

**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-пшшен .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
Итого за завтрак	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
Итого за II завтрак	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
Итого за обед	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
Итого за полдник	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
Итого за ужин	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	

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 гущ. 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	

день: четверг

Положение: 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
Итого за завтрак	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
Итого за II завтрак	162,2	4,86	7,63	13,87	144,65	1,05	
Обед							
Суп гороховый с гречками	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
Итого за обед	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
Итого за полдник	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
Итого за ужин	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	

День: пятница

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	

День: понедельник
 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	
Сыр полутвердый	7	1,62	2,06	0	25,0	0,05	
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	
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	

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-пшён .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	

Меню среда

Неделя: 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 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
Итого за завтрак	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
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
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
Итого за обед	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
Итого за полдник	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
Итого за ужин	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: 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 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	

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	4.1	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							
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
Макароны 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	495
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	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	50,41	401,6	0,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1524	68,65	52,47	183,25	1482,40	19,12	

день: понедельник
 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 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	79
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 гренками	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
Макароньы 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	495
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	

день: вторник
 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 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	

день: среда
 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 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	

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	

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	

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
<i>Итого за завтрак</i>	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
<i>Итого за II завтрак</i>	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
<i>Итого за обед</i>	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
<i>Итого за полдник</i>	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
<i>Итого за ужин</i>	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	

Днем: среда
 Неделя: 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 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	

Понедельник
 Неделя: 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	4.1	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	

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
Макароны 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.