



Примерное 20-дневное меню

Для организации питания воспитанников возрастной категории от 1 до 3 лет
в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Центр развития ребенка – детский сад №59»
с 12 – часовым пребыванием
(сезон лето - осень)

Северск – 2023

Неделя:1

День: понедельник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет.

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					
			Б	Ж	У		С					
Завтрак												
182	Каша из ячневой крупы с маслом	150/3	2,76	3,46	26,58	152	0,10					
1	Батон с маслом сливочным	20/5	1,84	3,73	10,67	79	0,00					
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018					
	Итого		4,65	7,21	45,64	265	0,12					
Второй завтрак 10 ч												
399г/11	Сок фруктовый	50	0,25	0,00	5,05	21	1,0					
	Пюре фруктовое (яблоко)	70	0,00	0,00	7,7	31	0,00					
Обед												
93/04	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23	2,88					
76/11	Рассольник «Ленинградский» с птицей и сметаной	150/6/5	1,26	3,07	9,96	72	4,53					
305/11	Котлеты, рубленые из птицы	50	7,86	8,04	8,31	137	0,42					
350/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0,31	0,79	1,06	13	0,05					
316/11	Рис припущенный	110	2,67	3,15	26,88	146	0,00					
376/11	Компот из изюма	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3					
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00					
700/11	Хлеб Дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00					
	Итого		15,69	16,78	88,14	566	8,18					
Уплотненный полдник												
237/11	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24					
490/13	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49	0,15					
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00					
4356/06	Молоко 2,5 %	150	3,75	4,5	7,05	79	1,95					
469/11	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	180	0,00					
	Итого		27,21	24,16	67,44	593	2,34					
	Всего		47,8	48,15	213,97	1476	13,98					

Неделя: 1

День: вторник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	150/3	5,40	6,90	28,40	196	1,3			
14,27	Батон с маслом сливочным и сыром	20/5/4	2,88	4,8	10,67	93	0,11			
395/11	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17			
	Итого		11,09	14,09	51,83	373	2,58			
Второй завтрак 10 ч										
398/11	Напиток из плодов шиповника	50	0,17	0,07	4,74	20	25			
368г/11	Фрукты свежие (банан)	70	1,05	0,35	14,7	67	7,0			
Обед										
71	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7	7,5			
81/11	Суп картофельный с горохом и мясом	150/6	4,99	3,21	11,30	87	3,49			
269	Котлета (особые)	50	9,78	5,94	5,63	114	0,0			
317/11	Макаронные изделия отварные	110	4,14	6,94	19,46	156	0,00			
5/11	Соус молочный с овощами	15	0,27	0,62	0,96	10	0,11			
372.1	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	3			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00			
700/11	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00			
	Итого		22,53	17,19	75,2	537	14,1			
Уплотненный полдник										
321/11	Пюре картофельное	110	2,29	7,15	15,06	134	13,31			
26	Сельдь слабосоленая	20	3,78	0,43	0,0	19	0,0			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00			
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018			
	Итого		7,32	7,67	31,4	225	13,33			
	Всего		42,16	39,37	177,87	1222	62,01			

Неделя: 1

День: среда

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С		
Завтрак									
66/07	Каша из пшена и риса жидкая молочная «Дружба» с маслом	150	4,74	7,64	19,8	167	0,68		
3	Батон с повидлом	20/10	1,8	0,1	16,7	68	0,00		
397/11	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43		
	Итого		10,21	10,93	52,32	342	2,11		
Второй полдник 10 ч									
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	50	0,015	0,00	2,73	17	0,075		
	Пюре фруктовое (яблоко – груша – слива)	70	0,00	0,00	8,4	34	0,00		
Обед									
245	Кукуруза консервированная (отварная)	30	0,67	0,49	3,37	21	1,44		
62	Борщ с мясом и сметаной	150	5,94	4,37	8,24	96	9,38		
35/8	Суфле из печени	60	12,12	4,13	1,66	92	2,65		
171/07	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,76	3,85	30,36	179	0,00		
116/07	Соус томатный с маслом сливочным	15	0,19	0,45	1,47	11	0,33		
376/11	Компот из сушеных яблок	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00		
700/11	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00		
	Итого		27,91	13,60	84,72	574	14,1		
Уплотненный полдник									
215/11	Омлет натуральный с маслом	80/3	8,31	14,35	1,55	168	0,072		
97	Сосиска отварная	50	7,84	10,78	0,06	120	21		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00		
376/11	Компот из изюма	180	0,33	0,015	20,82	85	0,3		
	Итого		17,68	25,22	30,38	411	21,37		
	Всего		51,81	49,75	178,55	1378	37,66		

Неделя: 1

День: четверг

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С		
170/12	Каша пшеничная молочная с сахаром, с маслом	155/5	6,41	8,32	29,02	234	2,61		
1	Батон с маслом сливочным	30/5	1,84	3,73	10,67	79	0,00		
393/11	Чай с сахаром и лимоном	150/11/3	0,13	0,00	12,0	48	1,65		
	Итого		8,38	12,05	51,69	361	4,26		
			Второй завтрак 10 ч						
	Пюре фруктовое (яблоко)	70	0,00	0,00	7,7	31	0,00		
399г/11	Сок фруктовый	50	0,25	0,00	5,05	21	1,0		
			Обед						
70	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4	3,0		
77/11	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	3,76	2,06	9,03	87	0,19		
16/7	Рулет из рыбы (горбуша)	50	7,98	4,88	4,66	94	1,33		
321/11	Пюре картофельное	110	2,29	7,15	15,06	134	13,31		
4/11	Соус сметано - томатный	15	0,32	1,26	0,69	16	0,35		
382	Кисель из сока	150	0,24	0,00	28,38	114	0,9		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00		
700/11	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00		
	Итого		17,73	15,68	77,37	539	19,08		
			Уплотненный полдник						
206/11	Макароны отварные с сыром	120	6,19	6,67	15,14	146	0,09		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,1	10,6	50	0,00		
8/12	Булочка сдоба	50	4,42	3,25	27,0	157	0,08		
	Снежок 2,5%	150	4,05	3,75	16,2	119	1,35		
	Итого		16,26	13,77	68,94	472	1,52		
	Всего		42,62	46,81	210,75	1424	25,86		

Неделя: 1

День: пятница

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					
			Б	Ж	У		С					
Завтрак												
173/12	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/3	6,03	5,13	29,38	188	1,17					
14,27	Батон маслом сливочным и сыром	20/5/4	2,88	4,8	10,67	93	0,11					
394/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	16,57	92	1,4					
	Итого		12,1	12,72	56,62	373	2,68					
Второй завтрак 10 ч												
388	Напиток из сухофруктов	50	0,015	0,00	2,73	17	0,075					
368г/11	Фрукты свежие (банан)	70	1,05	0,35	14,7	67	7,0					
Обед												
4/07	Горошек зеленый консервированный (отварной)	30	0,93	0,06	1,95	12	3					
80/1	Суп с томатом, яйцом, мясом и сметаной	150/6/3	4,37	4,56	5,92	82	3,19					
308/11	Фрикадельки из птицы	50	7,35	6,57	4,88	108	0,24					
336/11	Капуста свежая тушеная	110	2,33	7,19	10,44	116	18,87					
376/11	Компот из яблок сушеных	150	0,23	0,00	13,8	53	37,6					
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00					
700/11	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00					
	Итого		18,11	18,68	55,79	461	62,9					
Уплотненный полдник												
22/2	Суп молочный с крупой с маслом	180/5	4,24	8,06	15,1	150	1,17					
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00					
411	Хачапури	50	4,5	7,27	11,0	124	0,0					
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018					
	Итого		9,99	15,42	42,44	346	3,5					
	Всего		41,26	47,17	172,28	1264	76,15					

Неделя: 2

День: понедельник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	150/3	4,73	6,46	28,13	189	1,3			
1	Батон с маслом сливочным	20/5	1,84	3,73	10,67	79	0,00			
392/11	Чай с сахаром	180/8	0,05	0,018	8,39	34	0,018			
	Итого		6,62	10,21	47,19	302	1,32			
Второй завтрак 10 ч										
399г/11	Сок фруктовый	50	0,25	0,00	5,05	21	1,0			
	Пюре фруктовое (яблоко)	70	0,00	0,00	7,7	31	0,00			
Обед										
93/04	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23	2,88			
99/07	Суп из овощей, птиц, сметаной	150/6/5	2,84	3,8	9	74	6,7			
306/11	Биточки рубленые из птицы	50	7,41	7,72	4,96	119	0,25			
316/11	Рис припущенный	110	2,72	6,78	26,95	179	0,00			
350/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0,31	0,79	1,06	13	0,05			
3/10	Компот из яблок	150	0,18	0,00	15,86	64	1,46			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00			
700/11	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00			
	Итого		16,72	20,8	78,94	562	11,34			
Уплотненный полдник										
240/11	Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	209	1,03			
490/13	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49	0,15			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00			
4356/06	Молоко 2,5 %	150	3,75	4,5	7,05	79	1,95			
	Итого		19,64	16,53	37,96	375	3,13			
	Всего		43,23	47,54	176,84	1291	16,79			

Неделя:2

День: вторник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	150/3	5,3	5,78	29,5	191	0,40			
14,27	Батон с маслом сливочным и сыром	20/5/4	2,88	4,8	10,67	93	0,11			
393/11	Чай с сахаром и лимоном	150/11/3	0,13	0,00	12,0	48	1,65			
	Итого		8,31	10,58	52,17	332	2,16			
Второй завтрак 10 ч										
398/11	Напиток из плодов шиповника	50	0,17	0,07	4,74	20	25			
368г/11	Фрукты свежие (банан)	70	1,05	0,35	14,7	67	7,0			
Обед										
71	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7	7,5			
80/11, 121/11	Суп с крупой, картофелем и мясными фрикадельками	150/10	2,98	3,53	8,74	81	5,00			
290/11	Пудинг из говядины	50	12,04	8,18	0,58	124	0,1			
338	Овощи тушеные с маслом	110/3	2,53	6,36	10,3	111	13,93			
2/10	Кисель из сока	150	0,23	0,00	13,9	53	37,5			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00			
700/11	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00			
	Итого		21,01	18,43	53,46	466	64,03			
Уплотненный полдник										
206/11	Макаронные изделия отварные с сыром	120	6,19	6,67	15,14	146	0,09			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00			
469/11	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	180	0,00			
	Снежок 2,5%	150	4,05	3,75	16,2	119	1,35			
	Итого		15,08	16,75	66,25	483	1,44			
	Всего		45,62	46,18	191,32	1368	99,63			

Неделя: 2

День: среда

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
176/12	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/3	4,59	5,89	40,07	232	0,65			
3	Батон с повидлом	20/10	1,8	0,1	16,7	68	0,00			
397/11	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43			
	Итого		10,06	9,18	72,59	407	2,08			
Второй полдник 10 ч										
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	50	0,015	0,00	2,73	17	0,075			
	Пюре фруктовое (яблоко – груша – слива)	70	0,00	0,00	8,4	34	0,00			
Обед										
26	Сельдь слабосоленая	20	3,78	0,43	0,0	19	0,00			
85/11	Суп картофельный с клецками	150	1,23	1,86	7,55	52	3,43			
310	Суфле куриное	60	10,47	7,63	2,02	118	0,48			
321/11	Картофельное пюре	110	2,29	7,15	15,06	134	13,31			
354/11	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11	0,006			
372.1	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	3,0			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00			
700/11	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00			
	Итого		21,0	18,24	62,22	497	20,22			
Уплотненный полдник										
216/11	Омлет с маслом	80/3	8,58	18,02	1,36	202	0,16			
245	Кукуруза консервированная	30	0,67	0,49	3,37	21	1,44			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00			
496/11	Коржик молочный	50	4,34	7,50	31,0	188	0,03			
392/11	Чай с сахаром	180/8	0,05	0,018	8,39	34	0,018			
	Итого		14,84	26,10	52,07	483	1,64			
	Всего		45,92	53,52	198,01	1438	24,02			

Неделя: 2

День: четверг

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
171	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	180/5	5,18	8,36	17,17	168	0,83			
1	Батон с маслом сливочным	20/5	1,84	3,73	10,67	79	0,00			
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19			
	Итого		9,67	14,42	39,15	324	2,02			
Второй завтрак 10 ч										
399/11	Сок фруктовый	50	0,25	0,00	5,05	21	1,0			
	Пюре фруктовое (яблоко)	70	0,00	0,00	7,7	31	0,00			
Обед										
70	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4	3,0			
75/11	Рассольник «Домашний» с птицей, сметаной	150/6/5	1,24	3,06	8,87	68	7,08			
255/11	Котлеты рыбные запеченные	50	6,68	2,35	4,99	68	0,22			
316	Рис припущенный	100	2,53	2,89	26,47	142	0,00			
356/11	Соус сметанный с луком	15	0,24	0,88	1,06	13	0,19			
376/11	Компот из изюма	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00			
700/11	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00			
	Итого		14,16	9,52	81,76	470	10,79			
Уплотненный полдник										
182/07	Каша молочная из ячневой крупы с маслом	150/3	5,10	5,8	30,0	196	0,1			
458.2	Ватрушка с творогом	50	7,02	6,0	23,42	175	0,24			
4356/06	Молоко 2,5 %	150	3,75	4,5	7,05	79	1,95			
	Итого		15,87	16,3	60,47	450	2,29			
	Всего		39,95	40,24	194,13	1296	16,1			

Неделя: 2

День: пятница

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
Завтрак											
182/07	Каша молочная из пшена с маслом	150/3	5,10	5,50	23,60	164	0,75				
14/27	Батон с маслом сливочным и сыром	20/5/4	2,88	4,8	10,67	93	0,11				
395/11	Кофейный напиток с молоком	150	2,81	2,39	12,76	84	1,0				
	Итого		10,79	12,69	47,03	341	1,86				
Второй завтрак 10 ч											
368г/11	Фрукты свежие (банан)	70	1,05	0,35	14,7	67	7,0				
398/11	Напиток из плодов шиповника	50	0,17	0,07	4,74	20	25				
Обед											
71	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7	7,5				
30/2	Щи Донские	150/6/5	5,37	3,72	4,26	72	5,58				
99/03	Котлеты из говядины «Здоровье»	60	8,6	7,47	4,98	123	0,08				
317/11	Макароны отварные	110	4,14	6,94	19,46	156	0,00				
5/11	Соус молочный с овощами	15	0,27	0,62	0,96	10	0,11				
376/11	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00				
700/11	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00				
	Итого		21,94	19,13	70,42	543	13,57				
Уплотненный Полдник											
170/12	Каша пшеничная молочная с сахаром, с маслом	155/5	6,41	8,32	29,02	234	2,61				
413	Пицца детская	50	4,49	7,26	11,0	124	0,00				
393/11	Чай с сахаром и лимоном	150/10/4	0,13	0,00	12,0	48	1,65				
	Итого		11,03	15,58	52,02	406	4,26				
	Всего		44,98	47,82	188,91	1377	51,86				
	Всего за 10 дней		447,69	468,89	1906,05	13578	424,06				

Неделя: 3

День: понедельник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет.

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
Завтрак											
188/11	Каша из смеси круп (гречневая, овсяная, пшеничная) с маслом сливочным	150/3	5,85	6,92	21,1	171	0,375				
1	Батон с маслом сливочным	20/5	1,84	3,73	10,67	79	0,00				
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018				
	Итого		7,74	10,67	40,16	284	0,39				
Второй завтрак 10 ч											
399/11	Сок фруктовый	50	0,25	0,00	5,05	21	1,0				
Обед											
245	Кукуруза консервированная отварная	30	0,67	0,49	3,37	21	1,44				
67/08	Свекольник	150	1,35	3,08	8,93	71	3,00				
305/11	Котлеты рубленые из кур	50	6,36	9,11	5,19	128	0,24				
350/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0,31	0,79	1,06	13	0,05				
322/11	Пюре картофельное с морковью	80	1,62	2,54	10,62	72	11,55				
372.1	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	3				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00				
700/11	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00				
	Итого		13,33	16,43	65,88	468	19,28				
Уплотненный полдник											
235/11	Пудинг из творога (запеченный)	100	15,14	10,76	24,33	235	0,19				
490/13	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49	0,15				
8/12	Булочка сдоба	50	4,42	3,25	27,0	157	0,08				
4356/06	Молоко 2,5 %	150	3,75	4,5	7,05	79	1,95				
	Итого		24,39	19,79	66,71	520	2,37				
	Всего		45,71	46,89	177,8	1293	23,04				

Неделя: 3

День: вторник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	150/3	5,40	6,90	28,40	196	1,3			
14/27	Батон с маслом и сыром	20/5/4	2,88	4,8	10,67	93	0,11			
394/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	92	1,4			
	Итого		11,47	14,49	52,64	381	2,81			
Второй завтрак 10 ч										
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	50	0,015	0,00	2,73	17	0,075			
368	Фрукты свежие (яблоко)	50	0,20	0,20	4,9	23	5,0			
Обед										
71	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7	7,5			
81/11	Суп картофельный с горохом и мясом	150/6	4,99	3,21	11,30	87	3,49			
282/11	Шницель рубленый из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09			
317/11	Макаронные изделия отварные	80	3,16	3,38	19,49	120	0,00			
354/11	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11	0,006			
2/10	Кисель из сока	150	0,23	0,00	13,9	53	37,5			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00			
700/11	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00			
	Итого		21,14	14,77	75,15	507	48,59			
Уплотненный полдник										
139/11	Картофельные котлеты с маслом и сыром	100/3	3,16	8,21	20,46	171	10,19			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00			
460	Крендель сахарный	25	1,77	3,28	13,94	93	0,00			
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018			
	Итого		6,18	11,58	50,74	336	10,20			
	Всего		39,00	41,04	186,16	1264	66,68			

Неделя: 3

День: среда

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
66/07	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	150/3	4,74	7,64	19,8	167	0,68			
3	Батон с повидлом	20/10	1,8	0,1	16,7	68	0,00			
395/11	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17			
	Итого		9,35	10,13	49,26	319-	1,85			
Второй полдник 10 ч										
388/07	Напиток из сушеных яблок	50	0,015	0,00	2,73	17	0,075			
368	Фрукты свежие(яблоко)	50	0,20	0,20	4,9	23	5,00			
Обед										
26	Сельдь слабосоленая	30	5,67	0,64	0,0	28	0,0			
82	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	150/6	1,74	4,82	12,14	101	9,9			
290/1	Пудинг из печени с морковью	60	12,82	9,04	6,26	157	19,51			
321/11	Пюре картофельное	110	2,29	7,15	15,06	134	13,31			
376/11	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00			
700/11	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00			
	Итого		25,75	21,97	73,08	595	43,02			
Уплотненный полдник										
215/11	Омлет натуральный с маслом	100/5	8,82	16,98	1,69	195	0,15			
97	Сосиска отварная	50	7,84	10,78	0,06	120	21			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00			
393/11	Чай с сахаром и лимоном	150/11/3	0,13	0,00	12,0	48	1,65			
	Итого		17,99	27,83	21,7	401	22,8			
	Всего		53,31	60,13	151,67	1355	72,74			

Неделя: 3

День: четверг

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С		
170/12	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/3	6,36	6,69	28,95	201	2,61		
1	Батон с маслом сливочным	20/5	1,84	3,73	10,67	79	0,00		
397/11	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43		
	Итого		11,87	13,61	55,44	387	4,04		
			Второй завтрак 10 ч						
399/11	Сок фруктовый	50	0,25	0,00	5,05	21	1,0		
			Обед						
93/04	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23	2,88		
80/1	Суп с томатом , яйцом , мясом и сметаной	150/6/3	4,37	4,56	5,92	82	3,19		
256/11	Котлеты рыбные «Любительские»	50	6,87	2,24	5,56	82	1,77		
316/11	Рис припущенный	110	2,72	6,78	26,95	179	0,00		
116/07	Соус томатный с маслом сливочным	15	0,19	0,45	1,47	11	0,33		
376/11	Компот из яблок сушеных	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00		
700/11	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00		
	Итого		17,74	15,76	81,83	552	8,47		
			Уплотненный полдник						
171	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом	180/3	5,16	6,9	17,14	153	0,83		
458.2	Ватрушка с творогом	50	7,02	6,0	23,42	175	0,10		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00		
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018		
	Итого		13,43	12,99	56,9	400	1,09		
	Всего		43,29	42,36	199,22	1360	14,46		

Неделя: 3

День: пятница

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С		
Завтрак									
173/12	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/3	6,03	5,13	29,38	188	1,17		
14/27	Батон с сыром и маслом сливочным	30/4/5	2,88	4,8	10,67	93	0,11		
393/11	Чай с сахаром и лимоном	150/11/3	0,13	0,00	12,0	48	1,65		
	Итого		9,04	9,93	52,05	329	2,93		
Второй завтрак 10 ч									
398/11	Напиток из плодов шиповника	50	0,17	0,07	4,74	20	25		
368	Фрукты свежие (яблоко)	50	0,20	0,20	4,9	23	5,0		
Обед									
70	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4	3,0		
76/11	Рассольник «Ленинградский» с птицей и сметаной	150/6/5	1,26	3,07	9,96	72	4,53		
306	Голубцы ленивые	150	33,44	26,39	24,60	472	98,71		
376/11	Компот из изюма	150	0,23	0,00	13,9	53	37,5		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00		
700/11	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00		
	Итого		38,07	29,79	68,01	691	143,74		
Уплотненный полдник									
412	Сосиска в тесте	100	9,95	14,5	18,06	238	0,0		
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19		
	Итого		12,6	16,83	29,37	315	1,19		
	Всего		60,08	56,82	159,07	1378	177,86		

Неделя: 4

День: понедельник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
180/12	Каша сборная молочная с маслом сливочным	150/3	6,45	6,85	26,67	194	1,09			
1	Батон с маслом сливочным	20/5	1,84	3,73	10,67	79	0,00			
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018			
	Итого		8,34	10,6	45,73	307	1,11			
Второй завтрак 10 ч										
399/11	Сок фруктовый	50	0,25	0,00	5,05	21	1,0			
Обед										
93/04	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23	2,88			
85/11	Суп картофельный с клецками	150	1,23	1,86	7,55	52	3,43			
414	Суфле из кур с рисом	60	8,37	10,35	3,08	136	0,29			
336/11	Капуста свежая тушеная	50	1,04	1,62	4,72	38	8,58			
321/11	Пюре картофельное	60	1,22	1,92	8,18	55	4,05			
372.1	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	3			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00			
700/11	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00			
	Итого		15,24	17,58	62,55	467	22,23			
Уплотненный полдник										
231/11	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25			
490/13	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66	0,2			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00			
4356/06	Молоко 2,5 %	150	3,75	4,5	7,05	79	1,95			
	Итого		25,08	18,94	37,5	417	2,4			
	Всего		48,91	47,12	150,83	1212	26,74			

Неделя: 4

День: вторник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	150/3	5,3	5,78	29,5	191	0,40			
14,27	Батон с маслом сливочным и сыром	20/5/4	2,88	4,8	10,67	93	0,11			
397/11	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43			
	Итого		11,85	13,77	55,99	391	1,94			
Второй завтрак 10 ч										
388/07	Напиток из яблок сушеных	50	0,015	0,00	2,73	17	0,075			
368	Фрукты свежие (яблоко)	50	0,20	0,20	4,9	23	5,0			
Обед										
71	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7	7,5			
83/12	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/10	3,98	3,11	9,26	81	6,72			
279	Суфле из отварного мяса	60	14,89	16,18	0,68	208	0,072			
171/07	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,70	2,64	21,24	127	0,00			
5/11	Соус молочный с овощами	15	0,27	0,62	0,96	10	0,11			
376/11	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00			
700/11	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00			
	Итого		27,4	22,93	72,9	608	14,70			
Уплотненный полдник										
137	Рагу из овощей с маслом	150/5	3,04	6,64	14,4	130	6,07			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00			
460/11	Крендель сахарный	50	3,54	6,56	27,88	186	0,00			
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018			
	Итого		7,83	13,29	58,62	388	6,09			
	Всего		47,3	50,19	195,14	1427	27,81			

Неделя: 4

День: среда

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
Завтрак											
176/12	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/3	4,59	5,89	40,07	232	0,65				
3	Батон с повидлом	20/10	1,8	0,1	16,7	68	0,00				
393/11	Чай с сахаром и лимоном	150/11/3	0,13	0,00	12,0	48	1,65				
	Итого		6,52	5,99	68,77	348	2,3				
Второй полдник 10 ч											
388/07	Напиток из изюма	50	0,015	0,00	2,73	17	0,075				
368	Фрукты свежие (яблоко)	50	0,20	0,20	4,9	23	5,00				
Обед											
70	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4	3,0				
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	2,90	3,93	5,78	70	11,80				
35/8	Суфле из печени	60	12,12	4,13	1,66	92	2,65				
317/11	Макаронные изделия отварные	110	4,08	5,49	19,43	143	0,00				
4/11	Соус сметано - томатный	15	0,32	1,26	0,69	16	0,35				
376/11	Компот из сушеных яблок	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00				
700/11	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00				
	Итого		22,89	15,16	67,93	500	18,1				
Уплотненный полдник											
216/11	Омлет с сыром	100	10,69	19,8	1,65	228	0,2				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00				
245	Кукуруза консервированная (отварная)	30	0,67	0,49	3,37	21	1,44				
394/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	92	1,4				
	Итого		15,75		26,54	379	3,04				
	Всего		45,38	44,5	170,87	1267	28,52				

Неделя: 4

День: четверг

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
Завтрак											
171	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом сливочным	180/3	5,16	6,9	17,14	153	0,83				
1	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0,00				
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018				
	Итого		7,95	10,70	41,5	289	0,85				
Второй завтрак 10 ч											
399/11	Сок фруктовый	50	0,25	0,00	5,05	21	1,0				
Обед											
4/07	Горошек зеленый консервированный (отварной)	30	0,93	0,06	1,95	12	3,0				
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,74	4,82	12,42	101	9,9				
258/11	Шницель рыбный натуральный	50	7,48	2,23	4,87	69	1,53				
350/11	Соус молочный	15	0,31	0,79	1,06	13	0,05				
321/11	Пюре картофельное	110	2,29	7,15	15,06	134	13,31				
2/10	Кисель из сока	150	0,23	0,00	13,9	53	37,5				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00				
700/11	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00				
	Итого		15,88	15,35	68,06	472	65,29				
Уплотненный полдник											
182/07	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	150/3	5,40	6,90	28,40	196	1,3				
454.2	Пирожки печеные с капустой и яйцом	50	3,75	2,43	20,58	119	8,65				
70/11	Хлеб пшеничный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00				
376/11	Компот из сушеных яблок	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3				
	Итого:		10,68	9,42	77,75	438	10,25				
	Всего		34,76	35,47	192,36	1220	77,39				

Неделя: 4

День: пятница

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из пшена с маслом	150/3	5,10	5,50	23,60	164	0,75			
14,27	Батон с маслом сливочным и сыром	20/5/4	2,88	4,8	10,67	93	0,11			
395/11	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17			
	Итого		10,79	12,69	47,03	341	2,03			
Второй завтрак 10 ч										
398/11	Напиток из плодов шиповника	50	0,17	0,07	4,74	20	25			
368г/11	Фрукты свежие (банан)	70	1,05	0,35	14,7	67	7,0			
Обед										
71	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7	7,5			
62	Борщ с мясом	150	5,94	4,37	8,24	96	9,38			
306/11,	Биточки рубленые из птицы	50	7,41	7,72	4,96	119	0,25			
316/11	Рис припущенный	110	2,72	6,78	26,95	179	0,00			
350/11	Соус молочный	15	0,31	0,79	1,06	13	0,05			
376/11	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00			
700/11	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00			
	Итого		19,94	20,04	88,9	589	17,48			
Уплотненный Полдник										
317/11	Макаронные изделия отварные	110	4,14	6,94	19,46	156	0,00			
97	Сосиска отварная	50	7,84	10,78	0,06	120	21,0			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00			
4356/06	Молоко 2,5 %	150	3,75	4,5	7,05	79	1,95			
	Итого		16,93	22,30	34,52	393	22,95			
	Всего		48,83	55,45	189,89	1481	47,31			
	Всего за 10 дней:		466,62	479,97	1773,01	13257	562,55			
	Среднее количество пищевых веществ за день		46,66	47,99	177,30	1325	56,25			