

БДОУ "Детский сад № 397"

Заведующего

Сезон: **летний**
Категория: **Дети от 1 до 3**

УТВЕРЖДАЮ



Чебоксарова Е.А.

БДОУ "Детский сад № 397"

СОГЛАСОВАНО

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 8:30																	
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	150	4,34	5	24,68	161	5 950	0,05	0,39		154,53	85,1136	16,978	88,0223	0,0483			
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,36	2,53	11,48	78	12	0,02	0,47		131,652	95,184	10,968	70,476	0,072			
Масло	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	36	30				1,15	0,9	0,02	1,3	0,005			
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52	20	0,02				3,8			0,24			
	Всего в Завтрак 8:30	355	8,24	12,01	46,49	327	6 012	0,09	0,86		287,332	184,9976	27,966	159,7983	0,3653			
	2-ой Завтрак 10:00																	
130\1	Сок яблочный	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
	Всего в 2-ой Завтрак 10:00	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
	Обед 12:00																	
пп37	Суп картофельный с клецками	150	1,34	1,67	8,13	53	7,5	0,03	2,45		180,4875	8,07	8,655	25,5825	0,3675			
ДУ0082	Картофельное пюре	120	2,52	5,44	17,52	131	10	0,09	8,38		615,65	28,76	22,94	67,28	0,82			
11	Рыба тушеная с овощами	60	11,49	5,67	4,59	115	10	0,06	1,53		331,2667	26,9067	25,5467	149,1267	0,6733			
Д000003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69		0,08			98	14	18,8	63,2	1,56			
ДУ0148	Компот из сухофруктов	150			9,08	36					0,3	0,176			0,0261			
	Всего в Обед 12:00	520	17,99	13,26	52,97	404	27,5	0,26	12,36		225,7042	77,9127	75,9417	305,1892	3,4469			
	Полдник 15:30																	
п01	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94												
232	Кисель из быстро замороженных ягод клюква	180	0,1		20,88	84			1,08		22,78	4,44	1,25	5,34	0,15			
	Всего в Полдник 15:30	200	4,2	2,3	34,08	178			1,08		22,78	4,44	1,25	5,34	0,15			
	Ужин 17:30																	
253о	Оладьи из творога	150	19,22	14,73	32,03	338	50	0,08	0,37		207,33	174,768	27,6398	239,4413	0,9507			
991	Повидло	30	0,1		19,5	75		0,2	0,2		1,5	0,4	0,5	0,3	2,2			
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,09			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
п132	Чай сладкий	180	0,1	0,03	8,19	33			0,02		13,662	2,3396	2,0671	3,8712	0,4087			
	Всего в Ужин 17:30	400	22,62	15,32	73,19	518	50	0,37	0,59		319,692	192,6476	57,0069	335,4825	5,2994			
	Всего в день		53,81	42,89	227,3	1 512	6 089,5	0,73	16,49		103,5082	481,1179	172,6046	824,95	11,8716			

Сезон: **летний**
Категория: **Дети от 1 до 3**

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 8:30																	
100084	Каша "Дружба"	140	3,35	4,61	17,31	124	10	0,05	0,36		128,67	76,67	18,37	83,91	0,32			
1/1	Бутерброд с сыром	40	4,73	6,99	5,8	105	40	0,04	0,11		55	132,78	15,72	109,99	0,84			
100249	Какао с молоком (2-й вариант)	170	2,82	2,79	19,97	117	9,44	0,02	0,44		167,6767	91,3013	14,5973	81,09	0,4193			
	Всего в Завтрак 8:30	350	10,9	14,39	43,08	346	59,44	0,11	0,91		351,3467	300,7513	48,6873	274,99	1,5793			
	2-ой Завтрак 10:00																	
40/2	Груши свежие	100	0,41	0,41	10,09	47	2 000	0,02	5		155	19	12	16	2,3			
	Всего в 2-ой Завтрак 10:00	100	0,41	0,41	10,09	47	2 000	0,02	5		155	19	12	16	2,3			
	Обед 12:00																	
100026	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	150	3,7	3,4	13,4	99		0,1	2,8		301,66	20,01	20,55	56,34	1,04			
47	Гренки для супов	15	2,28	0,24	14,58	71		0,03				6	4,2	19,5	0,33			
93	Гуляш из курицы в сметаном соусе	50	6,58	4,71	1,36	74		0,01	0,18			9,54	9,445	60,535	0,89			
100104	Макаронные изделия отварные	100	3,53	4,13	23,53	148	6,25	0,04			42,7937	6,2375	4,7688	26,6188	0,475			
1000003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69		0,08			98	14	18,8	63,2	1,56			
100147	Компот из апельсинов	150	0,5	0,11	34,3	136		0,01	13,92		114,56	17,53	6,56	11,61	0,17			
	Всего в Обед 12:00	505	19,23	13,07	100,82	596	6,25	0,27	16,9		557,0138	73,3175	64,3238	237,8038	4,465			
	Полдник 15:30																	
19/5	Кисломолочный напиток (Биолакт)	180	4,61	4,91	6,52	89	20	0,04	0,49		254,92	184,38	21,26	144,32	0,16			
Пряник	Пряник	50	3,13	3,63	35,13	186												
	Всего в Полдник 15:30	230	7,74	8,54	41,65	275	20	0,04	0,49		254,92	184,38	21,26	144,32	0,16			
	Ужин 17:30																	
100115	Омлет с картофелем	150	16,29	23,58	3,39	291	210	0,07	0,67		208,1111	411,4444	16,0889	351,0889	1,9778			
04	Икра кабачковая для детского питания	30	0,57	2,67	2,31	36		0,01	2,1			12,3	4,5	11,1	0,21			
132	Чай сладкий	180	0,1	0,03	8,19	33			0,02		13,662	2,3396	2,0671	3,8712	0,4087			
леб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,09			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
	Всего в Ужин 17:30	400	20,16	26,84	27,36	432	210	0,17	2,79		318,9731	441,224	49,456	457,9301	4,3365			
	Всего в день		58,45	63,25	222,99	1 696	2 295,69	0,61	26,1		637,2535	018,6728	195,7271	131,0439	12,8408			

Сезон: летний
Категория: Дети от 1 до 3

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 8:30																	
нл00091	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,07	5,1	16,51	128	20	0,06	0,44		125,05	90,41	10,37	105,23	0,69			
Масло	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	36	30				1,15	0,9	0,02	1,3	0,005			
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52	20	0,02				3,8			0,24			
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,36	2,53	11,48	78	10	0,02	0,47		131,652	95,184	10,968	70,476	0,072			
	Всего в Завтрак 8:30	355	7,97	12,11	38,32	294	80	0,1	0,91		257,852	190,294	21,358	177,006	1,007			
	2-ой Завтрак 10:00																	
130\1	Сок яблочный	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
	Всего в 2-ой Завтрак 10:00	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
	Обед 12:00																	
Д00002	Салат витаминный	30	0,34	3,04	3,22	41		0,01	15,69		54,528	10,728	5,424	8,67	0,264			
28	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	1,24	1,15	6,22	40	10	0,01	6,51		205,64	26	12,88	29,18	0,57			
292	Жаркое по-домашнему	150	11,6	10,11	15,26	199	10	0,12	8,28		754,7382	16,1118	30,7941	144,5824	2,1529			
ДУ0148	Компот из сухофруктов	150			9,08	36					0,3	0,176			0,0261			
Д000003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69		0,08			98	14	18,8	63,2	1,56			
	Всего в Обед 12:00	520	15,82	14,78	47,43	385	20	0,22	30,48		113,2062	67,0158	67,8981	245,6324	4,573			
	Полдник 15:30																	
нл00273	Булочка ванильная	50	4,14	3,97	27,18	161	10	0,05	0,08		71,74	23,04	7,09	45,06	0,47			
02-23	Молоко 3,2%	150	4,35	4,8	7,05	90	33 000	0,06	1,95	0,08	219	180	21	135	0,15	13,5	3	30
	Всего в Полдник 15:30	200	8,49	8,77	34,23	251	33 010	0,11	2,03	0,08	290,74	203,04	28,09	180,06	0,62	13,5	3	30
	Ужин 17:30																	
199	Пюре из гороха с маслом	180	13,34	5,77	30,58	227	18,95	0,81			1 206,2598	140,7059	128,4867	396,4957	8,1697			
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,09			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
п132	Чай сладкий	180	0,1	0,03	8,19	33			0,02		13,662	2,3396	2,0671	3,8712	0,4087			
	Всего в Ужин 17:30	400	16,64	6,36	52,24	332	18,95	0,9	0,02		317,1218	158,1855	157,3538	492,2369	10,3184			
	Всего в день		49,67	42,02	192,79	1 347	33 128,95	1,34	35,04	0,08	3 226,92	639,6553	285,1399	114,0753	19,1284	13,5	3	30

Сезон: летний
Категория: Дети от 1 до 3

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 8:30																	
07	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,04	6,39	21,41	159	30	0,05	0,59		219,125	123,8125	21,875	113,725	0,325			
Масло	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	36	30				1,15	0,9	0,02	1,3	0,005			
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52	20	0,02				3,8			0,24			
Д00249	Какао с молоком (2-й вариант)	180	2,99	2,95	21,14	124	10	0,02	0,47		177,54	96,672	15,456	85,86	0,444			
	Всего в Завтрак 8:30	355	8,57	13,82	52,88	371	90	0,09	1,06		397,815	225,1845	37,351	200,885	1,014			
	2-ой Завтрак 10:00																	
140/1	Яблоки свежие	100	0,26	0,17	13,81	52	3 000		4,6		107	6	5	11	0,1			3,3
	Всего в 2-ой Завтрак 10:00	100	0,26	0,17	13,81	52	3 000		4,6		107	6	5	11	0,1			3,3
	Обед 12:00																	
042	Суп рыбный из консервов	150	6,11	1,56	9,99	90		0,06	4,82			64,76	32,64	98,42	0,78			
ду100	оладьи из печени	50	9,56	4,08	1,72	82	2 540	0,12	6,84		165,9972	17,8583	10,0472	156,5722	3,1889			
ДУ0082	Картофельное пюре	80	1,68	3,62	11,68	88		0,06	5,58		410,4333	19,1734	15,2934	44,8534	0,5466			
Д000003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69		0,08			98	14	18,8	63,2	1,56			
Д00256	Напиток из шиповника	150	0,51	3,03	15,76	35		0,01	66		7,84	8,3	2,3	2,3	3,41			
Д00020	Салат из свеклы с изюмом	30	0,44	1,83	4,65	37		0,01	2,49		102,6733	12,0933	6,9933	15,3533	0,4533			
	Всего в Обед 12:00	500	20,94	14,6	57,45	401	2 540	0,34	85,73		784,9438	136,185	86,0739	380,6989	9,9388			
	Полдник 15:30																	
д005	Хлеб с повидлом	25	4,6	2,53	10,1	82	10	0,06	0,1		72,9	94,51	20,1	111,19	1,31			
п132	Чай без сахара	180	0,11	0,02	7,66	31			0,02		13,644	2,329	2,067	3,8712	0,4072			
	Всего в Полдник 15:30	205	4,71	2,55	17,76	113	10	0,06	0,12		86,544	96,839	22,167	115,0612	1,7172			
	Ужин 17:30																	
220	Макароны отварные с сыром	180	12,84	13,26	35,06	325	110	0,05	0,71			264,6	21,636	175,734	1,242			
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,09			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
п132	Чай сладкий	180	0,1	0,03	8,19	33			0,02		13,662	2,3396	2,0671	3,8712	0,4087			
	Всего в Ужин 17:30	400	16,14	13,85	56,72	430	110	0,14	0,73		110,862	282,0796	50,5031	271,4752	3,3907			
	Всего в день		50,61	45	198,62	1 367	5 750	0,63	92,25		487,1648	746,288	201,095	979,1203	16,1607			3,3

Сезон: летний
Категория: Дети от 1 до 3

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 8:30																	
ДУ0094	Каша манная молочная жидкая	150/4	4,56	7,11	19,09	160	20	0,04	0,41		143,9	86,91	13,01	78,46	0,24			
141	Чай с молоком	150	2,07	2,17	10,85	71	10	0,03	0,41		118,38	82,12	10,29	61,82	0,25			
01	Бутерброд с маслом	25	1,7	3,15	7,05	63	6,25	0,04			51,5833	8,5417	13,9667	48,7917	0,9167			
	Всего в Завтрак 8:30	325	8,33	12,43	36,99	294	36,25	0,11	0,82		313,8633	177,5717	37,2667	189,0717	1,4067			
	2-ой Завтрак 10:00																	
130\1	Сок яблочный	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
	Всего в 2-ой Завтрак 10:00	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
	Обед 12:00																	
нл0039	Суп овощной на курином бульоне	150	1,74	0,17	7,51	38		0,08	8,37		267,57	12,87	15,86	41,91	0,56			
дп0076	Плов из курицы	120	11,09	11,26	17,79	217	20	0,06	0,99		193,4862	19,8736	25,3033	121,9263	1,1608			
22	Салат из моркови с чесноком	30	0,47	2,67	2,3	35		0,01	1,13		81,23	9,5	5,52	11,26	0,35			
Д000003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69		0,08			98	14	18,8	63,2	1,56			
ДУ0148	Компот из сухофруктов	150			9,08	36					0,3	0,176			0,0261			
	Всего в Обед 12:00	490	15,94	14,58	50,33	395	20	0,23	10,49		640,5862	56,4196	65,4833	238,2963	3,6569			
	Полдник 15:30																	
нл0127	Плюшка"Новомосковская"	50	3,72	3,35	25,09	145		0,05	0,02		54,15	11,74	5,88	33,51	0,43			
02-23	Молоко 3,2%	150	4,35	4,8	7,05	90	33 000	0,06	1,95	0,08	219	180	21	135	0,15	13,5	3	30
	Всего в Полдник 15:30	200	8,07	8,15	32,14	235	33 000	0,11	1,97	0,08	273,15	191,74	26,88	168,51	0,58	13,5	3	30
	Ужин 17:30																	
ДУ0057	Запеканка картофельная с куриным фаршем	160	16,11	15,79	26,45	315	21,33	0,17	12,46		1 090,5067	23,5093	44,512	193,6533	2,8693			
п132	Чай сладкий	200	0,11	0,04	11,84	48			0,03		15,28	2,67	2,3	4,3	0,48			
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,09			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
	Всего в Ужин 17:30	400	19,42	16,39	51,76	435	21,33	0,26	12,49		202,9867	41,3193	73,612	289,8233	5,0893			
	Всего в день		52,51	51,55	191,79	1 444	33 077,58	0,72	27,37	0,08	678,5862	488,1706	213,682	904,8413	13,3429	13,5	3	30

Сезон: летний
Категория: Дети от 1 до 3

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 8:30																	
Н000018	Каша ячневая молочная жидкая	150	4,56	7,11	19,09	160	20	0,04	0,41		143,9026	86,9123	13,013	78,4578	0,2435			
01	Бутерброд с маслом	25	1,7	3,15	7,05	63	10	0,04			51,59	8,54	13,97	48,79	0,91			
п132	Чай сладкий	160	0,09	0,02	6,8	28			0,02		12,128	2,0702	1,8374	3,441	0,3619			
	Всего в Завтрак 8:30	335	6,35	10,28	32,94	251	30	0,08	0,43		207,6206	97,5225	28,8204	130,6888	1,5154			
	2-ой Завтрак 10:00																	
130\1	Сок яблочный	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
	Всего в 2-ой Завтрак 10:00	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
	Обед 12:00																	
Дл00033	Рассольник ленинградский	150	1,53	3,32	9,37	74	20	0,05	4,03		292,77	14,31	12,88	39,59	0,59			
271/2	Биточки рыбные запечённые (филе минтай, горбуша)	60	18,72	6,65	0,61	137	20	0,1	2,4		457,73	51,07	49,01	241,48	1,02			
058	Рис отварной с овощами	80	1,77	2,46	16,5	95	10	0,03	0,48		54,27	7,96	13,87	39,31	0,3			
Д000003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69		0,08			98	14	18,8	63,2	1,56			
ДУ0150	Лимонный напиток	150	0,13	0,02	11,34	46		0,01	2,43		25,16	5,14	1,53	2,37	0,05			
115	Соус томатный с овощами	30	2,4	4,2	4,92	66	79 800	1,98	3,96	0,06	6,6	1,02	3	2,76	2,64	0,42	0,06	0,66
	Всего в Обед 12:00	510	27,19	17,13	56,39	487	79 850	2,25	13,3	0,06	934,53	93,5	99,09	388,71	6,16	0,42	0,06	0,66
	Полдник 15:30																	
п01	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94												
02-23	Молоко 3,2%	180	5,22	5,76	8,46	108	39 600	0,07	2,34	0,1	262,8	216	25,2	162	0,18	16,2	3,6	36
	Всего в Полдник 15:30	200	9,32	8,06	21,66	202	39 600	0,07	2,34	0,1	262,8	216	25,2	162	0,18	16,2	3,6	36
	Ужин 17:30																	
220	Макароны отварные с сыром	180	12,84	13,26	35,06	325	110	0,05	0,71			264,6	21,636	175,734	1,242			
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,09			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
п132	Чай сладкий	180	0,1	0,03	8,19	33			0,02		13,662	2,3396	2,0671	3,8712	0,4087			
	Всего в Ужин 17:30	400	16,14	13,85	56,72	430	110	0,14	0,73		110,862	282,0796	50,5031	271,4752	3,3907			
	Всего в день		59,75	49,32	188,28	1 455	119 590	2,55	18,4	0,16	763,8126	710,2221	214,0535	972,014	13,8561	16,62	3,66	36,66

Сезон: **летний**
Категория: **Дети от 1 до 3**

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 8:30																	
Д00093	Каша овсянная из "Геркулеса" жидкая	150	2,09	4,71	6,7	78	16,67	0,03	0,41		114,9417	83,0917	9,525	61,9583	0,0583			
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,36	2,53	11,48	78	10	0,02	0,47		131,652	95,184	10,968	70,476	0,072			
Масло	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	36	30				1,15	0,9	0,02	1,3	0,005			
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52	20	0,02				3,8			0,24			
	Всего в Завтрак 8:30	355	5,99	11,72	28,51	244	76,67	0,07	0,88		247,7437	182,9757	20,513	133,7343	0,3753			
	2-ой Завтрак 10:00																	
140/2	Груши свежие	100	0,41	0,41	10,09	47	2 000	0,02	5		155	19	12	16	2,3			
	Всего в 2-ой Завтрак 10:00	100	0,41	0,41	10,09	47	2 000	0,02	5		155	19	12	16	2,3			
	Обед 12:00																	
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	150	4,98	3,06	13,39	101	10	0,08	6,5		340,3064	26,3667	26,4758	41,3359	0,817	0,0034	0,0002	0,0224
106	Тефтели мясо-крупяные из курицы	60	8,03	6,12	5,11	108	10	0,02	0,2		152,82	6,5652	11,8682	83,6829	1,1213			
Д00002	Салат витаминный	30	0,34	3,04	3,22	41		0,01	15,69		54,528	10,728	5,424	8,67	0,264			
ДУ0082	Картофельное пюре	120	2,52	5,44	17,52	131	10	0,09	8,38		615,65	28,76	22,94	67,28	0,82			
115а	Соус сметанный	20	0,33	0,96	0,59	16			0,01			6,5467	0,9867	5,1333	0,0267			
ДУ0148	Компот из сухофруктов	150			9,08	36					0,3	0,176			0,0261			
Д000003	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	44		0,05			61,25	8,75	11,75	39,5	0,98			
	Всего в Обед 12:00	555	17,85	18,92	57,44	477	30	0,25	30,78		224,8544	87,8926	79,4447	245,6021	4,0551	0,0034	0,0002	0,0224
	Полдник 15:30																	
Пряник	Пряник	50	3,13	3,62	35,13	186												
232	Кисель из быстрозамороженной ягоды клюква	150	0,08		17,4	70			0,9		18,98	3,7	1,04	4,45	0,13			
	Всего в Полдник 15:30	200	3,21	3,62	52,53	256			0,9		18,98	3,7	1,04	4,45	0,13			
	Ужин 17:30																	
004	Икра кабачковая для детского питания	30	0,57	2,67	2,31	36		0,01	2,1			12,3	4,5	11,1	0,21			
078	Омлет с рисом	180	37,8	41,7	54	744	69 000	13,5	4,5	45	25,2	14,4	15	63	36	23,1	105	3
п132	Чай сладкий	180	0,1	0,03	8,19	33			0,02		13,662	2,3396	2,0671	3,8712	0,4087			
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,09			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
	Всего в Ужин 17:30	430	41,67	44,96	77,97	885	69 000	13,6	6,62	45	136,062	44,1796	48,3671	169,8412	38,3587	23,1	105	3
	Всего в день		69,13	79,63	226,54	1 909	71 106,67	13,94	44,18	45	782,6401	337,7479	161,3648	569,6276	45,2191	23,1034	105,0002	3,0224

Сезон: летний
Категория: Дети от 1 до 3

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 8:30																	
Д00043	Суп молочный с крупой	180	4,45	5,45	16,76	134	20	0,08	0,66		239,148	135,909	40,41	136,395	0,909			
01	Бутерброд с маслом	30	2,04	3,78	8,46	76	10	0,05			61,9	10,25	16,76	58,55	1,1			
414	Кофейный напиток с молоком	150	1,97	2,11	9,57	65	8,33	0,02	0,39		109,71	79,32	9,14	58,73	0,06			
	Всего в Завтрак 8:30	360	8,46	11,34	34,79	275	38,33	0,15	1,05		410,758	225,479	66,31	253,675	2,069			
	2-ой Завтрак 10:00																	
130\1	Сок яблочный	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
	Всего в 2-ой Завтрак 10:00	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
	Обед 12:00																	
ДУ0056	Голубцы ленивые	160	14,96	15,25	11,23	243	25,26	0,03	17,92		459,4667	52,8267	31,7067	153,8133	2,2667			
Д000003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69		0,08			98	14	18,8	63,2	1,56			
Д00256	Напиток из шиповника	150	0,51	3,03	15,76	35		0,01	66		7,84	8,3	2,3	2,3	3,41			
037	Суп крестьянский со сметаной	150	1,82	1,22	9,9	69		0,08	5,31			28,65	22,425	51,825	0,69			
	Всего в Обед 12:00	500	19,93	19,98	50,54	416	25,26	0,2	89,23		565,3067	103,7767	75,2317	271,1383	7,9267			
	Полдник 15:30																	
Д00271	Булочка "Морковная	50	3,64	5,89	30,67	190	20	0,03	0,04		49,9333	8,675	5,625	30,0333	0,4167			
02-23	Молоко 3,2%	150	4,35	4,8	7,05	90	33 000	0,06	1,95	0,08	219	180	21	135	0,15	13,5	3	30
	Всего в Полдник 15:30	200	7,99	10,69	37,72	280	33 020	0,09	1,99	0,08	268,9333	188,675	26,625	165,0333	0,5667	13,5	3	30
	Ужин 17:30																	
п132	Чай сладкий	180	0,1	0,03	8,19	33			0,02		13,662	2,3396	2,0671	3,8712	0,4087			
226л	Лапшевник с творогом	180	14,23	10,92	34,35	292	29,19	0,07	0,12		131,7767	96,9153	18,6111	156,6669	0,9963			
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,09			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
	Всего в Ужин 17:30	400	17,53	11,51	56,01	397	29,19	0,16	0,14		242,6387	114,3949	47,4782	252,4081	3,145			
	Всего в день		54,67	53,52	199,62	1 452	33 112,79	0,6	94,01	0,08	735,6367	653,4456	226,0849	961,3947	16,3174	13,5	3	30

Сезон: летний
Категория: Дети от 1 до 3

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 8:30																	
ДУ0095	Каша пшениная молочная жидкая	150	3,12	0,88	27,37	131	20	0,12	0,39		170,7468	85,8019	30,1364	118,0812	0,7403			
3/1	Бутерброд с сыром	30	3,55	5,24	4,35	79	20	0,03	0,08		41,25	99,59	11,79	82,49	0,63			
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,36	2,53	11,48	78	10	0,02	0,47		131,652	95,184	10,968	70,476	0,072			
	Всего в Завтрак 8:30	360	9,03	8,65	43,2	288	50	0,17	0,94		343,6488	280,5759	52,8944	271,0472	1,4423			
	2-ой Завтрак 10:00																	
140/1	Яблоки свежие	100	0,26	0,17	13,81	52	3 000		4,6		107	6	5	11	0,1			3,3
	Всего в 2-ой Завтрак 10:00	100	0,26	0,17	13,81	52	3 000		4,6		107	6	5	11	0,1			3,3
	Обед 12:00																	
179к	Курица в соусе с томатом	60	15,88	18,18	2,3	236	50	0,04	0,72		225,25	18,96	16,21	139,29	1,42			
Д000003	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,24	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
65	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,58	4,9	31,24	196	20	0,18			210,864	10,472	96,072	144,208	3,216			
нл00056	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,25	3,8	6,38	65	10	0,02	8,11		191,88	26,364	12,024	27,444	0,42			
ДУ0148	Компот из сухофруктов	150			9,08	36					0,3	0,176			0,0261			
	Всего в Обед 12:00	510	25,69	27,24	59,24	585	80	0,3	8,83		701,794	66,472	138,406	358,342	6,2521			
	Полдник 15:30																	
Вафли	Вафли	50	1,6	1,4	40,05	180		0,02			16,5	5	1	16,5	0,3			
Д00257	Напиток клюквенный	150	0,08		14,14	57			0,9		18,3	2,16	1,08	1,49	0,12			
	Всего в Полдник 15:30	200	1,68	1,4	54,19	237		0,02	0,9		34,8	7,16	2,08	17,99	0,42			
	Ужин 17:30																	
115а	Соус сметанный	20	0,33	0,96	0,59	16			0,01			6,55	0,99	5,13	0,03			
311	Запеканка из печени с рисом	150	18,6	7,4	20,5	223		18	9,7			2,6			33			
п132	Чай сладкий	200	0,11	0,04	11,84	48			0,03		15,28	2,67	2,3	4,3	0,48			
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,09			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
	Всего в Ужин 17:30	410	22,24	8,96	46,4	359		18,09	9,74		112,48	26,96	30,09	101,3	35,25			
	Всего в день		58,9	46,42	216,84	1 521	3 130	18,59	25,01		299,7228	387,1679	228,4704	759,6792	43,4644			3,3

Сезон: **летний**
Категория: **Дети от 1 до 3**

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 8:30																	
Д00088	Каша манная молочная вязкая	150	4,78	5,14	28,38	179	10	0,04	0,26		117,9659	60,4463	11,3341	64,9537	0,322			
Масло	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	36	30				1,15	0,9	0,02	1,3	0,005			
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52	20	0,02				3,8			0,24			
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,36	2,53	11,48	78	10	0,02	0,47		131,652	95,184	10,968	70,476	0,072			
	Всего в Завтрак 8:30	355	8,68	12,15	50,19	345	70	0,08	0,73		250,7679	160,3303	22,3221	136,7297	0,639			
	2-ой Завтрак 10:00																	
130\1	Сок яблочный	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
	Всего в 2-ой Завтрак 10:00	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
	Обед 12:00																	
ДУ0023	Суп картофельный с макаронами на мясном бульоне	150	1,8	1,5	12,6	64		0,04	3,72		274,98	7,66	11,82	30,12	0,48			
54-10м	Капуста тушеная с мясом	150	16,63	16,38	9,88	255	77 380	0,06	21,66		557,5	63,75	36,25	175	2,75	33,75	0,5	67,5
Д000003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,65	69		0,08			98	14	18,8	63,2	1,56			
Д00256	Напиток из шиповника	150	0,51	3,03	15,76	35		0,01	66		7,84	8,3	2,3	2,3	3,41			
	Всего в Обед 12:00	490	21,58	21,39	51,89	423	77 380	0,19	91,38		938,32	93,71	69,17	270,62	8,2	33,75	0,5	67,5
	Полдник 15:30																	
54-14в	Ватрушка с повидлом	50	3,08	1,42	32,42	154	10 330	0,03	0,08	0,08	64,5833	12,5	6,25	30,8333	0,4417	17,5	2	7
02-23	Молоко 3,2%	150	4,35	4,8	7,05	90	33 000	0,06	1,95	0,08	219	180	21	135	0,15	13,5	3	30
	Всего в Полдник 15:30	200	7,43	6,22	39,47	244	43 330	0,09	2,03	0,16	283,5833	192,5	27,25	165,8333	0,5917	31	5	37
	Ужин 17:30																	
199	Пюре из гороха с маслом	180	13,34	5,77	30,58	227	18,95	0,81			1 206,2598	140,7059	128,4867	396,4957	8,1697			
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,09			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
п132	Чай сладкий	180	0,1	0,03	8,19	33			0,02		13,662	2,3396	2,0671	3,8712	0,4087			
	Всего в Ужин 17:30	400	16,64	6,36	52,24	332	18,95	0,9	0,02		317,1218	158,1855	157,3538	492,2369	10,3184			
	Всего в день		55,08	46,12	214,36	1 429	120 798,95	1,27	95,76	0,16	3 037,793	625,8458	286,5359	084,5599	22,3591	64,75	5,5	104,5
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,87	30,91	54,96													