



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 зима-весна)
(ДИЕТА)

Северск – 2024

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										
185/07	Каша молочная из ячневой крупы с маслом	150/3	4,38	5,32	16,52	129	0,12			
1	Батон с маслом сливочным	20/5	1,84	3,73	10,67	79	0,00			
392/1	Чай без сахара	180	0,05	0,018	0,0	2	0,018			
	Итого		6,27	9,07	27,19	210	0,14			
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										
93/0	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, рубленные 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			
376/1	Компот из изюма	150	0,23	0,0	4,9	22	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		15,59	16,76	72,22	503	45,38			
Уплотненный полдник										
237/11	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24			
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		26,12	22,88	59,11	544	2,19			
	Всего		48,23	48,71	171,27	1309	48,71			

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										
182/1	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	150/3	5,40	6,90	23,89	177	1,3			
14/27	Батон с маслом сливочным и сыром	20/5/4	2,88	4,8	10,67	93	0,11			
392/1	Чай без сахара	180	0,05	0,018	0,0	2	0,018			
	Итого		8,33	11,72	34,56	272	14,3			
Второй завтрак 10 ч										
398/11	Напиток из плодов шиповника	50	0,17	0,07	1,77	8	25			
368г/11	Фрукты свежие (банан)	70	1,05	0,35	14,7	67	7,0			
Обед										
24/96	Свекла отварная (дольками)	30	0,36	0,00	2,13	11	0,12			
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	3,06	15	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	61,34	483	6,72			
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			
392/1	Чай без сахара	180	0,05	0,018	0,0	2	0,018			
	Итого		7,32	7,67	23,01	193	13,33			
	Всего		39,7	36,94	135,38	1023	66,35			

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	15,8	148	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	5,92	69	1,43			
	Итого		10,21	10,93	38,42	285	2,11			
Второй полдник 10 ч										
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	50	0,015	0,00	0,0	11	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	10,92	46	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	74,82	535	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	150	0,33	0,015	10,92	46	0,3			
	Итого		17,68	25,22	20,48	372	21,37			
	Всего		51,81	49,75	142,13	1237	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 маслом	150/3	6,41	8,32	24,51	215	2,61		
1	Батон с маслом сливочным	30/5	1,84	3,73	10,67	79	0,00		
393/11	Чай с лимоном	150/3	0,13	0,00	0,0	2	1,65		
	Итого		8,38	12,05	35,18	296	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						
4/07	Горошек зеленый консервированный (отварной)	30	0,93	0,06	1,95	12	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		18,42	15,71	78,57	547	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		43,31	46,84	195,44	1367	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										
173/1	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/3	6,03	5,13	25,38	169	1,17			
14,27	Батон маслом сливочным и сыром	20/5/4	2,88	4,8	10,67	93	0,11			
394/1	Чай с молоком	180	3,19	2,79	6,67	53	1,4			
	Итого		12,1	12,72	42,72	315	2,68			
Второй завтрак 10 ч										
388	Напиток из сухофруктов	50	0,015	0,00	0,0	6	0,075			
368г/11	Фрукты свежие (банан)	70	1,05	0,35	14,7	67	7,0			
Обед										
54/11	Икра морковная	30	0,71	1,38	3,70	30	2,02			
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	0,33	0,15	10,92	46	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		17,99	20,15	54,66	472	61,92			
Уплотненный полдник										
22/2	Суп молочный с крупой с маслом	180/5	4,24	8,06	13,22	142	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			
392/1	Чай без сахаром	180	0,05	0,018	0,0	2	0,018			
	Итого		9,99	15,42	32,17	306	3,5			
	Всего		41,58	48,64	144,25	1167	75,17			

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	24,17	166	1,3			
1	Батон с маслом сливочным	20/5	1,84	3,73	10,67	79	0,00			
392/1	Чай без сахара	180	0,05	0,018	0,00	2	0,018			
	Итого		6,62	10,21	34,84	247	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 молочный (для подачи к блюду)	15	0,31	0,79	1,06	13	0,05			
376	Компот из яблок	150	0,33	0,15	10,92	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		16,87	20,95	74,0	562	11,34			
Уплотненный полдник										
97	Ватрушка по королевская (из творога)	100	11,57	14,91	24,0	276	0,27			
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		17,44	20,77	47,33	442	2,46			
	Всего		40,98	51,93	161,22	1272	16,12			

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	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	150/3	5,3	5,78	24,99	172	0,40			
14,27	Батон с маслом сливочным и сыром	20/5/4	2,88	4,8	10,67	93	0,11			
393/1	Чай с лимоном	150/3	0,13	0,00	0,0	2	1,65			
	Итого		8,31	10,58	35,66	267	2,16			
Второй завтрак 10 ч										
398/1	Напиток из плодов шиповника	50	0,17	0,07	1,77	8	25			
368г/11	Фрукты свежие (банан)	70	1,05	0,35	14,7	67	7,0			
Обед										
54/11	Икра свекольная	30	0,71	1,38	3,70	30	2,02			
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	66,25	483	1,44			
	Всего		46,00	47,50	174,4	1314	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 молочная с маслом сливочным	150/3	4,59	5,89	35,56	213	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	5,92	69	1,43			
	Итого		10,06	9,18	58,18	350	2,08			
Второй полдник 10 ч										
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	50	0,015	0,00	0,0	11	0,075			
	Пюре фруктовое (яблоко – груша – слива)	70	0,00	0,00	8,4	34	0,00			
Обед										
54/11	Икра морковная	30	0,71	1,38	3,7	30	2,02			
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	3,06	15	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		17,93	19,19	51,07	450	22,24			
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			
392/1	Чай без сахара	180	0,05	0,018	0,0	2	0,018			
	Итого		10,5	18,6	12,68	263	1,61			
	Всего		38,51	50,13	129,70	1108	26,01			

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	14,2	157	0,83			
1	Батон с маслом сливочным	20/5	1,84	3,73	10,67	79	0,00			
394/1	Чай с молоком	150	2,65	2,33	3,39	46	1,19			
	Итого		9,67	14,42	28,26	282	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										
4/07	Горошек зеленый консервированный (отварной)	30	0,93	0,06	1,95	12	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	0,23	0,0	4,9	22	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		14,75	9,53	67,04	415	10,79			
Уплотненный полдник										
185	Каша молочная из ячневой крупы с маслом	150/3	4,38	5,32	16,52	129	0,12			
27	Сыр	20	5,2	5,36	0,0	70	0,56			
4356/06	Молоко 2,5 %	150	3,75	4,5	7,05	79	1,95			
	Итого		13,33	15,18	23,21	278	2,61			
	Всего		38,0	39,23	132,01	1028	16,44			

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	19,09	145	0,75				
14/27	Батон с маслом сливочным и сыром	20/5/4	2,88	4,8	10,67	93	0,11				
395/1	Кофейный напиток с молоком	150	2,81	2,39	4,84	53	1,0				
	Итого		10,79	12,69	34,6	291	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	1,77	8	25				
Обед											
59	Свекла тушеная	30	0,49	0,9	2,45	21	0,38				
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	10,92	46	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	61,83	518	6,45				
Уплотненный Полдник											
170/12	Каша пшеничная молочная с маслом	150/3	4,38	5,32	16,52	129	0,12				
413	Пицца детская	50	4,49	7,26	11,0	124	0,00				
393/1	Чай с лимоном	150/4	0,13	0,00	0,0	2	1,65				
	Итого		9,0	12,58	27,97	255	1,77				
	Всего		42,95	45,66	140,87	1139	42,25				
	Всего за 10 дней		432,92	457,93	1514,88	11927	449,39				

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										
188/1	Каша из смеси круп (гречневая, овсяная, пшеница) с маслом сливочным	150/3	5,85	6,92	16,59	152	0,375			
1	Батон с маслом сливочным	20/5	1,84	3,73	10,67	79	0,00			
392/1	Чай без сахара	180	0,05	0,018	0,0	2	0,018			
	Итого		7,74	10,67	27,26	233	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	3,06	15	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	51,0	410	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	150,05	1184	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										
182/1	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	150/3	5,40	6,90	23,89	177	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	6,67	53	1,4			
	Итого		11,47	14,49	41,23	323	2,81			
Второй завтрак 10 ч										
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	50	0,015	0,00	0,0	6	0,075			
368	Фрукты свежие (яблоко)	50	0,20	0,20	4,9	23	5,0			
Обед										
24/96	Морковь отварная (дольками)	30	0,36	0,00	2,13	11	1,2			
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 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	25	1,77	3,28	13,94	93	0,00			
392/1	Чай без сахара	180	0,05	0,018	0,0	2	0,018			
	Итого		6,18	11,58	42,35	304	10,20			
	Всего		38,97	41,1	164,62	1167	60,38			

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	15,29	148	0,68			
3	Батон с повидлом	20/10	1,8	0,1	16,7	68	0,00			
395/11	Кофейный напиток с молоком	150	2,81	2,39	4,84	53	1,17			
	Итого		9,35	10,13	36,83	269	1,85			
Второй полдник 10 ч										
388/07	Напиток из сушеных яблок	50	0,015	0,00	0,0	11	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			
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	10,92	46	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	64,33	533	43,1			
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			
393/1	Чай с лимоном	150/3	0,13	0,00	0,0	2	1,65			
	Итого		17,99	27,83	21,7	401	22,8			
	Всего		47,74	59,49	115,76	1191	72,82			

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	6,41	8,32	24,51	215	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	5,92	69	1,43		
	Итого		11,92	15,24	41,1	363	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	10,92	46	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	71,93	513	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		
392/1	Чай без сахара	180	0,05	0,018	0,0	2	0,018		
	Итого		13,43	12,99	48,51	368	1,09		
	Всего		43,34	43,99	166,59	1265	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									
173/1	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/3	6,03	5,13	25,38	169	1,17		
14/27	Батон с сыром и маслом сливочным	30/4/5	2,88	4,8	10,67	93	0,11		
393/1	Чай с лимоном	150/3	0,13	0,00	0,0	2	1,65		
	Итого		9,04	9,93	36,05	264	2,93		
Второй завтрак 10 ч									
398/11	Напиток из плодов шиповника	50	0,17	0,07	1,77	8	25		
368	Фрукты свежие (яблоко)	50	0,20	0,20	4,9	23	5,0		
Обед									
24/96	Свекла отварная (дольками)	30	0,36	0,0	2,13	11	0,12		
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	4,9	22	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	60,39	667	140,86		
Уплотненный полдник									
412	Сосиска в тесте	100	9,95	14,5	18,06	238	0,0		
394/1	Чай с молоком	180	3,19	2,79	6,67	53	1,4		
	Итого		13,14	17,29	24,73	291	1,3		
	Всего		60,74	57,25	127,84	1253	175,19		

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	22,16	175	1,09			
1	Батон с маслом сливочным	20/5	1,84	3,73	10,67	79	0,00			
392/1	Чай без сахара	180	0,05	0,018	0,0	2	0,018			
	Итого		8,34	10,6	32,83	256	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	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	3,06	15	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	47,7	409	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	123,08	1103	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	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	150/3	5,3	5,78	24,99	172	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	5,92	69	1,43			
	Итого		11,85	13,77	41,58	334	1,94			
Второй завтрак 10 ч										
388/07	Напиток из яблок сушеных	50	0,015	0,00	0,0	11	0,075			
368	Фрукты свежие (яблоко)	50	0,20	0,20	4,9	23	5,0			
Обед										
54/11	Икра морковная	30	0,71	1,38	3,70	30	2,02			
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	10,92	46	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		27,78	24,25	74,56	592	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	Крендель	50	3,54	6,56	27,88	186	0,00			
392/1	Чай без сахара	180	0,05	0,018	0,0	2	0,018			
	Итого		7,83	13,29	50,23	356	6,09			
	Всего		47,68	51,51	162,27	1319	22,33			

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 маслом сливочным	150/3	4,59	5,89	35,56	213	0,65				
3	Батон с повидлом	20/10	1,8	0,1	16,7	68	0,00				
393/1	Чай с лимоном	150/3	0,13	0,00	0,0	2	1,65				
	Итого		6,52	5,99	52,26	283	2,3				
Второй полдник 10 ч											
388/07	Напиток из изюма	50	0,015	0,00	0,0	6	0,075				
368	Фрукты свежие (яблоко)	50	0,20	0,20	4,9	23	5,00				
Обед											
54/11	Икра свекольная	30	0,71	1,38	3,7	30	2,02				
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	10,92	46	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	60,98	487	17,12				
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				
394/1	Чай с молоком	180	3,19	2,79	6,67	53	1,4				
	Итого		15,75	23,16	19,64	340	3,04				
	Всего		45,85	45,85	137,78	1139	27,54				

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 молочный с макаронными изделиями и маслом сливочным	180/5	5,18	8,36	14,2	157	0,83			
1	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0,00			
392/1	Чай без сахара	180	0,05	0,018	0,0	2	0,018			
	Итого		7,97	12,16	30,17	261	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										
182/1	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	150/3	5,40	6,90	23,89	177	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	10,92	46	0,3			
	Итого:		10,68	9,42	63,34	380	10,25			
	Всего		34,78	36,93	166,62	1134	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	19,09	145	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	4,84	53	1,17			
	Итого		10,79	12,69	34,6	291	2,03			
Второй завтрак 10 ч										
398/11	Напиток из плодов шиповника	50	0,17	0,07	1,77	8	25			
368г/11	Фрукты свежие (банан)	70	1,05	0,35	14,7	67	7,0			
Обед										
24/96	Морковь отварная (дольками)	30	0,36	0,0	2,13	11	1,2			
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	10,92	46	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		19,97	19,98	79,99	554	11,18			
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		48,86	55,39	170,09	1313	41,01			
	Всего за 10 дней:		462,64	485,4	1484,7	12065	540,09			
	Среднее количество пищевых веществ за день		46,26	48,54	148,4	1206	54,0			