



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)

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 молочная из ячневой крупы с маслом	150/3	5,10	5,8	30,00	196	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		6,99	9,55	49,06	309	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		27,2	24,16	67,44	593	2,29			
	Всего		50,13	50,49	217,39	1520	11,59			

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										
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	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			
5/11	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		22,56	17,13	76,19	541	6,72			
Уплотненный полдник										
321/11	Пюре картофельное	110	2,29	7,15	15,06	134	13,31			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	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		3,64	7,24	32,55	211	13,5			
	Всего		38,51	38,88	180,01	1212	54,8			

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	13,61	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	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		55,82	49,76	178,55	1375	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		
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		8,38	12,05	51,69	361	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						
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	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		43,31	41,53	211,95	1452	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 молочная с сахаром и сливочным маслом	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											
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	0,23	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 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		10,86	15,94	46,76	371	1,32				
	Всего		41,92	49,01	178,35	1307	73,0				

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				
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		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				
Обед											
93/04	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23	2,88				
99/07	Суп из овощей, птицы, 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											
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				
4356/06	Молоко 2,5 %	150	3,75	4,5	7,05	79	1,95				
	Итого		16,52	19,49	39,0	393	2,22				
	Всего		40,11	50,50	170,18	1278	15,88				

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										
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	Макаронные 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		46,0	47,50	193,88	1391	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 сахаром со сливочным маслом	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											
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	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	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		10,74	17,56	21,4	303	1,66				
	Всего		38,75	45,93	171,04	1269	9,75				

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			
14	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										
4/07	Горошек зеленый консервированный (отварной)	30	0,93	0,06	1,95	12	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 молочная из ячневой крупы с маслом	150/3	5,1	5,8	30,0	196	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			
4356/06	Молоко 2,5 %	150	3,75	4,5	7,05	79	1,95			
	Итого		11,33	10,45	63,69	391	2,41			
	Всего		36,1	34,43	198,55	1245	16,22			

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	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17				
	Итого		10,79	12,69	47,03	341	2,03				
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											
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	60	8,6	7,47	4,98	123	0,08				
5/11	Соус молочный с овощами	15	0,27	0,62	0,96	10	0,11				
317/11	Макароньки 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 молочная с сахаром, с маслом	155/5	6,41	8,32	29,02	234	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		12,23	15,65	59,97	444	4,26				
	Всего		46,34	48,73	198,17	1429	44,74				
	Всего за 10 дней		438,07	458,04	1914,1	13558	379,17				

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	5,85	6,92	21,1	171	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		7,74	10,70	40,16	284	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 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	2,42			
	Всего		45,71	46,92	177,8	1293	23,09			

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										
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	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		39,04	40,98	187,15	1258	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	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										
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	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										
215/11	Омлет натуральный с маслом	100/5	8,82	16,96	1,69	195	0,15			
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			
393/11	Чай с сахаром и лимоном	150/11/3	0,13	0,0	12,0	48	1,65			
	Итого		17,99	27,83	21,7	401	22,8			
	Всего		47,74	59,49	152,82	1332	72,83			

Неделя: 3

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	155	6,36	6,69	28,95	201	2,61		
14	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	81,8	552	8,47		
			Уплотненный полдник						
171	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом	180/3	5,16	6,9	17,4	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	13,0	57,16	400	0,95		
	Всего		43,29	42,37	199,45	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 сахаром и сливочным маслом	150	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									
24/96	Свекла отварная (дольками)	30	0,36	0,00	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	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		
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		60,2	56,79	160,45	1385	174,98		

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	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	0,02					
	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 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					
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										
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	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			
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,02			
	Итого		6,06	12,76	44,68	295	6,09			
	Всего		45,92	50,97	182,51	1326	21,0			

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	4,59	5,89	40,07	232	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		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	5,0					
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	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	80	8,55	15,84	1,32	182	0,16					
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		13,61	19,20	26,21	333	3,0					
	Всего		43,71	41,9	173,49	1247	27,5					

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	180/3	5,16	6,9	17,14	153	0,83			
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		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 с маслом	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	8,655			
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:		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										
24/96	Морковь отварная (дольками)	30	0,36	0,00	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	2,67	3,15	26,88	146	0,00			
350/11	Соус молочный	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			
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		46,99	51,74	179,75	1363	67,92			
	Всего за 10 дней:		459,41	473,74	1756,61	13054	567,62			
	Среднее количество пищевых веществ за день		45,94	47,37	175,66	1305	56,76			