

Тренина Е.В



(осенне-зимний период)

«Утверждаю»

И.О Заведующий МБДОУ д/с «Звездочка»

_____ Тренина Е.В

Меню приготовленных блюд МБДОУ д/с «Звездочка»

десятидневное на 2023-2024г

П.Прутской.

3-7лет

(осенне-зимний 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			
Завтрак							
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
Обед							
Закуска из зеленого горошка	60	1,75	4,07	3,81	58,8	13,29	22А
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
Полдник							
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	42
Ужин							
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
Итого за день	450	74,43	71,65	248,85	1833,62	38,19	

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			
Завтрак							
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
Обед							
Овощи порц.морковь отварная	60	1,9	7,1	8,2	104,2	12,4	31СД
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
Полдник							
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
Ужин							
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
Итого за день		57,97	71,19	294,36	1855,58	42,96	

Третий день, первая неделя

Возрастная категория 3-7лет.

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У			
Завтрак							
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
Обед							
Овощи порционные лук	50	0,76	5,94	7,38	76,08	0,54	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
Полдник							
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
Ужин							
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
Итого за день		45,01	35,28	281,99	1829,47	31,54	

Четвертый день, первая неделя

Возрастная категория 3-7лет.

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У			
Завтрак							
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
Обед							
Овощи порц. свекла отварная	60	1,14	4,87	6,69	75,12	7,6	165
Суп фасолевый на кур. бульоне со сметаной	200	2,88	0,34	9,58	259,10	3,6	68
Тефтели с подливом	70/50	8,98/0,69	9,49/1,95	7,31/3,05	150,5/31	0,79/0,39	7,4
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
Полдник							
Вафля	50	1,1	1,3	30,9	141,6	0	41
Кефир 0,14	200	5,8	6,0	7,2	106		45
Ужин							
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
Итого за день		62,02	48,6	261,08	1814,77	30,28	

Пятый день, первая 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			
Завтрак							
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
2 завтрак Банан	100	0.2	0.08	7,5	38	0,24	57
Обед							
Закуска из капусты с морковью	60	1,19	5,47	7,66	84,70	15,9	105
Борщ на курином бульоне со сметаной	200	1,95	2,13	10,53	70	9,98	26
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 кураги «С»	200	0,1	0	23,7	95,6	0,6	9
Хлеб	60	4,98	0,79	78,86	100,8	0	2
Полдник							
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
Ужин							
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	0	2
Итого за день		55,86	53,83	261,15	1741,66	40,2	

Первый день, вторая неделя

Возрастная категория 3-7лет.

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг) С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша пшеничная на молоке	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
Обед							
Закуска из зеленого горошка	60	1,75	4,07	3,81	58,8	13,29	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
Полдник							
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
Ужин							
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
Итого за день		68,79	59,64	285,96	1822,59	28,86	

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			
Завтрак							
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
Обед							
Овощи порц.свекла отварная	60	1,14	4,87	6,69	5,12	7,6	165
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 рисом	100/150	13,94/2,25	4,18/3,66	5,22/16,97	114,29/126	25,92/0	52,01
Компот из с/ф с в-«С»	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,7	40
Хлеб	60	4,98	0,79	78,86	100,8	0	2
Полдник							
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
Ужин							
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
Итого за день		71,73	52,66	288,51	1796,37	45,73	

Третий день, вторая неделя

Возрастная категория 3-7 лет.

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витам ины(м г)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
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
Обед							
Овощи порц.лук	60	0,76	5,94	7,38	76,08	0,54	3А
Суп лапша на курином бульоне	200	3,3	4,5	10,32	94		33.01
Ленивые голубцы	150	7,31	7,32	9,34	133,21	23,14	771
Кисель «С»	200	0,01	0	14,4	72	3,0	73
Хлеб	60	4,98	0,79	78,86	100,8	0	2
Полдник							
Пряник	50	0,95	1,75	7,55	177	0	50
Йогурт	200	5,54	5,0	12,6	162	0	45
Ужин							
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
Итого за день		61,48	50,68	272,51	1747,63	41,58	

Четвертый день, вторая неделя

Возрастная категория 3-7лет.

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У			
Завтрак							
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
Обед							
Закуска из капусты с морковью	60	1,19	5,47	7,66	48,12	15,9	105
Суп рисовый со сметаной	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
Полдник							
Булочка Российская	70	5,62	6,4	44,42	129,33	0,01	72
Снежок	180	5,4	0,1	8,85	100	0,14	42
Ужин							
Суп гороховый	220	2,21	2,44	16,1	185,8	4,3	38
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
Итого за день		60,16	52,98	281,38	1889,36	74,77	

Пятый день, вторая неделя

Возрастная категория 3-7лет.

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины(мг)	
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша Ассорти молочная	200	6,41	9,73	29,71	212	1,92	4,2
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
Обед							
Закуска из отварной моркови	60	1,9	7,1	8,2	104,2	12,4	31СД
Суп свекольный со сметаной	200	1,88	0,85	5,12	116	0,04	44Б
Котлета с подливом	70/50	15,59	13,06	17,6	236,88	2,6	55/228
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
Полдник							
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
Ужин							
Суп лапша на молоке	200	6,5	9,0	24,8	187,04	0,9	94
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
Итого за день		64,75	49,32	308,46	1896,19	26,25	

И.О. Заведующий МБДОУ д/с «Звездочка»

Тренина Е.В



десятидневное на 2023-2024г

П.Прутской.

1,5-3лет

(осеннее-зимний период)

«Утверждаю»

И.О Заведующий МБДОУ д/с «Звездочка»

_____ Тренина Е.В

Меню приготавливаемых блюд МБДОУ д/с «Звездочка»

десятидневное на 2023-2024г

П.Прутской.

1,5-3лет

(осеннее-зимний 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			
Завтрак							
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
Обед							
Закуска из зеленого горошка	50	1,75	4,07	3,81	58,8	13,29	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
Макароны 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
Полдник							
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
Ужин							
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
Итого за день	400	65,89	61,40	207,89	1495,81	28,88	

Второй 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			
Завтрак							
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
Обед							
Овощи порционные морковь отварная	40	1,26	4,7	5,46	60,46	8,2	31СД
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
Полдник							
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
Ужин							
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
Итого за день		43,39	51,66	239,00	1477,24	34,81	

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			
Завтрак							
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
2 завтрак Груша	95	0,22	0,22	4,8	23,5		43
Обед							
Овощи порционные лук	40	3,04	0,12	12,6	21,12	7,68	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
Полдник							
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
Ужин							
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
Итого за день		40,22	27,32	218,50	1495,23	26,2	

Четвертый 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			
Завтрак							
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
Обед							
Овощи порционные свекла отварная	40	0,76	3,24	4,46	50,08	7,6	165
Суп фасолевый на курином бульоне со сметаной	150	1,72	0,2	5,74	35,4	0,56/0,3	68
Тефтели с подливом	60/50	6,41/0,69	6,78/1,95	5,22/3,05	107,54/31	0,56/0,3	74
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
Полдник							
Вафля	50	1,1	1,3	25,9	141,6		41
Кефир	150	4,5	0,07	5,4	60	0,1	45
Ужин							
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
Итого за день		48,32	44,57	253,7	1493,72	29,09	

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			
Завтрак							
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
Обед							
Закуска из капусты с морковью	40	1,19	5,47	7,66	84,7	15,9	105
Борщ на кур.бульоне со сметаной	150	1,46	1,59	7,89	152,5	7,48	26
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 кураги «С»	150	0,075	0	17,77	71,7	0,6	9
Хлеб	50	4,15	0,65	65,7	84,0	0	2
Полдник							
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
Ужин							
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
Итого за день		41,51	32,91	220,98	1485,92	44,54	

Первый 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			
Завтрак							
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
Обед							
Закуска из зеленого горошка	50	1,75	4,07	3,81	58,8	13,29	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
Полдник							
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
Ужин							
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
Итого за день		52,82	55,79	239,9	1474,24	43,89	

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			
Завтрак							
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
Завтрак Яблоко	95	0,44	0,11	0,11	21,5	5	4
Обед							
Овощи порц.свекла отварная	40	0,76	3,24	4,46	50,08	7,6	165
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 рисом	60/110	8,38/1,65	2,5/2,68	3,13/12,44	68,57/92,4	15,49/0	483/52,01
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
Полдник							
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
Ужин							
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
Итого за день		50,01	38,45	257,76	1460,52	49,31	

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			
Завтрак							
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
2 завтрак. Сок	150	0,75	0	8,75	82,5	6	23
Обед							
Овощи порц.лук	40	3,04	0,12	12,6	21,12	7,68	3А
Суп лапша на курином бульоне	150	2,4	3,37	7,74	70,5	2,1	33,01
Ленивые голубцы	120	5,84	5,85	7,47	106,56	18,51	771
Кисель «С»	150	0,007	0	10,8	54	2,2	73
Хлеб	50	4,15	0,65	65,71	84,0	0	2
Полдник							
Пряник	50	2,95	1,75	17,55	177	0	50
Йогурт	150	4,9	3,75	12,6	121,5	0	45
Ужин							
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
Итого за день		49,42	38,11	239,15	1405,07	45,11	

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			
Завтрак							
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
Обед							
Закуска из капусты и моркови	40	1,19	5,47	7,66	84,7	15,9	105
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	4,6/10,3	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
Полдник							
Булочка Российская	50	4,01	4,57	31,72	92,37	0,01	72
Снежок	150	4,5	0,07	6,63	75,0	0,1	42
Ужин							
Суп гороховый	220	2,21	2,44	16,1	185,8	4,3	38
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
Итого за день		49,46	46,19	209,08	1476,77	64,32	

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			
Завтрак							
Каша «Ассорти» молочная	150	5,06	5,79	21,87	152,4	1,54	4,2
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
Обед							
Овощи порц.морковь отварная	40	1,26	4,7	5,4	69,46	8,26	31СД
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
Полдник							
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
Ужин							
Вермишель молочная	200	4,95	6,75	27,0	140,28	0,67	93А
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
Итого за день		52,03	51,09	250,5	1455,38	15,41	