб с повидлом	50/15	4,1/0	1,7/0	14,7/1,5	84/31,5	4/0	2
Чай с молоком	200	0,014	0,04	10	37,4	0,06	13А
2 завтрак Груша	90	0,2	0,4	7,8	42,3	9	43
<b>Обед</b>							
Овощи порционные лук	20	1,92	0,08	3,89	13,2	4,8	3а
Суп Снежок на курином бульоне со сметаной	200	5,3	7,2	18,2	202,3	12,76	29А
Жаркое по-домашнему	150	6,1	3,8	17,5	227,27	0,26	68
Кисель «С»	200	0	0	14,0	7,2	3,0	73
Хлеб	60	4,98	0,79	68,86	100,8	0	2
<b>Полдник</b>							
Булочка сдобная (с изюмом)	70	3,5	4,0	22,2	224,0	0	9
Снежок	180	0,5	0,1	7,5	100,0	0,14	45
<b>Ужин</b>							
Каша гречневая рассыпчатая	220	11,16	4,22	39,42	259,04	0,8	67
Чай с лимоном	200/5	0,01	0	11,7	48,1	0,08	87
Хлеб	30	2,49	0,39	14,43	68,10	0	2
<b>Итого за день</b>		<b>46,17</b>	<b>29,42</b>	<b>278,5</b>	<b>1766,59</b>	<b>35,8</b>	

Четвертый день, первая неделя

Возрастная категория 3-7лет.

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша ячневая на молоке (молочная)	200	6,9	6,9	25,9	223,5	0,5	53
Бутерброд с сыром	50/10	10,12	8,62	15,97	30,85	0,4	15
Какао на цельном молоке	200	6,2	6,2	25,3	138,9	0,8	3
2 завтрак. Сок абрикосовый	150	0,9	0	22,9	99	7,2	48
<b>Обед</b>							
Овощи порц. огурец свежий	40	0,5	0,1	1,5	8,4	6	5
Борщ на кур. бульоне со сметаной	200	3,62	8,26	6,68	234,32	8,48	82
Котлета с подливом	80/50	11,1/0,69	10,42/1,95	4,28/3,05	155,4/31	0,67/0,39	72
Отварные макароны	150	5,76	0,82	31,14	155,1	0	76/20/40
Компот из сухофруктов «С»	180	0	0	14,0	55,8	0	40
Хлеб	60	5,28	1,02	17,64	100,8	0	2
<b>Полдник</b>							
Вафля	50	1,1	1,3	30,9	141,6	0	41
Кефир 0,14	200	5,8	6,0	7,2	106		45
<b>Ужин</b>							
Овощное рагу	220	2,3	5,2	14,6	122,2	8,4	44
Чай с молоком	200	1,48	1,7	14,47	76	0,69	13А
Хлеб	30	2,49	0,39	14,43	50,4	0	2
<b>Итого за день</b>		<b>64,24</b>	<b>58,88</b>	<b>250,0</b>	<b>1729,27</b>	<b>33,</b>	

Пятый день, первая неделя

Возрастная категория 3-7 лет.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша «Дружба» на молоке	200	4.74	7.63	19.76	267/37	0,6	56
Хлеб с повидлом	50/10	4.1/0	1.7/0	14.7/7.5	84/31,5	4/0	2
Кофейный напиток на цельном молоке	200	4.2	3.4	18,8	123,3	0,7	16
<b>2 завтрак Банан</b>	<b>100</b>	<b>0.2</b>	<b>0.08</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>0,24</b>	57
<b>Обед</b>							
Морковь отварная овощи порционные	40	0,2	0,76	3,22	33	0,4	65
Суп фасолевый(гороховый) со сметаной	200	5,8	5,7	24,2	158/16	3,6	68(38)
Гуляш с перловым гарниром	80/150	13,1/3,7	5,75/6,3	2,8/20,9	126,43/183,26	0,08/0	27/39
Компот из сух.плодов чернослив «С»	200	0,5	0,01	19,91	85,8	0	52
Хлеб	60	4,98	0,79	78,86	100,8	0	2
<b>Полдник</b>							
Булочка Любимая	70	7,08	14,12	3,1	84	2,56	50
Йогурт	180	5,54	2,26	7,5	120,6	0,54	22/45
<b>Ужин</b>							
Картофель запеченный в сметане с огурцом	200/20	2,33/0,16	3,78/0,03	8,51/0,5	205/2,8	0/2	66/5
Кисель	200	0	0	14,4	72	3,0	73
Хлеб	30	2,49	0,39	14,43	68,10		2

						0	
<b>Итого за день</b>		<b>59,12</b>	<b>52,7</b>	<b>266,59</b>	<b>1784,12</b>	<b>17,72</b>	

Первый день, вторая неделя

Возрастная категория 3-7 лет.

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная на молоке (кулеш)	200	6,76	10,4	25,87	224,9	0,9	104/35
Хлеб с маслом	50/10	4,1/0,06	1,7/8,25	14,7/0,09	84/59,8	0/0	2/12
Какао с молоком	200	6,1	6,2	19,3	181,18	2,3	6/3
2 завтрак. Сок яблочный	100	0,9	0,18	17,71	76,9	3,58	23
<b>Обед</b>							
Овощи порционные зеленый горошек	20	1,16	3,04	2,55	42,2	8,78	22А
Суп Бабушкин на кур.бульоне со сметаной	200	6,2	5,1	13,0	130,0	0,09	54
Плов из птицы	150	6,1	3,8	17,5	127,27	0	70/69
Компот из с/ф «С»	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,4	14/40
Хлеб	60	4,98	0,79	78,86	100,8	0	2
<b>Полдник</b>							
Ватрушка с творогом	70	8,38	8,72	16,4	189,8	0,05	88
Снежок (молоко)	180	5/6	4,4/0,1	8,3/8,85	94,3/100	0,9/0,14	32/42
<b>Ужин</b>							
Суп рыбный из консервы	220	9,67	5,49	12,77	192,58	7,29	168
Чай сладкий	200	0,014	0,04	10	37,4	0,06	13
Хлеб	30	2,49	0,39	14,43	68,10	0	2
<b>Итого за день</b>		<b>68,20</b>	<b>58,61</b>	<b>284,7</b>	<b>1805,99</b>	<b>24,35</b>	

Второй день, вторая неделя

Возрастная категория 3-7лет.

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Кулеш гречневый на молоке	200	6,7	8,4	23,9	157,9	0,8	170/170А
Бутерброд с сыром	50/10	10,12	8,62	15,97	185,1	0,024	15
Чай с молоком	200	0,11	0	11,5	51,66	0	60
2 завтрак Яблоко	90	0,8	0,2	0,2	38,7	5/0	4
<b>Обед</b>							
Овощи порц.свежий огурец	40	0,32	0,04	1,04	5,6	2	41
Суп Солянка на кур.бульоне со сметаной	200	12,36	6,65	8,28	156,14	4,35	26
Печень тушенная в сметане с отварным картофелем	100/130	13,94/0,95	4,18/3,32	5,22/7,92	114,29/209,09	25,92	483/75
Компот из с/ф с в-«С»	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,7	14/30
Хлеб	60	4,98	0,79	78,86	100,8	0	2
<b>Полдник</b>							
Расстегай (ватрушка, пироги с повидлом)	70	4,2	5,6	27,02	212,6	0,42	63/64
Кефир	180	5,4	0,09	5,2	72	0,12	45
<b>Ужин</b>							
Макароны с сыром	220	9,4	9,2	38,2	293,1	0	72/74
Чай с лимоном	200/5	0,02	0	11,7	48,1	0,6	87
Хлеб	30	2,49	0,39	14,43	68,10	0	2
<b>Итого за день</b>		<b>72,28</b>	<b>47,49</b>	<b>273,81</b>	<b>1809,94</b>	<b>45,23</b>	

Третий день, вторая неделя

Возрастная категория 3-7 лет.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша кукурузная на молоке	200	20,75	1,6	0,6	165,98	0	81
Хлеб с повидлом	50/10	4,1/0	1,7/0	14,7/7,5	84/31,5	0/0	2
Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,36	21,42	159,56	5,8	12/16
2 завтрак. Сок	180	0,9	0	22,9	99	7,2	23
<b>Обед</b>							
Лапша на курином бульоне	200	3,3	4,5	10,32	94		33.01
Свекла отварная	60	0,79	1,19	9,12	67,0	2,3	75
Тефтели из курицы с рисом	80	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79	7.4
Кисель «С»	200	0,01	0	14,4	72	3,0	73
Хлеб	60	4,98	0,79	78,86	100,8	0	2
<b>Полдник</b>							
Пряник	50	0,95	1,75	7,55	177	0	50
Йогурт	200	5,54	5,0	12,6	162	0	45
<b>Ужин</b>							
Творожная запеканка со сгущенкой	220	3,67/1,4	15,63/1,0	25/11,04	248,4	0,21/1	33/134
Чай с молоком	200	1,48	1,7	14,47	76	0,69	87
Хлеб	30	2,49	0,39	14,43	68,10	0	2
<b>Итого за день</b>		<b>63,18</b>	<b>48,1</b>	<b>272,22</b>	<b>1814,84</b>	<b>20,99</b>	

Четвертый день, вторая неделя

Возрастная категория 3-7 лет.

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная Дружба	200	6,65	7,64	28,15	256,67	1,96	6,0
Бутерброд с сыром	50/10	10,12	8,62	15,97	185,1	0,24	15
Какао на цельном молоке	200	6,1	6,22	19,66	181,18	29,22	6/3
2 завтрак Сок абрикосовый	90	0,8	0,2	0,2	38,7	5,4	4
<b>Обед</b>							
Овощи порционные лук	20	1,92	0,08	3,89	13,2	4,8	71
Суп рисовый	200	1,79	3,76	7,84	172,72	3,4	30
Котлета рыбная с отвар.картофелем	70/150	10,59/1,9	6,47/4,43	4,17/10,56	117/156,02	5,46/13,71	139/75
Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	14/40
Хлеб	60	4,98	0,79	78,86	100,8	0	2
<b>Полдник</b>							
Зефир	50	0,5	0	16,3	155	0	72А
Снежок	200	5,4	0,1	8,85	100	0,14	42
<b>Ужин</b>							
Суп картофельный с вермишелью	220	1,77	1,6	12,3	109,0	4,03	24/23
Чай	200	0,014	0,04	0,14	53,06	0,06	113/13
Хлеб	30	2,49	0,39	14,43	68,10	0	2
<b>Итого за день</b>		<b>55,33</b>	<b>40,35</b>	<b>245,69</b>	<b>1803,31</b>	<b>68,7</b>	

Пятый день, вторая неделя

Возрастная категория 3-7 лет.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)	
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Суп лапша на молоке (вермишель молочная)	200	6,5	9,0	24,8	187,04	0,9	94/52/93a
Хлеб с повидлом	50/10	4,1/0	1,7/0	14,7/7,5	84/31,5	0	2
Кофейный напиток с молоком	200	4,2	3,4	14,1	123,3	0,7	12/16
2 завтрак Сок	180	0,09	0,18	14,75	76,9	3,55	15
<b>Обед</b>							
Овощи порционные (морковь отварная)	50	0,2	0,76	3,22	33	0,4	65
Суп свекольный со сметаной	200	1,88	0,85	5,12	116	0,04	44б
Котлета с подливом	70	15,59	13,06	17,6	236,88	2,6	55
Гречневый гарнир	150	9,3	2,2	44,3	239,2	0	213
Компот из свежих фруктов с вит «С»	200	0,1	0,1	17,86	69,37	3,2	16/30
Хлеб	60	4,98	0,79	78,86	136,2	0	2
<b>Полдник</b>							
Крендель сахарный	70	2,7	2,75	2,43	133,4	0	40
Кефир	180	4,5	0,07	5,4	60	0,14	21б
<b>Ужин</b>							
Ленивые вареники с маслом	220	15,17	21,02	7,07	223,02	9,05	146
Чай с лимоном	200/5	0,01	0	8,7	48,1	0,8	87
Хлеб	30	2,49	0,39	14,43	68,10	0	2

<b>Итого за день</b>		<b>71,81</b>	<b>56,27</b>	<b>280,84</b>	<b>1866,01</b>	<b>21,38</b>	
----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--

«Утверждаю»

И.О. Заведующий МБДОУ д/с «Звездочка»

Венина Е.В.



**Меню приготавливаемых блюд МБДОУ д/с «Звездочка»**

**десятидневное на 2022-2023г**

**П.Прутской.**

**1,5-3лет**

**(весенне-летний период)**

Первый день, первая неделя

Возрастная категория 1,5-3лет.

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)	№ рецепт
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Кулеш рисовый на молоке(каша рисовая)	150	4,9	8,2	16,9	162,3	0,67	95/1
Хлеб с маслом(бутерброд с слив.маслом)	40/8	1,58	5,2	9,8	93,87	0/0	1/2/12
Какао с молоком	150	4,65	4,65	19,0	135,9	1,7	3
2 завтрак. Завтрак яблоко	95	0,44	0,11	4,05	22,05	3,0	4
<b>Обед</b>							
Закуска из зеленого горошка	30	0,87	2,28	1,91	31,65	6,5	22А
Рассольник со сметаной на курином бульоне	150	2,76	4,44	8,82	88,26	0,63	47
Гуляш	50	6,1	4,21	1,75	79,01	0,05	27
Макаронны отвар	120	4,12	0,97	3,91	123,96	0	46
Компот из с/ф «С»	150	0,23	0,007	18,2	72,57	0,021	13/40
Хлеб	50	4,15	0,65	45,71	84,0	0	2
<b>Полдник</b>							
Пирог с картофелем с луком	50	3,33	1,38	17,34	98,0	0,27	31
Йогурт	150	6,0	4,8	6,3	100,5	0,5	21/45
<b>Ужин</b>							
Запеканка из творога с вермишелью	200/30	25,64	22,63	52,3	274,4	1,55	211
Отвар шиповника	150	0,24	0,09	7,07	34,09	7,2	133
Хлеб	30	2,43	0,39	14,43	68,1	0	2
<b>Итого за день</b>	<b>400</b>	<b>65,01</b>	<b>59,61</b>	<b>205,99</b>	<b>1468,66</b>	<b>22,09</b>	

Второй день, первая неделя

Возрастная категория 1,5-3лет.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша геркулесовая на молоке(овсяная)	150	4,8	6,2	16,98	157,72	0,67	25/96
Бутерброд с сыром	40/10	8,09	6,8	12,77	154,25	0,19	15
Кофейный напиток	150	3,6	3,6	14,1	119,7	8,7	11/16
2 завтрак Сок(яблочный)	150	0,75	0,15	14,75	64,08	2,98	23
<b>Обед</b>							
Овощи порционные огурец свежий	30	0,32	0,04	1,04	5,6	2	41
Суп Шахтерский на курином бульоне со сметаной	150	6,2	15,0	19,80	115,2	4,72	76
Котлета с подливом	60	1,47	5,4	10,0	142,12	0,05	55
Гороховым гарниром	110	2,9	2,7	19,90	115,13		29
Компот из свежих фруктов «С»	150	0,07	0,07	13,39	52,03	2,4	30
Хлеб	50	4,15	0,65	45,71	84,0		2
<b>Полдник</b>							
Печенье	50	2,5	3,9	29,8	166,8	0	22
Кефир	150	3,5	0,07	5,4	60,0	0,1	45
<b>Ужин</b>							
Суп картофельный	220	1,6	2	9,01	80,6	6,76	42А
Чай сл.	150	0,01	0,03	7,5	28,05	0,04	13
Хлеб	30	2,49	0,39	14,43	68,10	0	2
<b>Итого за день</b>		<b>42,45</b>	<b>47,0</b>	<b>234,58</b>	<b>1413,38</b>	<b>28,61</b>	

Третий день, первая неделя

Возрастная категория 1,5-3лет.

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша манная на молоке	150	4,39	7,46	20,11	166,0	0,67	91
Хлеб с повидлом	40/10	3,28/0	1,36	11,7/1,5	67,2/21	3,2/0	2
Чай с молоком	150	0,01	0,03	7,5	28,05	0,04	13А
<b>2 завтрак Груша</b>	<b>95</b>	<b>0,22</b>	<b>0,22</b>	<b>4,8</b>	<b>23,5</b>		<b>43</b>
<b>Обед</b>							
Овощи порционные лук	10	0,76	0,03	3,15	5,28	1,92	3а
Суп Снежок на курином бульоне со сметаной	150	6,53	7,35	13,98	167,21	10,11	29А
Жаркое по-домашнему	120	4,8	3,8	13,9	191,8	0,2	68
Кисель	150	0	0	10,5	54,0	2,25	73
Хлеб	50	3,15	0,65	45,71	84,0		2
<b>Полдник</b>							
Булочка сдобная (с изюмом)	50	3,12	2,5	16,43	140	0,61	9А/9
Снежок	150	0,37	0,07	5,3	75		42
<b>Ужин</b>							
Каша гречневая рассыпчатая	200	7,92	3,37	29,53	344,96	0,64	6,7
Чай с лимоном	180/5	0,009	0	10,53	43,29	0,8	87
Хлеб	30	2,49	0,39	14,43	68,10		2
<b>Итого за день</b>		<b>37,94</b>	<b>27,23</b>	<b>209,05</b>	<b>1479,39</b>	<b>20,44</b>	

Четвертый день, первая неделя

Возрастная категория 1,5-3лет.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша ячневая на молоке	150	5,17	5,17	19,44	160,54	0	53
Бутерброд с сыром	40/10	8,09	6,89	12,77	148,08	0,19	15
Какао на цельном молоке	150	4,65	4,65	19,0	135,9	1,7	3
2 завтрак. Сок абрикосовый	150	0,67	0	10,17	24,25	5,4	48
<b>Обед</b>							
Овощи порционные морковь отвар	40	0,72	3,12	5,7	22,0	15,6	65
Борщ на курином бульоне со сметаной	150	1,46	1,6	7,9	52,5	7,48	25/82
Котлета с подливом	60/50	7,79	6,52	6,8	118,4	0,04	73/75
Отварные макароны	120	4,68	6,48	25,03	183,81		20
Компот из сухофруктов с вит-«С»	150	0,23	0,007	18,2	72,57		13/40
Хлеб	50	4,15	0,65	65,71	840		2
<b>Полдник</b>							
Вафля	50	1,1	1,3	25,9	141,6		41
Кефир	150	4,5	0,07	5,4	60	0,1	45
<b>Ужин</b>							
Овощное рагу	200	3,0	6,7	11,68	162,8	5,72	44
Чай с молоком	180	0,01	0,03	7,5	28,05	0,04	13А
Хлеб	30	2,49	0,39	14,43	68,10		2
<b>Итого за день</b>		<b>48,71</b>	<b>43,64</b>	<b>255,63</b>	<b>1462,6</b>	<b>36,27</b>	

Пятый день, первая неделя

Возрастная категория 1,5-3лет.

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша на молоке «Дружба»	150	3,55	3,75	14,82	153,37	0,45	56
Хлеб с повидлом	40/10	3,28/0	1,36/0	1,7/5	67,2/21	3,2/0	2
Кофейный напиток на цельном молоке	150	3,15	2,55	14,1	92,47	0,52	16
2 завтрак. Банан	95	0,5	1,5	21	96,0	0,10	57
<b>Обед</b>							
Овощи порц.морковь отварная	40	0,2	0,76	3,22	33,0	0,4	65
Суп Фасолевый(гороховый) со сметаной	150	4,38	2,32	18,8	118,62	0,76	68А/37
Гуляш с перловым гарниром	50/110	8,1/2,51	2,21/4,21	1,75/20,6	79,01/122,17	0,05/0	27/39
Компот из сух. плодов чернослив «С»	150	0,37	0,075	22,4	64,35	0	52
Хлеб	50	4,15	0,65	65,7	84,0	0	2
<b>Полдник</b>							
Булочка Любимая	50	4,42	2,68	2,56	153,65	1,6	50
Йогурт	150	4,15	2,75	6,2	80,5	0,54	22/45
<b>Ужин</b>							
Картофель запеченный в сметане с огурцом	200/20	2,33/0,16	3,78/0,03	8,5/0,5	103/2,8	0/2	66/5
Кисель	150	0	0	10,8	54	2,2	73
Хлеб	30	2,49	0,39	14,43	68,10	0	2
<b>Итого за день</b>		<b>43,74</b>	<b>29,01</b>	<b>232,08</b>	<b>1393,24</b>	<b>21,72</b>	

Первый день, вторая неделя

Возрастная категория 1,5-3лет.

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная на молоке(кулеш)	150	5,4	5,62	21,77	180,07	0,37	35
Хлеб с маслом	40/8	3,2/0,04	1,36/6,6	11,36/0,07	67,2/59,8	0/0	2/12
Какао с цельным молоком	150	4,5	4,66	14,74	118,8	21,01	3
2 завтрак. Сок яблочный	100	0,75	0,15	12,75	64,08	2,98	23
<b>Обед</b>							
Овощи порц.зеленый горошек	10	0,58	1,52	1,27	21,1	4,3	22А
Суп «Бабушкин» на кур.бульоне со сметаной	150	4,65	3,82	9,75	97,5	0,07	54
Плов из птицы	120	16,8	14,25	24,85	101,82	0,04	69
Компот из с/ф «С»	150	0,23	0,007	18,2	72,57	0,021	40
Хлеб	50	4,15	0,65	55,7	84,0	0	2
<b>Полдник</b>							
Ватрушка с творогом	50	5,2	5,4	16,5	179,56	0,04	88
Снежок (молоко)	150	4,2	3,3/0,075	6,9/7,3	70,7/75	0,67/0,01	34А/42
<b>Ужин</b>							
Суп рыбный	200	9,6	5,4	12,77	142,58	4,37	168
Чай сладкий	180	0,012	0,036	9,0	33,66	0,03	13
Хлеб	30	2,49	0,39	14,43	68,10	0	2
<b>Итого за день</b>		<b>51,9</b>	<b>53,24</b>	<b>237,36</b>	<b>1436,54</b>	<b>34,90</b>	

Второй день, вторая неделя

Возрастная категория 1,5-3лет.

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Кулеш гречневый на молоке	150	5,0	6,3	17,92	148,42	0,44	170/17
Бутерброд с сыром	40/10	8,04	6,89	12,77	185,1	1,01	15
Чай с молоком	150	0,08	0	9,58	38,75	0	60
<b>Завтрак Яблоко</b>	<b>95</b>	<b>0,44</b>	<b>0,11</b>	<b>0,11</b>	<b>21,5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>							
Овощи порц.свежий огурец	30	0,32	0,04	1,04	5,6	2	41
Суп Солянка домашняя со сметаной на курином бульоне	150	8,0	8,7	5,7	154,19	8,41	26
Печень тушенная в сметане с отварным картофелем	60/110	8,38/2,09	2,5/4,87	3,13/11,6	68,57/116,62	15,49/15,08	483/75
Компот из с/ф с в-«С»	150	0,08	0,08	18,45	75,0	0,52	30/114
Хлеб	50	4,15	0,65	65,71	84,0	0	2
<b>Полдник</b>							
Расстегай(ватрушка, пироги с повидлом)	50	2,94	4,06	26,44	151,86	0,3	63/64
Кефир	150	4,5	0,08	2,0	20,0	0,1	45
<b>Ужин</b>							
Макароны запеченные с сыром	200/20	8,56	8,4	41,12	266,48		72
Чай с лимоном	150	0,008	0	8,77	36,07	0,44	87
Хлеб	30	2,49	0,39	14/43	68,10	0	2
<b>Итого за день</b>		<b>50,01</b>	<b>37,44</b>	<b>253,50</b>	<b>1440,26</b>	<b>48,79</b>	

Третий день, вторая неделя

Возрастная категория 1,5-3лет.

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша кукурузная на молоке	150	10,56	0,45	0,45	124,48	0	81
Хлеб с повидлом	40/10	3,28/0	1,36	11,76/6,0	67,2/25,2	0/0	2
Кофейный напиток с молоком	150	2,88	2,52	16,06	97,51	5,8	112/16
<b>2 завтрак. Сок</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>8,75</b>	<b>82,5</b>	<b>6</b>	<b>23</b>
<b>Обед</b>							
Суп лапша на курином бульоне	150	2,4	3,37	7,74	70,5	2,1	39,01
Свекла отварная	60	0,79	1,19	9,12	67,0	2,3	75а
Тефтели из курицы с рисом	70	7,8	8,3	6,39	131,68	0,69	7,4
Кисель «С»	150	0,007	0	10,8	54	2,2	73
Хлеб	50	4,15	0,65	65,71	84,0	0	2
<b>Полдник</b>							
Пряник	50	2,95	1,75	17,55	177	0	50
Йогурт	150	4,9	3,75	12,6	121,5	0	45
<b>Ужин</b>							
Творожная запеканка со сгущенным молоком	220/20	3,67/1,4	15,63/1,0	25/11,04	248,4	0,31/0,2	33/34
Чай с молоком	150	1,11	1,27	10,85	57	0,51	87
Хлеб	30	2,49	0,39	14,43	68,10	0	2
<b>Итого за день</b>		49,13	41,63	234,25	1476,07	21,91	

Четвертый день, вторая неделя

Возрастная категория 1,5-3лет.

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная «Дружба»	150	4,99	7,64	21,11	155	1,47	6,0
Бутерброд с сыром	40/10	8,09	6,89	12,77	148,0	0,19	15
Какао на цельном молоке	150	4,57	4,66	14,74	118,8	21,91	6/3
2 завтрак Яблоко	95	0,44	0,11	0,11	21,5	3,0	4
<b>Обед</b>							
Овощи порционные лук	10	0,76	0,03	0,04	1,44	1,92	71
Суп рисовый на кур.бульоне со сметаной	150	1,3	2,9	6,1	156,8	2,5	29/30
Котлета рыбная.с отвар.картоф	60/110	9,09/2,09	5,5/4,87	3,5/11,61	100,2/116,6	4,6/15,08	248/75
Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0,33	0	10,5	41,85	0	40
Хлеб	50	4,15	0,65	65,71	84,0	0	2
<b>Полдник</b>							
Зефир	50	0,5	0	16,3	175,0	0	72А
Снежок	150	4,5	0,07	6,63	75,0	0,1	42
<b>Ужин</b>							
Суп картофельный с вермишелью	220	2,04	1,72	2,8	82,31	0,05	23А
Чай	150	0,01	0,03	7,5	28,05	0,04	13
Хлеб	30	2,49	0,39	14,43	68,10	0	2
<b>Итого за день</b>		<b>45,34</b>	<b>35,46</b>	<b>190,85</b>	<b>1372,65</b>	<b>50,86</b>	

Пятый день, вторая неделя

Возрастная категория 1,5-3лет.

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Суп лапша на молоке(вермишель молочная)	150	2,02	6,8	18,6	162,3	0,75	52
Хлеб с повидлом	40/10	3,28	1,36/0	11,76/6,0	67,2/25,2	0	2
Кофейный напиток с молоком	150	3,15	2,55	14,1	92,47	0,5	112/16
2 завтрак Сок	150	0,75	0,15	14,75	64,08	2,95	15
<b>Обед</b>							
Овощи порционные (морковь отварная)	30	0,6	0,88	1,61	16,5	0,2	65
Суп свекольный со сметаной	150	1,41	1,07	3,84	87	0,03	44
Котлета с под.с гречнев.гарниром	60/120	10,2/8,8	10,44/9,9	14,08/9,42	189,5/142,12	0,04/0,08	55/213
Компот из свежих фруктов с вит «С»	150	0 С,07	0,07	18,45	75,0	0,52	30
Хлеб	50	4,15	0,65	55,71	84,0	0	2
<b>Полдник</b>							
Крендель сахарный	50	1,96	7,2	19,59	95,28	0	40
Кефир	150	4,5	0,07	5,4	60	0,1	45
<b>Ужин</b>							
Ленивые вареники с маслом	200	20,13	16,81	25,65	178,41	7,24	24
Чай с лимоном	180	0,009	0	8,7	43,29	0,72	87
Хлеб	30	2,49	0,39	14,43	68,10	0	2
<b>Итого за день</b>		<b>63,51</b>	<b>58,34</b>	<b>242,09</b>	<b>1450,45</b>	<b>13,53</b>	