

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«ЦРР-детский сад №59»
И.А.Михеенко
« 30 » 2024г.

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)
(БЕЗМОЛОЧНАЯ ДИЕТА)

Северск – 2024

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										
182/07	Каша из ячневой крупы на воде с маслом	150/3	2,92	3,55	26,46	153	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		4,81	7,3	45,52	266	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			
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		15,38	15,99	87,08	553	8,13			
Уплотненный полдник										
237/11	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24			
703	Повидло фруктовое	20	0,10	0,0	14,32	55	0,48			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00			
376/11	Компот из яблок сушеных	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3			
469/11	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	180	0,00			
	Итого		22,8	18,4	87,2	605	0,97			
	Всего		43,24	41,69	232,55	1532	10,22			

Неделя: 1

День: вторник

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 из овсяных хлопьев «Геркулес» на воде с маслом сливочным	150/3	3,22	4,65	24,86	153	1,3			
14,27	Батон с маслом сливочным и сыром	20/5/4	2,88	4,8	10,67	93	0,11			
395/12	Кофейный напиток	180	0,71	0,64	9,47	47	0,27			
	Итого		6,81	10,09	45,0	293	1,68			
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	Котлеты особые	50	9,78	5,94	5,63	114	0,00			
317/11	Макаронные изделия отварные	110	4,14	6,94	19,46	156	0,00			
5/12	Соус основной 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		22,56	17,13	76,19	541	6,72			
Уплотненный полдник										
322/11	Картофель отварной с маслом	110	2,29	7,15	15,06	134	13,31			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	76	0,00			
	Огурец соленый	25	0,10	0,0	1,15	5	0,078			
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018			
	Итого		4,84	7,32	4,05	249	13,5			
	Всего		35,43	35,0	181,13	1170	53,9			

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 на воде «Дружба» с маслом	150/3	2,56	5,39	16,26	124	0,68			
3	Батон с повидлом	20/10	1,8	0,1	16,7	68	0,00			
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018			
	Итого		4,41	5,51	41,35	226	0,7			
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	13,61	84,72	571	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	30	2,40	0,15	15,9	76	0,00			
376/11	Компот из изюма	180	0,33	0,015	20,82	85	0,3			
	Итого		18,88	25,3	38,33	449	21,37			
	Всего		51,22	44,42	175,53	1297	36,25			

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 на воде с с маслом	150/5	4,23	6,07	25,48	191	2,61		
14	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		6,2	9,8	48,15	318	2,63		
			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	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		18,42	15,71	78,57	567	16,08		
			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		41,13	39,28	208,41	1409	21,23		

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 на воде с маслом сливочным	150/3	3,85	2,88	25,84	145	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 сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018		
	Итого		6,78	7,7	44,9	272	1,3		
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		17,89	20,0	57,54	479	61,92		
Уплотненный полдник									
22/2	Суп на воде с крупой с маслом	180/5	2,14	6,31	11,81	113	0,27		
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		8,76	14,19	43,47	334	0,42		
	Всего		34,5	42,24	163,34	1169	70,72		

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 на воде из гречневой крупы с маслом	150/3	2,55	4,21	24,59	146	1,3		
14	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		4,44	7,96	43,65	259	1,32		
Второй завтрак 10 ч									
399г/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		
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 основной (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									
97	Ватрушка королевская (с творогом)	100	11,57	14,91	24,0	276	0,27		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00		
376/11	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,0	13,08	53	37,6		
	Итого		13,0	14,99	45,75	367	37,87		
	Всего		34,41	43,75	173,39	1209	51,53		

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 на воде из кукурузной крупы с маслом	150/3	3,12	3,53	25,96	148	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		6,13	8,33	48,63	289	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		21,39	19,75	56,02	489	58,55			
Уплотненный полдник										
206/11	Макароны 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	66,22	483	1,44			
	Всего		43,82	45,25	190,34	1348	94,15			

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 на воде со сливочным маслом	150/3	2,41	3,64	36,53	189	0,65				
3	Батон с повидлом	20/10	1,8	0,1	16,7	68	0,00				
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018				
	Итого		4,26	3,76	61,62	291	0,67				
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											
	Огурец соленый	25	0,10	0,075	1,15	5	0,078				
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	Картофель отварной с маслом	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				
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		17,93	19,19	65,92	508	5,93				
Уплотненный полдник											
216/11	Омлет с маслом	100/3	8,82	16,98	1,69	210	0,2				
245	Кукуруза консервированная	30	0,67	0,49	3,37	21	1,44				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,9	76	0,00				
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018				
	Итого		10,74	17,56	21,4	303	1,66				
	Всего		34,15	40,59	168,02	1191	8,34				

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 на воде с макаронными изделиями с маслом	180/5	3,08	6,61	13,88	131	0,0			
14	Батон с маслом сливочным	20/5	1,84	3,73	10,67	79	0,00			
392/11	Чай с сахаром	150	0,05	0,018	8,39	34	0,018			
	Итого		4,97	10,36	32,94	244	0,02			
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 и 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		14,85	9,56	82,96	478	10,79			
Уплотненный полдник										
182/07	Каша на воде из ячневой крупы с маслом	150/3	2,92	3,55	26,46	153	0,1			
703	Повидло	15	0,08	0,00	10,74	41	0,36			
701,11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00			
376/11	Компот из кураги	180	1,73	0,11	31,36	134	1,33			
	Итого		7,13	3,81	84,46	403	1,79			
	Всего		27,2	23,73	213,11	1177	13,6			

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 на воде из пшена с маслом	150/3	2,92	3,25	20,06	121	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	180	0,71	0,64	9,47	47	0,27				
	Итого		6,51	9,19	40,27	267	1,13				
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	60	8,6	7,47	4,98	123	0,08				
5/11	Соус основной с овощами	15	0,27	0,62	0,96	10	0,11				
317/11	Макаронные отварные	110	4,14	6,94	19,46	156	0,00				
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		22,1	19,97	71,73	557	6,45				
Уплотненный Полдник											
170/12	Каша пшеничная на воде с сахаром, с маслом	155/5	4,23	6,07	25,48	191	2,61				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00				
413	Пицца детская	50	4,49	7,26	11,00	124	0,00				
393/11	Чай с сахаром и лимоном	180/10/4	0,13	0,00	12,0	48	1,65				
	Итого		10,05	13,4	56,43	401	4,26				
	Всего		39,88	42,98	188,05	1312	43,84				
	Всего за 10 дней		384,98	398,88	1893,87	12814	403,78				

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, пшенная)	150/3	3,67	4,67	17,56	128	0,375			
14	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		5,56	8,45	36,62	241	0,395			
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 основной (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			
703	Повидло фруктовое	20	0,1	0,0	14,32	55	0,48			
8/12	Булочка сдоба	50	4,42	3,25	27,0	157	0,08			
376/1	Компот из яблок суш.	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3			
	Итого		19,99	14,03	86,47	532	1,1			
	Всего		39,13	38,91	194,02	1262	21,77			

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 на воде из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	150/3	3,22	4,65	24,86	153	1,3			
14,27	Батон с маслом и сыром	20/5/4	2,88	4,8	10,67	93	0,11			
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018			
	Итого		6,15	9,47	43,92	280	1,43			
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		21,17	14,71	76,14	511	42,29			
Уплотненный полдник										
139/11	Картофельные котлеты с маслом	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	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		7,95	14,86	64,68	429	10,20			
	Всего		35,49	38,24	192,37	1250	59,0			

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 на воде «Дружба» с маслом	150/3	2,56	5,39	16,26	124	0,68			
3	Батон с повидлом	20/10	1,8	0,1	16,7	68	0,00			
395/11	Кофейный напиток	180	0,71	0,64	9,47	47	0,27			
	Итого		5,07	6,13	42,43	239	0,95			
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										
19	Огурец соленый	25	0,10	0,0	1,15	5	0,078			
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			
322/11	Картофель отварной с маслом	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		20,18	21,33	74,23	572	43,1			
Уплотненный полдник										
317/11	Вермишель отварная с маслом	80/5	3,16	3,38	19,49	120	0,0			
97	Сосиска отварная	50	7,84	10,78	0,06	120	21,0			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,9	76	0,00			
393/11	Чай с сахаром и лимоном	150/11/3	0,13	0,0	12,0	48	1,65			
	Итого		13,53	14,32	47,45	364	22,65			
	Всего		39,0	41,98	171,74	1215	71,78			

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 на воде с сахаром и маслом	155/5	4,18	4,44	25,41	158	2,61		
14	Батон с маслом сливочным	20/5	1,84	3,73	10,67	79	0,00		
393/11	Чай с сахаром и лимоном	150/3	0,13	0,0	12,0	48	1,65		
	Итого		6,15	8,17	48,08	285	4,26		
			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	81,8	552	8,47		
			Уплотненный полдник						
171	Суп на воде с макаронными изделиями и маслом	180/3	3,06	5,15	14,11	116	0,0		
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		11,33	11,24	53,87	363	0,34		
	Всего		35,47	35,17	188,8	1221	14,07		

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 на воде с сахаром и сливочным маслом	150/3	3,85	2,88	25,84	145	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		6,86	7,68	48,51	286	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		38,19	29,76	69,39	698	140,86		
Уплотненный полдник									
412	Сосиска в тесте	100	9,95	14,5	18,06	238	0,0		
376/11	Компот из кураги	150	1,44	0,09	26,13	112	1,11		
	Итого		11,39	14,59	44,19	350	1,11		
	Всего		56,81	52,3	171,73	1377	174,90		

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 на воде с маслом	150/3	4,27	4,60	23,13	151	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	0,02			
	Итого		6,16	8,35	42,19	264	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 клёцками	150	1,23	1,86	7,55	52	3,43			
414	Суфле из кур с рисом и маслом	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			
322/11	Картофель отварной с маслом	60/3	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	40	3,20	0,20	21,2	100	0,00			
700/11	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00			
	Итого		16,84	17,68	73,15	517	22,23			
Уплотненный полдник										
231/11	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25			
703	Повидло фруктовое	20	0,10	0,0	14,32	55	0,48			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00			
376/11	Компот из яблок сушеных	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3			
	Итого		20,32	12,76	54,49	412	1,03			
	Всего		43,57	38,79	174,88	1214	25,37			

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 на воде из кукурузной крупы с маслом	150/3	3,12	3,53	25,96	148	0,40			
14,27	Батон с маслом сливочным и сыром	20/5/4	2,88	4,8	10,67	93	0,11			
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018			
	Итого		6,05	8,35	45,02	275	0,53			
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 основной 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		27,79	24,24	69,03	600	9,22			
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	25	1,77	3,28	13,94	93	0,00			
376/11	Компот из изюма	150	0,23	0,0	13,9	53	37,5			
	Итого		6,24	9,99	50,19	314	43,57			
	Всего		40,3	42,78	171,87	1229	57,07			

Неделя: 4

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 сахаром с маслом	150/3	2,41	3,64	36,53	189	0,65				
3	Батон с повидлом	30/10	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		4,34	3,74	65,23	305	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		23,36	16,51	70,88	526	17,12				
Уплотненный полдник											
216/11	Омлет с сыром	100	10,69	19,8	1,65	228	0,2				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,9	76	0,00				
245	Кукуруза консервированная (отварная)	30	0,67	0,49	3,37	21	1,44				
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018				
	Итого		13,81	20,47	29,31	359	1,66				
	Всего		41,73	40,92	173,05	1230	26,16				

Неделя: 4

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			
Завтрак										
171	Суп на воде с макаронными изделиями и маслом	180/3	2,46	4,65	12,91	106	0,0			
14	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		5,25	8,45	37,27	242	0,018			
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 основной	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	40	3,20	0,20	21,2	100	0,00			
700/11	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00			
	Итого		17,48	15,45	78,66	522	65,29			
Уплотненный полдник										
182/07	Каша на воде из овсяных хлопьев с маслом	150/3	3,22	4,65	24,86	153	1,3			
454.2	Пирожки печеные с капустой и яйцом	50	3,75	2,43	20,58	119	8,655			
701/11	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:		8,5	7,17	74,21	395	10,25			
	Всего		31,48	31,07	195,19	1180	76,56			

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 на воде из пшена с маслом	150/3	2,92	3,25	20,06	121	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	180	0,71	0,64	9,47	47	0,27			
	Итого		6,51	8,69	40,02	261	1,13			
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	2,67	3,15	26,88	146	0,00			
350/11	Соус основной	15	0,31	0,79	1,06	13	0,05			
376/11	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,00	16,69	67	0,06			
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		18,05	16,33	78,76	542	10,94			
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			
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018			
	Итого		13,23	17,82	35,83	348	21,02			
	Всего		39,01	43,26	174,23	1238	65,09			
	Всего за 10 дней:		402,59	403,41	1807,88	12416	591,77			
	Среднее количество пищевых веществ за день		40,25	40,34	180,78	1241	59,21			