

**Примерное
ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей раннего возраста 1-3 года**

МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по художественно-эстетическому
развитию детей № 44 «Андрейка»
с 10 января 2022 года

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 44 «Андрейка»

М.Д. Филиппова

Приказ № 01 от 10.01.2022 года



День: понедельник
Неделя: первая
Ранний возраст 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша рисовая молочная	150	4.15	5.15	24.46	160.95	1.15	234
Кофейный напиток с молоком	150	2.1	1.87	10.22	66.1	0.52	465
Батон обогащенный	30	2,16	0,75	14,85	75,9	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0.06	5.07	0.09	46.2	0	79
Сыр полутвердый	7	1.62	2.06	0	25.0	0.05	75
Итого за завтрак	344	10,09	14,9	49,62	374,15	1,72	
II завтрак							
Кисломолочный напиток	150	4.36	3.76	6.0	75.9	1.05	470
Кондитерское изделие	12,2	0,5	3,87	7,87	68,75	0	ТУ 9137
Итого за II завтрак	162,2	4,86	7,63	13,87	144,65	1,05	
Обед							
Суп с макаронными изд. с курой	180\10	4,16	3,51	11,87	95,88	3,92	130,366
Котлета из говядины	60	10,44	8,28	9,36	159,0	0,18	339
Капуста тушеная	120	2,11	4,08	9,76	86,4	13,63	380
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	40	2,72	0,36	18,32	88	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	150	0.45	0.07	15.1	63.15	0.15	495
Итого за обед	560	19,88	16,30	64,41	492,43	17,88	
Полдник							
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,36	6,65	82
Итого за полдник	95	0,38	0,38	9,31	41,36	6,65	
Ужин							
Оладьи с маслом (сгущ. молоком)	90	6.0	9.5	30.3	231.0	0.3	526
Салат из моркови и яблок	45	0.45	2.79	3.69	41.89	2.07	22
Чай сахаром и лимоном	150	0.23	0.07	7.1	30.0	0.75	459
Итого за ужин	285	6,68	12,36	41,09	302,89	3,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1446,20	41,89	51,57	178,30	1355,48	30,42	

День: вторник
 Неделя: первая
 Ранний возраст 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	150	4.5	5.14	21.4	149.8	0.88	233
Какао с молоком	150	2.48	2.18	10.37	70.67	0.52	462
Батон обогащенный	30	2,16	0,75	14,85	75,9	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0.06	5.07	0.09	46.2	0	79
<i>Итого за завтрак</i>	337	9,2	13,14	46,71	342,57	1,4	
II завтрак							
Молоко пастеризованное	150	4,35	3,75	7,2	80,25	1,95	
Кондитерское изделие	12,2	0,5	3,87	7,87	68,75	0	ТУ 9137
<i>Итого за II завтрак</i>	162,2	4,85	7,62	15,07	149,0	1,95	
Обед							
Борщ со сметаной, м/б	180/10	1,5	4,54	19,71	68,63	5,4	95
Гуляш из говядины	50/30	13,35	12,1	3,0	163,3	0,24	327
Макароны отв. с маслом	100	3,7	3,7	9,15	126,9	0	256
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	40	2,72	0,36	18,32	88	0	Гост 31807
Салат из св. помидоров и огурцов	45	0,45	2,79	1,57	32,8	6,04	18
Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,1	63,15	0,15	495
<i>Итого за обед</i>	605	22,17	23,56	66,85	542,78	11,83	
Полдник							
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,36	6,65	82
<i>Итого за полдник</i>	95	0,38	0,38	9,31	41,36	6,65	
Ужин							
Омлет нат. с курой отв., зел. горошком	90/ 50	10.58	11,25	4.27	161,1	1.33	268, 366
Батон обогащенный	30	2.16	0.75	14.85	75.9	0	Гост 31805
Сок фруктовый	180	0.9	0.18	18.18	77.4	3.6	501
<i>Итого за ужин</i>	350	13,64	12,18	37,3	314,4	4,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1579,2	50,24	56,88	175,24	1390,11	26,76	

Понедельник

Неделя: первая
Годовый возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	150	4.1	4.65	19.36	135.75	0.88	230
Кофейный напиток с молоком	150	2.1	1.87	10.22	66.1	0.52	465
Батон обогащенный	30	2,16	0,75	14,85	75,9	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0.06	5.07	0.09	46.2	0	79
Сыр полутвердый	7	1.62	2.06	0	25.0	0.05	75
Итого за завтрак	344	10,04	14,4	44,52	348,95	1,45	
II завтрак							
Чай с сах, лимоном	150	0,23	0,07	7,1	30,0	0,75	459
Кондитерское изделие	12,2	0,5	3,87	7,87	68,75	0	ТУ 9137
Итого за II завтрак	162,2	0,73	3,94	14,97	98,75	0,75	
Обед							
Рассольник со сметаной	180/10	1,62	4,95	9,92	91,58	5,11	100
Котлета рыбная любительская	60	9,6	0,9	3,36	52,32	0,42	308
Рис отварной с томатной подливой	120/30	3,6	7,25	32,18	211,2	0,4	385,411
Салат из капусты белокочанной	40	0,48	2,49	2,49	34,13	6,22	1
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	40	2,72	0,36	18,32	88	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,1	63,15	0,15	495
Итого за обед	630	18,47	16,02	81,37	540,38	12,3	
Полдник							
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,36	6,65	82
Итого за полдник	95	0,38	0,38	9,31	41,36	6,65	
Ужин							
Пудинг творожный запеченный (с сгущ. молоком или мол.соусом)	120/10	23.48	7.2	29.62	270.7	0.39	285, 471
Чай с сахаром, лимоном	150	0,23	0,07	7,1	30,0	0,75	459
Батон обогащенный	30	2.16	0.75	14.85	75.9	0	Гост 31805
Итого за ужин	310	25,87	8,02	51,57	376,6	1,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1541,2	55,49	42,76	201,74	1406,04	22,29	

Неделя: первая

Ранний возраст 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша геркулесовая	150	4,02	4,86	22,81	151,05	0,98	232
Какао с молоком	150	2,48	2,18	10,37	70,67	0,52	462
Батон обогащенный	30	2,16	0,75	14,85	75,9	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,07	0,09	46,2	0	79
<i>Итого за завтрак</i>	337	8,72	12,86	48,12	343,82	1,5	
II завтрак							
Кисломолочный напиток	150	4,36	3,76	6,0	75,9	1,05	470
Кондитерское изделие	12,2	0,5	3,87	7,87	68,75	0	ТУ 9137
<i>Итого за II завтрак</i>	162,2	4,86	7,63	13,87	144,65	1,05	
Обед							
Суп гороховый с гренками	180/15	6,64	2,78	19,42	129,1	0,36	128
Котлета из мяса птицы	60	9,25	5,74	5,31	109,7	0,51	327
Пюре картофельное	120	2,52	4,8	7,32	81,6	3,0	377
Салат из свеклы с чесноком	45	0,63	2,74	3,38	40,54	2,34	34
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	40	2,72	0,36	18,32	88	0	Гост 31807
Компот из свежих фруктов	150	0,08	0,08	8,34	34,6	0,45	486
<i>Итого за обед</i>	610	21,84	16,5	62,09	483,54	6,66	
Полдник							
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,36	6,65	82
<i>Итого за полдник</i>	95	0,38	0,38	9,31	41,36	6,65	
Ужин							
Оладьи из печени	60	10,14	3,18	8,52	103,2	4,02	357
Вермишель со сливочным маслом	100	3,7	3,7	19,71	126,9	0	256
Батон обогащенный	30	2,16	0,75	14,85	75,9	0	Гост 31805
Чай с сахаром и лимоном	150	0,23	0,07	7,1	30,0	0,75	459
<i>Итого за ужин</i>	340	16,23	7,7	50,18	336,0	7,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1544,2	52,03	45,07	183,57	1349,37	22,83	

Неделя: первая

Ранний возраст 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша манная молочная	150	4.66	4.93	23.43	156.9	1.03	227
Кофейный напиток с молоком	150	2.1	1.87	10.22	66.1	0.52	465
Батон обогащенный	30	2,16	0,75	14,85	75,9	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0.06	5.07	0.09	46.2	0	79
Сыр полутвердый	7	1.62	2.06	0	25.0	0.05	75
Итого за завтрак	344	10,6	14,68	48,59	370,1	1,6	
II завтрак							
Кисломолочный напиток	150	4.36	3.76	6.0	75.9	1.05	470
Кондитерское изделие (печенье)	12,2	0,5	3,87	7,87	68,75	0	ТУ 9137
Итого за II завтрак	162,2	4,86	7,63	13,87	144,65	1,05	
Обед							
Свекольник со сметаной, м/б	180/10	1,68	4,77	8,01	81,67	5,74	98
Жаркое по-домашнему	150	15.3	16.1	9.6	244.5	2.67	328
Салат из свежей капусты	45	0,72	2,74	3,92	43,24	8,87	1
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	40	2,72	0,36	18,32	88	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	150	0.45	0.07	15.1	63.15	0.15	495
Итого за обед	575	20,87	24,04	54,95	520,56	17,43	
Полдник							
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,36	6,65	82
Итого за полдник	95	0,38	0,38	9,31	41,36	6,65	
Ужин							
Голубцы ленивые со сметаной	150	13,17	13,65	6,46	201,4	6,61	333
Сок фруктовый	150	0,67	0,15	15,15	64,5	3,0	501
Батон обогащенный	30	2.16	0.75	14.85	75.9	0	Гост 31805
Итого за ужин	330	16,0	14,55	36,46	341,8	9,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1506,2	52,71	61,28	163,18	1418,47	36,34	

Неделя: вторая

Ранний возраст 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	150	4,5	5,14	21,4	149,8	0,88	233
Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,87	10,22	66,1	0,52	465
Батон обогащенный	30	2,16	0,75	14,85	75,9	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,07	0,09	46,2	0	79
Сыр полутвердый	7	1,62	2,06	0	25,0	0,05	75
Итого за завтрак	344	10,44	14,89	46,56	363,0	1,45	
II завтрак							
Кисломолочный напиток	150	4,36	3,76	6,0	75,9	1,05	470
Итого за II завтрак	150	4,36	3,76	6,0	75,9	1,05	
Обед							
Суп с рыбными консервами	180	6,3	8,19	9,68	137,88	5,68	123
Печень по-строгановски	60	9,72	8,46	3,54	129,0	5,88	356
Греча отварная со слив. маслом	100	3,75	3,84	6,55	115,7	0	202
Овощи свежие (порциями)	35	0,25	0,04	0,67	3,86	1,23	148
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	40	2,72	0,36	18,32	88	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,1	63,15	0,15	495
Итого за обед	565	23,19	20,96	53,86	537,59	12,94	
Полдник							
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,36	6,65	82
Итого за полдник	95	0,38	0,38	9,31	41,36	6,65	
Ужин							
Пирожок с свежей капустой	90	5,62	3,77	30,6	178,8	7,97	529,551
Вермишель молочная	150	4,29	3,8	14,13	107,8	0,67	140
Чай с сахаром и лимоном	150	0,23	0,07	7,1	30,0	0,75	459
Итого за ужин	390	10,14	7,64	51,83	316,6	9,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1544	48,51	47,25	167,56	1334,45	31,48	

Неделя: вторая

Взрослый возраст 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Омлет натуральный	80	6.88	7.75	1.72	104.6	0.25	268
Какао с молоком	150	2.48	2.18	10.37	70.67	0.52	462
Батон обогащенный	30	2,16	0,75	14,85	75,9	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0.06	5.07	0.09	46.2	0	79
<i>Итого за завтрак</i>	267	11,58	15,75	27,03	297,37	0,77	
II завтрак							
Молоко пастеризованное	150	4,34	3,75	7,2	80,25	1,95	468
Кондитерское изделие (вафли)	12,2	0,5	3,87	7,87	68,75	0	ТУ 9137
<i>Итого за II завтрак</i>	162,2	4,84	7,62	15,07	145,0	1,95	
Обед							
Суп крестьянский со смет, с курой	180/10/ 10	4,08	5,0	9,98	98,85	5,5	115, 366
Жаркое по-домашнему	150	15.3	16.1	9.6	244.5	2.67	328
Салат из помидоров и огурцов	45	0,45	2,79	1,57	32,8	6,04	18
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	40	2,72	0,36	18,32	88	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	150	0.45	0.07	15.1	63.15	0.15	495
<i>Итого за обед</i>	585	23,0	24,32	54,57	527,3	14,36	
Полдник							
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,36	6,65	82
<i>Итого за полдник</i>	95	0,38	0,38	9,31	41,36	6,65	
Ужин							
Котлета из говядины	60	10,44	8,28	9,36	159,0	0,18	339
Рагу из овощей	120	1,58	3,84	7,92	73,2	7,44	176
Батон обогащенный	30	2.16	0.75	14.85	75.9	0	Гост 31805
Сок фруктовый	180	0.9	0.18	18.18	77.4	3.6	501
<i>Итого за ужин</i>	390	15,08	13,05	50,31	385,5	11,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1499,20	54,88	61,12	156,29	1396,53	34,95	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша молочная «Геркулес»	150	4.02	4.86	22.81	151.05	0.98	232
Кофейный напиток с молоком	150	2.1	1.87	10.22	66.1	0.52	465
Батон обогащенный	30	2,16	0,75	14,85	75,9	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0.06	5.07	0.09	46.2	0	79
Сыр полутвердый	7	1.62	2.06	0	25.0	0.05	75
<i>Итого за завтрак</i>	344	9,96	14,61	47,97	364,25	1,55	
II завтрак							
Кисломолочный напиток	150	4.36	3.76	6.0	75.9	1.05	470
Кондитерское изделие	12,2	0,5	3,87	7,87	68,75	0	ТУ 9137
<i>Итого за II завтрак</i>	162,2	4,86	7,63	13,87	144,65	1,05	
Обед							
Рассольник со сметаной	180/10	1,62	4,95	9,92	91,58	5,11	100
Суфле из птицы	60/25	10,97	11,4	2,4	156	0,68	368
Пюре картофельное	120	2,52	4,8	7,32	81,6	3,0	377
Овощи свежие (порциями)	35	0,25	0,04	0,67	3,86	1,23	148
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	40	2,72	0,36	18,32	88	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,1	63,15	0,15	495
<i>Итого за обед</i>	620	18,53	21,62	53,73	484,19	10,17	
Полдник							
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,36	6,65	82
<i>Итого за полдник</i>	95	0,38	0,38	9,31	41,36	6,65	
Ужин							
Сырники из творога запеченные с сгущенным молоком	120/20	23.68	6.24	25.52	252.8	0.24	286, 471
Чай с сах, лимоном	150	0,23	0,07	7,1	30	0,75	459
<i>Итого за ужин</i>	270	23,91	6,31	32,62	282,8	0,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1391,2	57,64	50,55	157,5	1317,25	20,41	

Неделя: вторник

Рационный возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша манная молочная	150	4.66	4.93	23.43	156.9	1.03	227
Какао с молоком	150	2.48	2.18	10.37	70.67	0.52	462
Батон обогащенный	30	2.16	0.75	14.85	75.9	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0.06	5.07	0.09	46.2	0	79
Итого за завтрак	337	9,36	12,93	48,74	349,67	1,55	
II завтрак							
Чай с сахаром лимоном	150	0.2	0.04	12.13	46.98	0.6	459
Кондитерское изделие	12,2	0,5	3,87	7,87	68,75	0	ТУ 9137
Итого за II завтрак	162,2	0,7	3,91	20,0	115,73	0,6	
Обед							
Свекольник со сметаной, с курой	180/10/ 10	3,95	6,47	8,04	106,27	5,99	98, 366
Шницель рыбный натуральный	60	9,28	0,8	5,92	68,0	1,76	310
Рис отварной с томатной подливой	120/30	3.6	7.25	32.18	211.2	0.4	385,411
Салат из капусты белокочанной	45	0,72	2,74	3,92	43,24	8,87	1
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	40	2,72	0,36	18,32	88	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,1	63,15	0,15	495
Итого за обед	645	20,72	17,69	83,48	579,86	17,17	
Полдник							
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,36	6,65	82
Итого за полдник	95	0,38	0,38	9,31	41,36	6,65	
Ужин							
Булочка ванильная	60	4,0	4,2	28,5	168	0	541
Каша гречневая молочная	150	4.66	5.14	15.43	126.6	0.43	213
Чай с сахаром, лимоном	150	0,23	0,07	7,1	30	0,75	459
Итого за ужин	360	8,99	9,11	51,03	324,6	1,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1599,20	40,15	44,02	212,56	1411,22	27,54	

Модель: вторая

Рационный возраст 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	150	4.1	4.65	19.36	135.75	0.88	230
Кофейный напиток с молоком	150	2.1	1.87	10.22	66.1	0.52	465
Батон обогащенный	30	2,16	0,75	14,85	75,9	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0.06	5.07	0.09	46.2	0	
Сыр полутвердый	7	1.62	2.06	0	25,0	0.05	75
Итого за завтрак	344	10,04	14,4	44,52	348,95	1,45	
II завтрак							
Кисломолочный напиток	150	4.36	3.76	6.0	75.9	1.05	470
Итого за II завтрак	150	4,36	3,76	6,0	75,9	1,05	
Обед							
Суп картофельный с фрикадельками	180/25	11,27	9,5	10,86	174,1	7,61	124
Тефтели мясные «ежики» в том-смет.	60/25	6,96	7,88	8,42	132,44	1,08	350
Макароньы отв. с маслом	100	3,7	3,7	19,71	126,9	0	256
Салат из соленых огурцов с луком	40	0.1	3.0	0.6	30.0	0.55	16
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	40	2,72	0,36	18,32	88	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	150	0.45	0.07	15.1	63.15	0.15	
Итого за обед	620	25,2	24,51	73,01	614,59	9,39	
Полдник							
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,36	6,65	82
Итого за полдник	95	0,38	0,38	9,31	41,36	6,65	
Ужин							
Запеканка из творога с сгущенным молоком	120/15	26.36	8.6	28.56	297.1	0.58	279,471
Чай с сахаром							
Батон обогащенный	150	0.15	0.07	7.0	28.6	0	457
	30	2.16	0.75	14.85	75.9	0	Гост 31805
Итого за ужин	315	28,67	9,42	50,41	401,6	0,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1524	68,65	52,47	183,25	1482,40	19,12	

Неделя: среда

Ранний возраст 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша гречневая молочная	150	6.4	8.0	23.8	192.6	1.3	213
Какао с молоком	150	2.48	2.18	10.37	70.67	0.52	462
Батон обогащенный	30	2.16	0.75	14.85	75.9	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0.06	5.07	0.09	46.2	0	
Сыр полутвердый	7	1.62	2.06	0	25.0	0.05	75
Итого за завтрак	344	12,72	18,06	49,11	410,37	1,87	
II завтрак							
Кисломолочный напиток	150	4.36	3.76	6.0	75.9	1.05	470
Итого за II завтрак	150	4,36	3,76	6,0	75,9	1,05	
Обед							
Суп гороховый с гречками	180/ 15	6,64	2,78	19,4	128,4	0,32	128
Оладьи из печени	60	10,14	3,18	8,52	103,2	4,02	357
Макароны отв с маслом сливочным	100	3,7	3,7	19,71	126,9	0	256
Салат из капусты белокочанной	45	0,72	2,74	3,92	43,24	8,87	1
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	40	2,72	0,36	18,32	88	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,1	63,15	0,15	
Итого за обед	590	24,37	12,83	85,37	552,89	13,32	
Полдник							
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,36	6,65	82
Итого за полдник	95	0,38	0,38	9,31	41,36	6,65	
Ужин							
Пирожок с яблоком	90	4.73	2.1	40.1	198.1	0.74	529, 563
Омлет натуральный	80	6.88	7.75	1.72	104.6	0.25	268
Чай сахаром и лимоном	150	0.23	0.07	7.1	30.0	0.75	459
Итого за ужин	320	11,84	9,92	48,92	332,7	1,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1499	53,67	44,95	198,71	1413,22	24,88	

Педеля: третья

Ранний возраст 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша пшенно-рисовая молочная	150	3,93	5,01	20,71	143,7	0,99	226
Какао на молоке	150	2,48	2,18	10,37	70,67	0,52	462
Батон обогащенный	30	2,16	0,75	14,85	75,9	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,07	0,09	46,2	0	79
Итого за завтрак	337	8,57	13,01	46,02	336,47	1,51	
II завтрак							
Кисломолочный напиток	150	4,36	3,76	6,0	75,9	1,05	470
Кондитерское изделие	12,2	0,5	3,87	7,87	68,75	0	ТУ 9137
Итого за II завтрак	162,2	4,86	7,63	13,8	144,65	1,05	
Обед							
Щи из св. капусты со смет, м/б	180/ 10	1,34	4,59	4,44	64,57	8,58	104
Жаркое по-домашнему	150	15,3	16,1	9,6	244,5	2,67	328
Салат из св. помидоров и огурцов	45	0,45	2,79	1,57	32,8	6,04	18
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	40	2,72	0,36	18,32	88	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,1	63,15	0,15	495
Итого за обед	575	20,26	23,91	49,03	493,02	17,44	
Полдник							
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,36	6,65	82
Итого за полдник	95	0,38	0,38	9,31	41,36	6,65	
Ужин							
Котлета из говядины	60	10,44	8,28	9,36	159,0	0,18	339
Рагу из овощей	120	2,76	6,13	12,0	114,2	6,07	176
Батон обогащенный	30	2,16	0,75	14,85	75,9	0	Гост 31805
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	77,4	3,6	
Итого за ужин	390	16,26	15,34	54,39	426,5	9,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1559,20	50,33	60,27	172,55	1442,0	36,5	

Медоля: третья
 Ранний возраст 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша манная молочная	150	4,66	4,93	23,43	156,9	1,03	227
Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,87	10,22	66,1	0,52	465
Батон обогащенный	30	2,16	0,75	14,85	75,9	0	Гост 31805
Масло сливочное порциями	7	0,06	5,07	0,09	46,2	0	79
Сыр полутвердый	7	1,62	2,06	0	25,0	0,05	75
Итого за завтрак	344	10,6	14,68	48,59	370,1	1,6	
II завтрак							
Чай с сахаром ,лимоном	150	0,23	0,07	7,1	30	0,75	459
Кондитерское изделие	12,2	0,5	3,87	7,87	68,75	0	ТУ 9137
Итого за II завтрак	162,2	0,73	3,94	14,97	98,75	0,75	
Обед							
Суп крестьянский со смет, с курой	180/10/ 10	4,08	5,0	9,98	98,89	5,9	115, 366
Рыба отварная по-польски	70/ 30	13,63	6,51	1,32	118,39	1,46	295
Пюре картофельное	120	2,52	4,8	7,32	81,6	3,0	377
Салат из свежей капусты с яблоком	40	0,48	2,49	2,49	34,13	6,22	3
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	40	2,72	0,36	18,32	88	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,1	63,15	0,15	495
Итого за обед	650	23,88	19,23	54,53	484,16	16,73	
Полдник							
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,36	6,65	82
Итого за полдник	95	0,38	0,38	9,31	41,36	6,65	
Ужин							
Голубцы ленивые со сметаной	150	13,17	13,65	6,46	201,4	6,61	333
Чай с сах, лимоном	150	0,23	0,07	7,1	30	0,75	459
Батон обогащенный	30	2,16	0,75	14,85	75,9	0	Гост 31805
Итого за ужин	330	15,56	14,47	28,41	307,3	7,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1581,2	51,15	52,7	155,81	1301,67	33,09	

Мамы: Наталья

Неделя: третья

Ранний возраст 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	150	4.1	4.65	19.36	135.75	0.88	230
Кофейный напиток с молоком	150	2.2	1.87	10.22	66.1	0.52	465
Батон обогащенный	30	2,16	0,75	14,85	75,9	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0.06	5.07	0.09	46.2	0	79
Итого за завтрак	337	8,52	12,34	44,52	323,95	1,4	
II завтрак							
Кисломолочный напиток	150	4.36	3.76	6.0	75.9	1.05	470
Итого за II завтрак	150	4,36	3,76	6,0	75,9	1,05	
Обед							
Свекольник со сметаной, м/б	180/10	1,68	4,77	8,01	81,67	5,86	128
Шницель из мяса птицы	60	9,25	5,74	5,31	109,7	0,61	372
Рис отварной с томатной подливой	120/30	3.6	7.25	32.18	211.2	0.4	385,411
Салат из кваш.капусты	40	0,64	2,44	3,32	37,6	7,12	9
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	40	2,72	0,36	18,32	88	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	150	0.45	0.07	15.1	63.15	0.15	495
Итого за обед	640	18,34	20,63	82,24	591,32	9,14	
Полдник							
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,36	6,65	82
Итого за полдник	95	0,38	0,38	9,31	41,36	6,65	
Ужин							
Запеканка картофельная с мясом, сметанной подливой	150/20	16,72	14,72	14,15	255,66	8,73	334
Батон обогащенный	30	2.16	0.75	14.85	75.9	0	Гост 31805
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	77,4	3,6	
Итого за ужин	380	19,78	15,65	47,18	408,96	12,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1602	51,38	52,76	189,25	1441,49	30,57	

Неделя: третья

Рабочий возраст 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша молочная «Геркулес»	150	4.02	4.86	22.81	151.05	0.98	232
Чай с сахаром	150	0.15	0.07	7.0	28.6	0	457
Батон обогащенный	30	2,16	0,75	14,85	75,9	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0.06	5.07	0.09	46.2	0	79
Сыр полутвердый	7	1.62	2.06	0	25.0	0.05	75
Итого за завтрак	344	8,01	12,81	44,75	362,75	1,03	
II завтрак							
Кисломолочный напиток	150	4.36	3.76	6.0	75.9	1.05	470
Кондитерское изделие	12,2	0,5	3,87	7,87	68,75	0	ТУ 9137
Итого за II завтрак	162,2	4,86	7,63	13,87	144,65	1,05	
Обед							
Суп картофельный с фрикадельками	180/25	11,27	9,5	10,86	174,1	7,61	124
Тефтели из говядины с рисом «ежики»	60	6,96	7,88	8,42	132,44	1,08	350
Овощи тушеные в молочном соусе	120	2,64	4,99	8,18	88,4	2,28	175
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	40	2,72	0,36	18,72	88	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	150	0.45	0.07	15.1	63.15	0.15	495
Итого за обед	575	24,04	22,8	61,28	546,09	11,12	
Полдник							
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,36	6,65	82
Итого за полдник	95	0,38	0,38	9,31	41,39	6,65	
Ужин							
Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком (молочным соусом)	120/10	23.48	7.2	29.62	270.7	0.39	285, 471
Чай с сахаром, лимоном	150	0,23	0,07	7,1	30	0,75	459
Батон обогащенный	30	2.16	0.75	14.85	75.9	0	Гост 31805
Итого за ужин	310	25,87	8,02	51,57	376,6	1,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1486,2	63, 16	51,64	180,78	1471,48	20,99	

Надоя: четвертая

Ранний возраст 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	150	4.5	5.14	21.4	149.8	0.88	233
Кофейный напиток с молоком	150	2.1	1.87	10.22	66.1	0.52	465
Батон обогащенный	30	2.16	0.75	14.85	75.9	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0.06	5.07	0.09	46.2	0	79
Сыр полутвердый	7	1,62	2,06	0	25	0.05	75
Итого за завтрак	344	10,44	14,89	46,56	363,0	1,45	
II завтрак							
Кисломолочный напиток	150	4.36	3.76	6.0	75.9	1.05	470
Итого за II завтрак	150	4,36	3,76	6,0	75,9	1,05	
Обед							
Суп с рыбными консервами	180	6,3	8,19	9,68	137,88	6,68	123
Котлета из говядины	60	10,44	8,28	9,36	159,0	0,18	339
Капуста тушеная	120	2,64	4,08	9,76	86,4	17,04	380
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	40	2,72	0,36	18,32	88,0	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,1	63,15	0,15	495
Итого за обед	550	22,55	20,98	62,22	534,43	24,05	
Полдник							
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,36	6,65	82
Итого за полдник	95	0,38	0,38	9,31	41,36	6,65	
Ужин							
Пирожок с яблоком	90	4.73	2.1	40.1	198.1	0.74	529,563
Каша рисовая молочная жидкая	150	4.15	5.16	24.46	160.95	1.15	234
Чай с сахаром, лимоном	150	0,23	0,07	7,1	30,0	0,75	459
Итого за ужин	390	9,11	7,33	71,66	389,05	2,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1529	46,84	47,34	195,75	1403,74	35,84	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша манная молочная	150	4.66	4.93	23.43	156.9	1.03	227
Кофейный напиток с молоком	150	2.1	1.87	10.22	66.1	0.52	465
Батон обогащенный	30	2,16	0,75	14,85	75,9	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0.06	5.07	0.09	46.2	0	79
Итого за завтрак	337	8,98	12,62	48,59	345,1	1,55	
II завтрак							
Кисломолочный напиток	150	4.36	3.76	6.0	75.9	1.05	470
Кондитерское изделие	12,2	0,5	3,87	7,87	68,75	0	ТУ 9137
Итого за II завтрак	162,2	4,86	7,63	13,87	144,65	1,05	
Обед							
Борщ со сметаной	180/10	1,5	4,54	14,43	68,63	5,4	95
Печень по-строгановски	60	9,72	8,46	3,54	129,0	5,88	356
Макароны отв. со сливочным маслом	100	3,7	3,7	19,71	126,9	0	256
Салат из св. помидоров и огурцов	45	0,45	2,79	1,57	32,8	6,04	18
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	40	2,72	0,36	18,32	88	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,1	63,15	0,15	495
Итого за обед	585	18,54	19,92	72,67	508,48	17,47	
Полдник							
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,36	6,65	82
Итого за полдник	95	0,38	0,38	9,31	41,36	6,65	
Ужин							
Омлет нат. с курой, зел горошком	90/50	10.58	11,25	4.27	161,1	1.19	268, 366
Батон обогащенный	30	2.16	0.75	14.85	75.9	0	Гост 31805
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	15,18	77,4	3,6	501
Итого за ужин	350	13,64	12,18	34,3	314,4	4,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1529,20	46,4	52,73	178,74	1353,99	31,51	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша молочная «Геркулес»	150	4.02	4.86	22.81	151.05	0.98	232
Какао с молоком	150	2.48	2.18	10.37	70.67	0.52	462
Батон обогащенный	30	2,16	0,75	14,85	75,9	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0.06	5.07	0.09	46.2	0	79
Сыр полутвердый	7	1.62	2.06	0	25.0	0.05	75
Итого за завтрак	344	10,34	14,92	48,12	368,82	1,55	
II завтрак							
Кисломолочный напиток	150	4.36	3.76	6.0	75.9	1.05	470
Кондитерское изделие	12,2	0,5	3,87	7,87	68,75	0	ТУ 9137
Итого за II завтрак	162,2	4,86	7,63	13,87	144,65	1,05	
Обед							
Рассольник со сметаной	180/ 10	1,62	4,95	9,92	91,58	5,11	100
Шницель рыбный натуральный	60	9,28	0,8	5,92	68,0	1,76	310
Пюре картофельное	150	3.15	6.0	9.15	102.0	3.75	377
Салат из свеклы с чесноком	45	0,63	2,74	3,38	40,54	2,34	34
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	40	2,72	0,36	18,32	88	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	150	0.45	0.07	15.1	63.15	0.15	495
Итого за обед	635	17,8	14,92	61,79	453,27	13,11	
Полдник							
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,36	6,65	82
Итого за полдник	95	0,38	0,38	9,31	41,36	6,65	
Ужин							
Сырники из творога запеченные со сгущенным молоком	120	23.68	6.24	25.52	252.8	0.24	286, 471
Сок фруктовый	180	0.9	0.18	18.18	77.4	3.6	501
Батон обогащенный	30	2.16	0.75	14.85	75.9	0	Гост 31805 82
Итого за ужин	330	26,74	7,17	58,55	406,1	3,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1566,2	60,12	45,02	191,64	1414,2	26,2	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	150	4.1	4.65	19.36	135.75	0.88	230
Кофейный напиток с молоком	150	2.1	1.87	10.22	66.1	0.52	465
Батон обогащенный	30	2,16	0,75	14,85	75,9	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0.06	5.07	0.09	46.2	0	79
Итого за завтрак	337	8,42	12,34	44,52	323,95	1,4	
II завтрак							
Чай с сахаром ,лимоном	150	0,23	0,07	7,1	30	0,75	459
Кондитерское изделие	12,2	0,5	3,87	7,87	68,75	0	ТУ 9137
Итого за II завтрак	162,2	0,73	3,94	14,97	98,75	0,75	
Обед							
Суп с макаронными изд., с картоф.м/б	180	1,89	1,81	11,84	71,28	3,92	130
Жаркое по-домашнему	150	15.3	16.1	9.6	244.5	2.67	328
Салат из свежей капусты (квашеной)	45	0,72	2,74	3,92	43,24	8,87	1
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	40	2,72	0,36	18,32	88	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	150	0.45	0.07	15.1	63.15	0.15	495
Итого за обед	565	21,08	21,08	58,78	510,17	15,61	
Полдник							
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,36	6,65	82
Итого за полдник	95	0,38	0,38	9,31	41,36	6,65	
Ужин							
Голубцы ленивые со сметаной	150	13.17	13.65	6.46	201.4	6.61	333
Сок фруктовый	180	0.9	0.18	18.18	77.4	3.6	501
Батон обогащенный	30	2.16	0.75	14.85	75.9	0	Гост 31805
Итого за ужин	360	16,23	14,58	39,49	354,7	10,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1519,2	46,84	52,32	167,07	1328,93	34,62	

Ранний возраст 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша гречневая молочная	150	4.66	5.14	15.43	126.6	0.43	213
Какао с молоком	150	2.48	2.18	10.37	70.67	0.52	462
Батон обогащенный	30	2.16	0.75	14.85	75.9	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0.06	5.07	0.09	46.2	0	79
Сыр полутвердый	7	1.62	2.06	0	25.0	0.05	75
Итого за завтрак	344	10,98	15,2	40,74	344,37	1,0	
II завтрак							
Кисломолочный напиток	150	4.36	3.76	6.0	75.9	1.05	470
Кондитерское изделие	12,2	0,5	3,87	7,87	68,75	0	ТУ 9137
Итого за II завтрак	162,2	4,86	7,63	13,87	144,65	1,05	
Обед							
Щи из св. капусты со смет	180/10	1,34	4,59	4,44	64,57	8,59	104, 318
Суфле из мяса птицы	60/25	10,97	11,4	2,4	156,0	0,68	368
Макароньы отв. с маслом	100	3,7	3,7	19,71	126,9	0	256
Салат из свеклы с чесноком	45	0,63	2,74	3,38	40,54	2,34	34
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	40	2,72	0,36	18,32	88	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	150	0,45	0,07	15,1	63,15	0,15	495
Итого за обед	610	19,81	22,86	63,35	539,16	11,76	
Полдник							
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,36	6,65	82
Итого за полдник	95	0,38	0,38	9,31	41,36	6,65	
Ужин							
Пирожок с капустой	90	5,62	3,77	30,6	178,8	0,14	529,551
Омлет натуральный	80	6,88	7,75	1,72	104,6	0,25	268
Чай с сахаром	150	0,15	0,07	7,0	28,6	0	457
Итого за ужин	320	12,65	11,59	39,32	312,0	0,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1531,2	48,68	57,66	166,59	1381,54	20,85	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1529,0	52,04	51,52	178,80	1390,68	28,36	

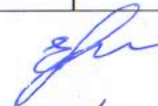
Составила и.о. врача-гигиениста, председатель бракеражной комиссии

Согласовано:

Шеф-повар

Кладовщик

Медицинский работник

 Березина Е.А.

 Вдовченко Н.С.

 Лямкина Д.А.

 Лазарева Е.С.

ПРИМЕРНОЕ
ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей дошкольного возраста 3-7 лет
 МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным
 осуществлением деятельности по художественно-эстетическому
 развитию детей № 44 «Андрейка»
 с 10.01.2022 года



Заведующий МБДОУ
 Детский сад № 44 «Андрейка»
 М.Д.Филиппова

Приказ от 10.01.2022 года № 01

День: понедельник
 Неделя: первая
 Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша рисовая молочная	200	5.54	6.88	32.62	214.6	1.54	234
Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.25	12.25	79.27	0.63	465
Батон обогащенный	60	4.32	1.5	29.7	151.8	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,07	0,09	46,2	0	79
Сыр полутвердый	10	2.32	2.95	0	35.8	0.07	75
Итого за завтрак	457	14,76	18,65	74,66	527,67	2,24	
II завтрак							
Кисломолочный напиток	200	5.8	5.0	8.0	101.0	1.4	470
Кондитерское изделие	25	1.0	7.75	15.75	137.5	0	ТУ 9137
Итого за II завтрак	225	6,8	12,75	23,75	238,5	1,4	
Обед							
Суп с макаронными изд., курой	200\10	4,37	3,72	13,09	103,8	4,49	130, 366
Котлета мясная из говядины	80	13,92	11,04	12,48	204,8	0,24	339
Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,2	108	21,3	380
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	50	3,4	0,45	22,9	110	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,09	18,1	75,7	0,18	495
Итого за обед	680	25,7	20,4	78,9	602,3	26,37	
Полдник							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
Итого за полдник	100	0,4	0,4	9,8	44	7	
Ужин							
Оладьи с маслом (сгущ. молоком)	90	9.0	14.3	45.56	347.4	0.45	526
Салат из моркови и яблок	90	0.9	5.6	7.41	84.03	4.16	22
Чай сахаром и лимоном	150	0,23	0,07	7,1	30	0,75	459
Итого за ужин	330	10,13	19,97	60,07	161,43	5,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1792	57,7	72,12	247,18	1800,11	42,34	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	200	7,68	9,7	32,1	246	1,73	233
Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,43	84,68	0,63	462
Батон обогащенный	60	4,32	1,5	29,7	151,8	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,07	0,09	46,2	0	79
Итого за завтрак	447	14,94	18,88	73,42	528,68	2,36	
II завтрак							
Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	107	2,6	468
Кондитерское изделие	25	1,0	7,75	15,75	137,5	0	ТУ 9137
Итого за II завтрак	225	6,8	12,75	25,35	244,5	2,6	
Обед							
Борщ со сметаной м/б	200/10	1,68	5,04	16,07	76,25	6,13	95, 366
Гуляш из говядины	50/30	13,35	12,1	3	163,3	0,42	327
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,2	5,2	27,6	177,7	0	256
Салат из св. помидоров и огурцов	60	0,6	3,73	2,1	43,9	8,07	18
Хлеб рж-пшен. целебный обогащ.	50	3,4	0,45	22,9	110	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,09	18,1	75,7	0,18	495
Итого за обед	710	24,8	26,61	89,77	616,85	14,8	
Полдник							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
Итого за полдник	100	0,4	0,4	9,8	44	7	
Ужин							
Омлет натур с курой, зел. горошком	90\50	10,58	11,25	4,27	161,1	1,33	268,366,157
Батон обогащенный	30	2,16	0,75	14,85	75,9	0	Гост 31805
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	77,4	3,6	501
Итого за ужин	350	13,64	12,18	37,3	314,4	4,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1787	59,5	71,25	235,64	1748,43	31,69	

Дети: среда

Неделя: первая

Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак								
Каша пшеничная молочная	200	5.46	6.2	25.82	181.0	1.18	230	
Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.25	12.25	79.27	0.63	465	
Батон обогащенный	60	4,32	1,5	29,7	151,8	0	Гост 31805	
Масло сливочное (порциями)	7	0.06	5,07	0,09	46,2	0		79
Сыр полутвердый	10	2.32	2.9	0	35.8	0.07		75
Итого за завтрак	457	14,76	17,92	67,86	494,07	1,88		
II завтрак								
Чай с сахаром и лимоном	150	0,23	0,07	7,1	30,0	0,75	459	
Кондитерское изделие	25	1,0	7,75	15,75	137,5	0	ТУ 9137	
Итого за II завтрак	175	1,23	7,82	23,85	167,4	0,75		
Обед								
Рассольник со смет,	200/10	1,81	5,5	11,05	101,75	5,81	100, 366	
Котлета рыбная любительская	75	12.0	1.13	4.2	65.41	0.53	308	
Рис отварной с том-смет подливой	120/30	3,6	7,25	32,18	211,2	0.4	385, 411	
Салат из капусты белокочанной	60	0.96	3.67	5.24	57.8	11.86	1	
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	50	3,4	0,45	22,9	110	0	Гост 31807	
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,09	18,1	75,7	0.18		495
Итого за обед	725	24,67	18,09	93,67	621,86	18,78		
Полдник								
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82	
Итого за полдник	100	0,4	0,4	9,8	44	7		
Ужин								
Пудинг творожный запеченный с сгущенным молоком	120/20	23.48	7.2	29.62	270.7	0.39	285, 471	
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	0	457	
Батон обогащенный	30	2,16	0,75	14,85	75,9	0	Гост 31805	
Итого за ужин	350	24,82	8,04	52,87	380,8	0,39		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1807	65,88	52,27	248,05	1708,13	28,8		

Понедельник: четверг

Неделя: первая

Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша Геркулес	200	5,36	6,48	30,42	209,2	1,38	268
Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,43	84,68	0,63	462
Батон обогащенный	60	4,32	1,5	29,7	151,8	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,07	0,09	46,2	0	
<i>Итого за завтрак</i>	447	12,7	15,66	72,51	492,28	3,14	
II завтрак							
Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	101,0	1,4	470
<i>Итого за II завтрак</i>	200	5,8	5,0	8,0	101,0	1,4	
Обед							
Суп гороховый с гречками,	200/20	7,58	3,09	21,61	143,0	0,41	128, 318
Котлета из мяса птицы	70	10,8	6,7	6,2	128,0	0,6	327
Пюре картофельное	150	3,15	6,24	10,22	110,5	2,85	377
Салат из свеклы с чесноком	60	0,84	3,67	4,31	54,2	3,1	34
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	50	3,4	0,45	22,9	110	0	Гост 31807
Компот из свежих фруктов	180	0,6	0,09	18,1	75,7	0,18	
<i>Итого за обед</i>	730	2,6	20,24	76,58	596,26	7,14	
Полдник							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
<i>Итого за полдник</i>	100	0,4	0,4	9,8	44	7	
Ужин							
Оладьи из печени	100	16,9	5,3	14,2	172	0,42	357
Макароньы отв. со слив. маслом	150	5,2	5,2	27,6	177,7	0	256
Батон обогащенный	30	2,16	0,75	14,85	75,9	0	Гост 31805
Чай с сахаром и лимоном	180	0,27	0,09	8,5	36,0	0,9	
<i>Итого за ужин</i>	460	24,53	11,34	65,15	461,6	1,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1937	59,43	54,82	232,04	1695,13	20,0	

Неделя: первая

Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша манная молочная	200	6,22	6,58	31,24	209,2	1,38	227
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,25	79,27	0,63	465
Батон обогащенный	60	4,32	1,5	29,7	151,8	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,07	0,09	46,2	0	79
Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0	35,8	0,07	75
Итого за завтрак	457	15,44	17,9	73,26	522,27	2,08	
II завтрак							
Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	101,0	1,4	470
Кондитерское изделие	25	1,0	7,75	15,75	137,5	0	ТУ 9137
Итого за II завтрак	225	6,8	12,75	23,75	238,5	1,4	
Обед							
Свекольник со сметаной, м/б	200/10	1,87	5,3	9,1	90,75	6,65	98, 366
Жаркое по-домашнему	150	15,3	16,1	9,6	244,5	2,67	328
Салат из свежей капусты	60	0,96	3,67	5,24	57,8	11,86	1
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	50	3,4	0,45	22,9	110	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,09	18,1	63,15	0,18	495
Итого за обед	650	22,28	25,61	64,97	566,2	21,36	
Полдник							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
Итого за полдник	100	0,4	0,4	9,8	44	7	
Ужин							
Голубцы ленивые со сметаной	150	13,17	13,65	6,46	201,4	6,61	333
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	77,4	3,6	501
Батон обогащенный	40	2,8	1,0	19,8	101,2	0	Гост 31805
Итого за ужин	370	16,87	14,83	44,44	380,0	10,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1802	61,64	71,49	216,21	1750,9	42,05	

День: понедельник

Неделя: вторая

Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	200	6.0	6.86	28.54	199.8	1.18	233
Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.25	12.25	79.27	0.63	465
Батон обогащенный	60	4.32	1.5	29.7	151.8	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,07	0,09	46,2	0	79
Сыр полутвердый	10	2.32	2.95	0	35.8	0.07	75
Итого за завтрак	457	15,22	18,63	70,58	512,87	1,88	
II завтрак							
Кисломолочный напиток	200	5.8	5.0	8.0	101.0	1.4	470
Итого за II завтрак	200	5,8	5,0	8,0	101,0	1,4	
Обед							
Суп с рыбными консервами	200	7,0	9,1	10,76	153,2	6,32	123
Печень по-строгановски	100	16,2	14,1	5,9	215	9,8	356
Греча отварная со слив.маслом	115	4,35	4,48	7,63	134,98	0	202
Овощи свежие (порциями)	35	0,25	0,04	0,67	3,86	1,23	148
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	50	3,4	0,45	22,9	110	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,09	18,1	75,7	0,18	495
Итого за обед	680	31,8	28,26	65,98	692,74	17,53	
Полдник							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
Итого за полдник	100	0,4	0,4	9,8	44	7	
Ужин							
Пирожок со свежей капустой	90	5.62	3.77	30.6	178.8	7.97	529,551
Вермишель молочная	150	4,76	4,21	15,7	119,8	0,75	140
Чай с сахаром и лимоном	150	0.23	0.07	7,1	30	0,75	459
Итого за ужин	400	10,61	8,05	53,4	328,6	9,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1837	63,83	60,34	207,76	1679,21	30,28	

День: вторник

Неделя: вторая

Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Омлет натуральный	80	6,88	7,75	1,72	104,6	0,25	268
Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,43	84,68	0,63	462
Батон обогащенный	60	4,32	1,5	29,7	151,8	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,07	0,09	46,2	0	79
Итого за завтрак	327	14,23	16,93	43,94	387,28	0,88	
II завтрак							
Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	107	2,6	468
Кондитерское изделие	25	1,0	7,75	15,75	137,5	0	ТУ 9137
Итого за II завтрак	225	6,8	12,75	25,35	244,5	2,6	
Обед							
Суп крестьянский со смет, с курой	200/10/10	4,28	5,37	11,09	107,15	6,55	115, 318
Жаркое по-домашнему	150	15,3	16,1	9,6	244,5	2,67	328
Салат из св.помидоров и огурцов	60	0,6	3,73	2,1	43,9	8,07	18
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	50	3,4	0,45	22,9	110	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,09	18,1	75,7	0,18	495
Итого за обед	660	24,18	25,74	63,79	581,25	17,47	
Полдник							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
Итого за полдник	100	0,4	0,4	9,8	44	7	
Ужин							
Котлета из говядины	60	10,44	8,28	65,34	204,8	0,18	339
Рагу из овощей	140	4,14	9,18	18,0	171,2	9,1	176
Батон обогащенный	30	2,16	0,75	14,85	75,9	0	Гост 31805
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	77,4	3,6	501
Итого за ужин	410	17,64	18,39	116,37	529,3	12,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1722	63,25	74,21	259,25	1786,33	40,29	

День недели: среда

Неделя: вторая

Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша молочная «Геркулес»	200	5.36	6.48	30.42	201.4	1.3	232
Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.25	12.25	79.27	0.63	465
Батон обогащенный	60	4,32	1,5	29,7	151,8	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,07	0,09	46,2	0	
Сыр полутвердый	10	2.32	2.95	0	35.8	0.07	
Итого за завтрак	457	14,58	18,25	72,46	514,47	2,0	75
II завтрак							
Кисломолочный напиток	200	5.8	5.0	8.0	101.0	1.4	470
Кондитерское изделие	25	1,0	7,75	15,75	137,5	0	ТУ 9137
Итого за II завтрак	225	6,8	12,75	25,35	244,5	2,6	
Обед							
Рассольник со смет.	200/10	1,81	5,5	11,0	101,85	5,69	100
Суфле из птицы	90	12.8	13.3	2.8	182.0	0.8	368
Пюре картофельное	150	3,15	6,24	10,22	110,5	4,5	377
Салат из свеклы с чесноком	60	0.84	3.67	4.51	54.2	3.1	148
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	50	3,4	0,45	22,9	110	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,09	18,1	75,7	0,18	
Итого за обед	740	21,6	29,25	69,61	634,15	12,62	
Полдник							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
Итого за полдник	100	0,4	0,4	9,8	44	7	
Ужин							
Сырники из творога запеченные с сгущенным молоком (мол.соусом)	140/15	23.68	6.24	25.52	252.8	0.24	286, 471
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2		457
Итого за ужин	335	23,86	6,33	33,92	303,28	0,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1857	66,45	66,98	209,57	1718,12	23,26	

Дни: четверг

Неделя: вторая

Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша манная молочная	200	6.22	6.58	31.24	209.2	1.38	237
Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.43	84.68	0.63	462
Батон обогащенный	60	4.32	1.5	29.7	151.8	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,07	0,09	46,2	0	79
<i>Итого за завтрак</i>	447	13,57	15,76	73,46	491,88	2,01	
II завтрак							
Чай с сахаром и лимоном	150	0,23	0,07	7,1	30,0	0,75	459
Кондитерское изделие	25	1.0	7.75	15.75	137.5	0	ТУ 9137
<i>Итого за II завтрак</i>	175	1,23	7,82	22,85	167,5	0,75	
Обед							
Свекольник со сметаной, с курой	200/10/10	4,14	7,05	8,93	115,35	6,65	98, 318
Шницель рыбный натуральный	80	11.6	1.0	7.4	85.0	2.2	310
Рис отварной с томатной подливой	120/30	3,6	7,25	32,18	211,2	0.4	385
Салат из капусты белокочанной	60	0.96	3.67	5.24	57.8	11.86	1
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	50	3,4	0,45	22,9	110	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	180	0,6	0.09	18.1	75,7	0.18	495
<i>Итого за обед</i>	740	24,33	19,46	94,75	655,05	21,27	
Полдник							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
<i>Итого за полдник</i>	100	0,4	0,4	9,8	44	7	
Булочка ванильная	60	4,1	4,2	28,5	168	0	541
Каша гречневая молочная	200	6.22	6.86	20.58	168.8	0.58	213
Чай с сахаром. лимоном	150	0,23	0,07	7,1	30,0	0,75	484
<i>Итого за ужин</i>	410	10,55	11,13	56,18	366,8	1,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1872	50,08	54,57	247,24	1725,23	32,36	

День: пятница

Неделя: вторая

Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества. г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак								
Каша пшеничная молочная	200	5.46	6.2	25.82	181.0	1.18	230	
Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.25	12.25	79.27	0.63	465	
Батон обогащенный	60	4.32	1,5	25.7	151.8	0	Гост 31805	
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,07	0,09	46,2	0		79
Сыр полутвердый	10	2.32	2.95	0	35.8	0.07		75
Итого за завтрак	457	14,68	17,97	67,86	494,07	1,88		
II завтрак								
Кисломолочный напиток	200	5.8	5.0	8.0	101.0	1.4	470	
Итого за II завтрак	200	5,8	5,0	8,0	101,0	1,4		
Обед								
Суп картофельный с фрикадельками	200/25	12,52	10,56	12,07	193,42	8,46	124	
Тефтели мясные «ежики» в том-смет	60/25	6,96	7,88	8,42	132,44	1,8	350	
Макароны отв.с маслом	140	5,2	5,2	27,6	177,7	0	256	
Салат из соленых огурцов с луком	50	0,1	3,0	0,6	30,0	0,55	16	
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	50	3,4	0,45	22,9	110	0	Гост 31807	
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,09	18,1	75,7	0,18		495
Итого за обед	730	28,78	27,68	89,69	719,26	10,49		
Полдник								
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82	
Итого за полдник	100	0,4	0,4	9,8	44	7		
Запеканка из творога со сгущ. мол.	150/15	26.80	10.48	33.62	359.0	0.75	279, 471	
Чай с сахаром	150	0,15	0,07	7,0	28,6	0	457	
Батон обогащенный	30	2.16	0.75	14.85	75.9	0	Гост 31805	
Итого за ужин	315	28,67	9,42	55,47	401,6	0,75		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1802	78,33	60,47	230,82	1759,93	21,52		

День: понедельник

Неделя: третья

Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша гречневая молочная	200	6.22	6.86	20.58	168.8	0.58	213
Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.43	84.68	0.63	462
Батон обогащенный	60	4.32	1.5	29.7	151.8	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,07	0,09	46,2	0	79
Сыр полутвердый	10	2.32	2.95	0	35.8	0	75
<i>Итого за завтрак</i>	457	15,89	18,99	62,8	487,28	1,21	
II завтрак							
Кисломолочный напиток	200	5.8	5.0	8.0	101.0	1.4	470
<i>Итого за II завтрак</i>	200	5,8	5,0	8,0	101,0	1,4	
Обед							
Суп гороховый с гречками, с курой	200/20/10	9,65	4,79	19,43	168	0,53	128, 366
Оладьи из печени	100	16,9	5,3	14,2	172	6,7	357
Макаронны отв. с маслом сливочным	140	5,2	5,2	27,6	177,7	0	256
Салат из капусты белокочанной	60	0,96	3,67	5,24	57,8	11,86	1
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	50	3,4	0,45	22,9	110	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,09	18,1	75,7	0,18	495
<i>Итого за обед</i>	760	36,71	19,5	107,47	761,2	19,27	
Полдник							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
<i>Итого за полдник</i>	100	0,4	0,4	9,8	44	7	
Ужин							
Пирожок с яблоком	90	4.73	2.1	40.1	198.1	0.74	529, 563
Омлет натуральный	80	6.88	7.75	1.72	104.6	0.25	268
Чай сахаром и лимоном	150	0.23	0.07	7,1	30,0	0,75	459
<i>Итого за ужин</i>	320	11,84	9,92	48,92	332,7	1,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1837	70,64	53,81	236,99	1726,18	30,72	

День: вторник

Неделя: третья

Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша пшенно-рисовая молочная	200	5,24	6,68	27,62	191,6	1,32	226
Какао на молоке	180	2,97	2,61	12,43	84,68	0,63	462
Батон обогащенный	60	4,32	1,5	29,7	151,8	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,07	0,09	46,2	0	79
Итого за завтрак	447	12,59	15,86	69,84	474,28	1,95	
II завтрак							
Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	101,0	1,4	470
Кондитерское изделие	25	1,0	7,78	15,75	137,5	0	ТУ 9137
Итого за II завтрак	225	6,8	12,78	23,75	238,5	1,4	
Обед							
Щи из св.капусты со смет. м/б	200/10	1,49	5,1	4,94	71,75	9,55	104,
Жаркое по-домашнему	150	15,3	16,1	9,6	244,5	2,67	328
Салат из св. помидоров и огурцов	60	0,6	3,73	2,1	43,9	8,07	18
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	50	3,4	0,45	22,9	110	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,09	18,1	75,7	0,18	486
Итого за обед	650	26,49	25,47	60,7	625,85	21,34	
Полдник							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
Итого за полдник	100	0,4	0,4	9,8	44	7	
Ужин							
Котлета из говядины	80	13,92	11,04	12,48	204,8	0,24	339
Рагу из овощей	140	4,14	9,18	18,0	171,2	9,1	176
Батон обогащенный	30	2,16	0,75	14,85	75,9	0	Гост 31805
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	77,4	3,6	501
Итого за ужин	430	21,12	21,15	63,51	529,3	12,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1862	62,3	75,66	224,5	1831,93	43,96	

День: среда

День: вторник

День: вторник

День: вторник

День: вторник

Неделя: третья

Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша манная молочная	200	6,22	6,58	31,24	326,1	0,45	227
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,25	79,27	0,63	465
Батон обогащенный	60	4,32	1,5	29,7	151,8	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,07	0,09	46,2	0	79
Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0	35,8	0,07	75
<i>Итого за завтрак</i>	457	16,16	18,35	73,28	526,77	2,08	
II завтрак							
Чай сахаром и лимоном	150	0,23	0,07	7,1	30	0,75	459
Кондитерское изделие	25	1,0	7,78	15,75	137,5	0	ТУ 9137
<i>Итого за II завтрак</i>	175	1,23	7,85	22,85	167,5	0,75	
Обед							
Суп крестьянский со смет, с курой	200/10/10	4,28	5,37	11,09	107,15	6,55	115, 366
Рыба отварная по-польски	70/30	13,63	6,51	1,32	118,39	1,46	295
Пюре картофельное	150	3,15	6,24	10,22	110,5	2,85	377
Салат из свежей капусты с яблоком	60	0,72	3,73	3,73	51,2	9,33	3
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	50	3,4	0,45	22,9	110	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,09	18,1	75,7	0,18	495
<i>Итого за обед</i>	760	25,78	22,39	67,42	572,9	20,37	
Полдник							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
<i>Итого за полдник</i>	100	0,4	0,4	9,8	44	7	
Ужин							
Голубцы ленивые со сметаной	180	15,86	16,53	7,79	243,2	7,91	333
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	0	457
Батон обогащенный	30	2,16	0,75	14,85	75,9	0	Гост 31805
<i>Итого за ужин</i>	390	18,2	17,37	31,04	353,3	7,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1875	61,62	66,36	208,1	1664,51	38,11	

Неделя: третья

Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	200	5,46	6,2	25,82	181,0	1,18	230
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,25	79,27	0,63	465
Батон обогащенный	60	4,32	1,5	29,7	151,8	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,07	0,09	46,2	0	
<i>Итого за завтрак</i>	447	12,36	15,02	67,86	458,27	1,81	
II завтрак							
Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	101,0	1,4	470
<i>Итого за II завтрак</i>	200	5,8	5,0	8,0	101,0	1,4	
Обед							
Свекольник со сметаной	200/10	1,87	5,52	7,08	84,0	8,04	128,
Котлета из мяса птицы	60	10,8	11,5	4,9	211,3	0,55	372
Рис отварной с томатной подливой	120/30	3,6	7,25	32,18	211,2	0,4	385,411
Салат из квашеной капусты	50	0,8	3,05	5,24	47,0	11,86	9
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	50	3,4	0,45	22,9	110	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,09	18,1	75,7	0,18	
<i>Итого за обед</i>	660	21,1	27,86	91,12	675,7	20,93	
Полдник							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
<i>Итого за полдник</i>	100	0,4	0,4	9,8	44	7	
Ужин							
Запеканка картофельная с мясом, со сметанной подливой	200/20	22,3	19,63	18,87	340,88	11,64	334,409
Батон обогащенный	30	2,16	0,75	14,85	75,9	0	Гост 31805
Сок фруктовый)	180	0,9	0,18	18,18	77,4	3,6	
<i>Итого за ужин</i>	430	25,44	20,56	51,9	494,18	15,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1837	65,1	68,84	228,64	1836,15	46,38	

День: пятница

Неделя: третья

Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша молочная «Геркулес»	200	5,36	6,48	30,42	201,4	1,3	232
Чай с сахаром	150	0,15	0,07	7	28,6	0	457
Батон обогащенный	60	4,32	1,5	29,7	151,8	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,07	0,09	46,2	0	79
Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0	35,8	0,07	75
Итого за завтрак	427	12,21	16,07	67,21	463,8	1,37	
II завтрак							
Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	101,0	1,4	470
Кондитерское изделие	25	1,0	7,78	15,75	137,5	0	ТУ 9137
Итого за II завтрак	225	6,8	12,78	23,75	238,5	1,4	
Обед							
Суп картофельный с фрикадельками	200/25	12,52	10,56	12,07	193,42	8,46	124
Тефтели из говядины с рисом «ежики»	60/25	6,96	7,88	8,42	132,44	1,6	350,402
Овощи тушеные в молочном соусе	150	3,3	6,24	10,22	110,5	2,85	175
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	50	3,4	0,45	22,9	110	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,09	18,1	75,7	0,18	495
Итого за обед	670	26,78	25,22	71,71	622,06	13,09	
Полдник							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
Итого за полдник	100	0,4	0,4	9,8	44	7	
Ужин							
Пудинг творожный запеченный со сгущ. молоком (молочным соусом)	150/15	29,08	8,68	34,92	326,1	0,45	285, 471
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	0,63	457
Батон обогащенный	30	2,16	0,75	14,85	75,9	0	Гост 31805 79
Итого за ужин	375	31,42	9,52	58,17	436,2	0,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1797	77,61	63,96	230,64	1803,96	23,24	

День: понедельник

Неделя: четвертая

Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	200	6.0	6.86	28.54	199.8	1.18	233
Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.25	12.25	79.27	0.63	465
Батон обогащенный	60	4,32	1.5	29,7	151,8	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,07	0,09	46,2	0	79
Сыр полутвердый	10	2.32	2.95	0	35.8	0.07	75
Итого за завтрак	457	15,22	18,63	70,58	512,87	1,88	
II завтрак							
Кисломолочный напиток	200	5.8	5.0	8.0	101.0	1.4	470
Итого за II завтрак	200	5,8	5,0	8,0	101,0	1,4	
Обед							
Суп с рыбными консервами	200	7,0	9,1	10,76	153,2	6,32	123
Котлета из говядины (шницель)	80	13.92	11.04	12.48	204.8	0.24	339
Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,2	108,0	28,4	380
Хлеб рж-пшен. целебный обогащ.	50	3,4	0,45	22,9	110	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,09	13,1	75,7	0,18	495
Итого за обед	670	28,22	25,78	76,44	651,7	35,1	
Полдник							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
Итого за полдник	100	0,4	0,4	9,8	44	7	
Ужин							
Пирожок с яблоком	90	4.73	2.1	40.1	198.1	0.74	529,563
Каша рисовая молочная жидкая	200	5.54	6.88	32.62	214.6	1.55	234
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	0,63	457
Итого за ужин	470	10,45	9,07	81,12	446,9	2,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1897	60,09	58,88	245,94	1756,47	47,67	

Неделя: четвертая

Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша манная молочная	200	6,22	6,58	31,24	209,2	1,38	227
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,25	79,27	0,63	465
Батон обогащенный	60	4,32	1,5	29,7	151,8	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,07	0,09	46,2	0	79
<i>Итого за завтрак</i>	447	13,12	15,4	73,28	486,47	2,01	
II завтрак							
Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	8,0	101,0	1,4	470
Кондитерское изделие	25	1,0	7,78	15,75	137,5	0	ТУ 9137
<i>Итого за II завтрак</i>	225	6,8	12,78	23,75	238,5	1,4	
Обед							
Борщ со сметаной	200/10	1,67	5,04	16,04	76,25	6,0	95
Печень по-стогановски	100	16,2	14,1	5,9	215	9,8	356
Макаронь со сливочным маслом	140	5,2	5,2	27,6	177,7	0	256
Салат из св: помидоров и огурцов	60	0,6	3,73	2,1	43,9	8,07	148
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	50	3,4	0,45	22,9	110	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,09	18,1	75,7	0,18	486
<i>Итого за обед</i>	740	27,67	28,61	92,64	698,55	24,05	
Полдник							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
<i>Итого за полдник</i>	100	0,4	0,4	9,8	44	7	
Ужин							
Омлет натур с курой , зел..горошком	90\50	10,58	11,25	4,27	161,1	1,33	268,366,157
Батон обогащенный	30	2,16	0,75	14,85	101,2	0	Гост 31805
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	75,9	3,6	501
<i>Итого за ужин</i>	350	13,72	12,18	40,29	314,4	4,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1862	61,71	69,37	236,77	1781,92	39,39	

Дата: среда
 Неделя: четвертая
 Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша молочная «Геркулес»	200	5.36	6.48	30.42	201.4	1.3	232
Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.43	84.68	0.63	462
Батон обогащенный	60	4,32	1,5	29,7	151,8	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,07	0,09	46,2	0	79
Сыр полутвердый	10	2.32	2.95	0	35.8	0.07	75
Итого за завтрак	457	15,11	18,61	72,64	519,88	2,0	
II завтрак							
Кисломолочный напиток	200	5.8	5.0	8.0	101.0	1.4	470
Кондитерское изделие	25	1.0	7.78	15.75	137.5	0	ТУ 9137
Итого за II завтрак	225	6,8	12,78	23,75	238,5	1,4	
Обед							
Рассольник со смет	200/10	1,81	5,5	11,02	101,75	7,11	100, 318
Шницель рыбный натуральный	80	11.6	1.0	7.4	85.0	2.2	310
Пюре картофельное	180	3.79	7.2	10.98	122.4	4.5	377
Салат из свеклы с чесноком	60	0.84	3.67	4.51	54.2	3.1	34
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	50	3,4	0,45	22,9	110	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	180	0,6	0.09	18.1	75,7	0.18	495
Итого за обед	760	22,04	17,91	74,91	549,05	17,09	
Полдник							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
Итого за полдник	100	0,4	0,4	9,8	44	7	
Ужин							
Сырники из творога запеченные со сгущенным молоком	130/20	23.68	6.24	25.52	252.8	0.24	286, 471
Сок фруктовый	180	0.9	0.18	18.18	77.4	3.6	501
Батон обогащенный	30	2,16	0,75	14,85	75,9	0	Гост 31805 82
Итого за ужин	360	26,82	7,17	58,55	406,1	3,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1902	72,17	56,84	239,65	1757,53	31,43	

День: четверг

Неделя: четвертая

Дошкольный возраст 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	200	5,46	6,2	25,82	181,0	1,18	230
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,25	79,27	0,63	465
Батон обогащенный	60	4,32	1,5	29,7	151,8	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,07	0,09	46,2	0	79
		0					
Итого за завтрак	447	12,36	15,02	67,86	458,27	1,81	
II завтрак							
Чай сахаром и лимоном	150	0,23	0,07	7,1	30	0,75	459
Кондитерское изделие	25	1,0	7,78	15,75	137,5	0	ТУ 9137
Итого за II завтрак	175	1,23	7,85	22,85	167,5	0,75	
Обед							
Суп с макаронными изд с картоф. м/б	200	2,1	2,02	13,16	79,2	4,36	130
Жаркое по-домашнему	150	15,3	16,1	9,6	244,5	2,67	328
Салат из свежей капусты (квашеной)	60	0,96	3,67	5,24	57,8	11,86	1
Хлеб рж-пшен .целебный обогащ.	50	3,4	0,45	22,9	110	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,09	18,1	75,7	0,18	495
Итого за обед	640	22,36	22,33	69	567,2	19,07	
Полдник							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
Итого за полдник	100	0,4	0,4	9,8	44	7	
Ужин							
Голубцы ленивые со сметаной	180	15,86	16,53	7,79	243,2	7,91	333
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	77,4	2,0	501
Батон обогащенный	30	2,16	0,75	14,85	75,9	0	Гост 31805
Итого за ужин	390	19,0	17,46	40,82	396,5	9,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1752	55,35	63,06	210,33	1663,47	38,54	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша гречневая молочная	200	6.22	6.86	20.58	168.8	0.58	213
Какао с молоком	180	2.79	2.61	12.43	84.68	0.63	462
Батон обогащенный	60	4.32	1.5	29.7	151.8	0	Гост 31805
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,07	0,09	46,2	0	79
Сыр полутвердый	10	2.32	2.95	0	35.8	0.07	75
Итого за завтрак	457	15,71	18,99	62,8	487,28	1,28	
II завтрак							
Кисломолочный напиток	200	5.8	5.0	8.0	101.0	1.4	470
Кондитерское изделие	25	1.0	7.78	15.75	137.5	0	ТУ 9137
Итого за II завтрак	225	6,8	12,78	23,75	238,5	1,4	
Обед							
Щи из св. капусты со смет.	200/10	1,49	5,1	4,94	69,75	11,93	104, 318
Суфле из мяса птицы	90	12.8	13.3	2.8	182.0	0.8	368
Макароны отв. с маслом	140	5,2	5,2	27,6	177,7	0	256
Салат из свеклы с чесноком	60	0.84	3.67	4.51	54.2	3.1	34
Хлеб рж-пшен. целебный обогащ.	50	3,4	0,45	22,9	110	0	Гост 31807
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,09	18,1	75,7	0,18	495
Итого за обед	730	24,33	27,77	80,85	669,35	16,0	
Полдник							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
Итого за полдник	100	0,4	0,4	9,8	44	7	
Ужин							
Пирожок с капустой	90	5,62	3,77	30,6	178,8	7,77	529,551
Омлет натуральный	80	6.88	7.75	1.72	104.6	0.25	268
Чай с сахаром, лимоном	150	0,23	0,07	7,1	30	0,75	457
Итого за ужин	320	12,73	11,52	39,42	313,4	8,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1842	55,97	71,46	216,62	1752,53	34,45	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1831,65	63,31	64,24	230,33	1749,04	34,32	

Составила и.о. врача-гигиениста, председатель бракеражной комиссии

Согласовано:

Шеф-повар

Кладовщик

Березина Е.А.

Вдовченко Н.С.

Лямкина Д.А.

Пазарова Е.С.