

Воронкина
Надежда
Александровна

Подписано цифровой
подписью: Воронкина
Надежда Александровна
Дата: 2022.09.01 13:45:55
+03:00

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ №143 г. Пензы
_____ Н.А. Воронкина
" " _____ 2022 г.

**Примерное 10-ти дневное меню
по организации горячего питания для детей (с 1,5 до 3-х лет),
посещающих МБДОУ детский сад №143 и Ф- МБДОУ №143
с 12 часовым пребыванием
в осенне- зимний период**

**Меню составлено в соответствии СанПин 2.3/2.4.3590-20 от от 27 октября 2020 г. № 32
"САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ
ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"**

Пояснительная записка

Настоящее «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей с 1,5 до 3-х лет в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детского сада №143 города Пензы "Вишенка" и филиала "Созвездие" МБДОУ детского сада №143 с 12-часовым пребыванием» (далее – примерное меню) разработано в соответствии с утвержденными Главным государственным санитарным врачом РФ 27 октября 2020 г. № 32. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений". В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 7 (таблица № 1) к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Нормы питания детей в детских яслях, детских садах, яслях-садах и в санаторных дошкольных учреждениях (граммов в день на одного ребенка)».

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии с временем пребывания в ДОУ - 12 часов. Предусмотрено использование 10-дневного меню. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДОУ с 12-часовым пребыванием детей предусмотрено 3-4 разовое питание. Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

При отсутствии каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (приложение 11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20) в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

При составлении примерного меню использовали периодическое издание ООО "Уральский региональный центр питания" под общей редакцией профессора А.Я. Первалова.

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Дополнительную витаминизацию следует проводить строго в соответствии с правилами, изложенными в СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль.

В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

И день: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
268-П	Каша манная молочная	150	7,03	9,53	26,92	215,2	0,08	0,26	1,93	233,92	0,571
	крупа манная -19		1,69	0,11	11,0	48,9	0,02	0,01	0	3,0	0,35
	молоко -130		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло сливочное-4		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	сахар-4		-	-	6,99	26,18	0	0	-	0,14	0,021
513-П	Кофейный напиток на молоке	150	5,04	5,76	20,44	55,32	0,105	0,71	7,48	223,65	0,222
	молоко -130		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	кофейный напиток- 1		-	-	-	-	0,055	0,17	5,68	5,61	0,002
	сахар-9		-	-	11,98	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Масло сливочное	7	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	Итого:	337	19,19	28,09	67,24	399,47	0,245	1,031	9,9	626,17	0,877
II завтрак											
	Свежий фрукт-яблоко	100	1,0	0	23,4	94,0	0,02	-	4,0	16,0	0,4
Обед											
51-П	Салат из отварной свеклы	40	0,72	4,545	4,32	61,2	0,018	0,018	12,51	19,8	0,27
	Свекла - 50		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	масло растительное-2		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
	Сахар-1		0	0	1	4	0	0	0	0	0
147-П	Щи со сметаной на костном бульоне	180/6	6,294	6,84	22,382	198,8	0,159	0,121	52,028	61,03	2,167
	картофель – 30		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,67
	капуста-50		1,13	-	3,4	17,64	0,04	0,03	34,5	33,12	0,69
	лук -10		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь- 10		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	томатная паста-2		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	масло сливочное-2		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
	Масло растительное-2		0	3	0	27	0	0	0	0	0
	Сметана-6		0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012

IV день: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
273-П	Каша пшенная молочная	150	7,74	10,0	29,78	233,10	0,18	0,258	1,93	236,32	1,62
	крупа пшенная -30		2,4	0,58	13,86	66,8	0,12	0,008	0	5,4	1,4
	молоко -130		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло сливочное-4		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	сахар-5		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
508-П	Какао на молоке	150	5,28	5,94	20,71	59,05	0,05	0,54	1,8	218,22	0,34
	молоко- 130		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	Какао-0,5		0,24	0,18	0,28	3,73	0	0	-	0,18	0,12
	сахар- 12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Масло сливочное	7	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	Сыр	10	4,02	4,1	-	54,15	0	0,06	0,42	156	-
	Итого:	347	15,88	24,46	70,1	398,3	0,345	1,009	9,47	472,57	1,926
II завтрак											
	Сок фруктовый, печенье	150/14	1,95	-	29,12	118,3	0,052	0,065	13,0	10,4	0,78
Обед											
2-П	Салат капустно- морковный	40	0,72	4,545	4,32	61,2	0,018	0,018	12,51	19,8	0,27
	капуста -48		0,65	0,05	3,5	16,5	0,03	0,04	2,5	25,5	0,6
	Морковь- 6		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	Сахар-2		0	0	1	4,9	0	0	0	0	0
	масло растительное-2		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
149-П	Суп гороховый с гречками на костном бульоне	180	11,03	6,115	37,18	203,8	0,33	0,178	17,52	47,11	3,175
	картофель – 45(40,43,45,50)		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	лук -10		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь- 10(8)		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	масло сливочное-2		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
	Масло растительное-1,5		0	3	0	27	0	0	0	0	0
	горох -15		4,83	0,34	12,12	6,78	0,19	0,038	-	18,7	1,47
	хлеб-20		1,14	0,135	7,45	33,9	,024	0,015	-	3,9	0,24

374-П	Жаркое по-домашнему	150	17,7273	15,8183	11,3182	258,4095	0,1091	0,1568	5,1818	23,8637	2,3182
	Мясо-90		19,11	19,32	0,74	253,05	0,07	0,16	-	16,8	3,15
	Картофель -150		3,15	0,27	34,79	145,35	0,04	0,02	0	10,8	0,81
	лук -12		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	масло сливочное-3		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	Масло растительное-2		0	3	0	27	0	0	0	0	0
	Томат-пюре-3		0	0	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	0	0
538-П	Напиток из плодов шиповника	150	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71
	Шиповник 16		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	Сахар -10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,032	-	8,4	0,8
	Итого:	480	27,862	26,48	108,056	767,58	0,856	0,486	40,809	174,66	32,183
Полдник											
184-П	Плюшка	65	7,16	19,02	23,67	194,87	0,07	0,615	1,905	224,81	0,525
	Молоко-20		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	Мука-46		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	Яйцо-1/10		0,64	0,56	0,04	7,85	0	0,02	-	2,75	0,135
	Сахар-5		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	масло растительное-2		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	Масло сливочное-2		0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	Дрожжи-2		1,08	0,15	1,0	9,63	0,01	0,05	0	-	0,08
	Йогурт(к/м продукт)	150	8,5	2,55	14,45	119,0	0,05	0,255	1,02	210,8	0,17
	Итого:	215	15,66	21,57	38,12	313,87	0,12	0,87	2,925	435,61	0,695
	Итого за I день:	1142	75,92	59,23	251,466	1614,22	2,007	1,866	73,52	757,69	37,226

III день: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
272-П	Каша молочная геркулесовая	150	7,72	10,58	29	235,3	0,16	0,27	1,93	243,72	1,19
	крупа геркулесовая -26		2,38	1,16	13,08	69	0,1	0,02	0	12,8	0,78
	молоко -130		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло сливочное-3		0,02	3,34	-	29,92	сл	0	0,03	0,88	0,01
	сахар-4		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
513-П	Кофейный напиток на молоке	150	5,04	5,76	20,44	55,32	0,105	0,71	7,48	223,65	0,222
	молоко -130		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	кофейный напиток- 1		-	-	-	-	0,055	0,17	5,68	5,61	0,002
	сахар-11		-	-	11,98	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Масло сливочное	7	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	Итого:	337	16,12	24,64	70,37	398,3	0,29	0,839	3,8	248,92	2,044
II завтрак											
Обед											
152-П	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	180	4,61	5,05	27,05	165,65	0,545	0,086	3,535	37,55	1,185
	Вермишель -10		3,12	0,27	22,56	99,6	0,051	0,024	-	5,4	0,36
	картофель – 47		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,67
	Лук репчатый-8		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Морковь -10		0,65	0,05	3,5	16,5	0,03	0,04	2,5	25,5	0,6
	Масло растительное-1										
	Масло сливочное-2		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
201-П	Рагу из овощей	110	0,82	6,03	6,29	108,98	0,033	0,023	4,58	17,17	0,604
	Картофель-64		14,14	4,9	-	100,8	0,05	0,13	Сл.	7,0	1,96
	Капуста-25		2,34	0	7,02	36,4	0,08	0,07	65,0	62,4	1,3
	Лук-10		0,25	0	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	Морковь-20(21)		0,26	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24	0,02
	Масло растительное-4		0	0	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184

	Биточки мясные	60	16,88	9,32	18,39	228,78	0,115	0,162	1,0	17,08	2,56
	мясо- 85		14.14	4.9	-	100.8	0,05	0,13	Сл.	7,0	1,96
	хлеб – 12		0.98	0.12	6.46	29.38	0,02	0,01	-	3,38	0,21
	лук - 6		.0.17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Молоко-8		1,59	0,2	10,98	49,35	0,04	0,02	0	3,6	0,31
	масло растительное-1		0	4,1	-	44,95	-	-	-	-	-
376-П	Компот из сухофруктов	150	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71
	сухофрукты-9		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,032	-	8,4	0,8
	Итого:	540	32,44	34,65	112,57	930,06	0,364	0,417	54,57	177,5	34,191
Полдник											
5-П	Салат витаминный	40	0,65	2,04	3,5	34,48	0,03	0,04	2,5	25,5	0,6
	капуста-25		1,25	-	2,45	14,5	0,03	0,025	25,0	29,0	0,5
	Яблоки 14		0.34	-	1.95	8.6	0,010	0,004	2,0	6,2	0,16
	Морковь- 14										
	масло растительное-2		-	1.99	-	17.98	-	-	-	-	-
	Сахар-2		0	0	1	4	0	0	0	0	0
355-П	Тефтели рыбные в томатном соусе	50	23,63	7,93	12,16	213,2	0,152	0,26	3,24	77,97	1,217
	рыба -80		21,0	0,72	-	90,0	0,11	0,2	Сл.	46,8	0,72
	хлеб-10		1,06	0,13	6,96	31,64	0,022	0,014	0	3,64	0,022
	молоко-10		0,45	0,51	0,75	9,28	0,005	0,02	0,16	19,36	0,016
	лук-10		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	масло растительное-2		-	5,97	-	53,94	-	-	-	-	-
	яйцо-1/8		0,64	,56	0,04	7,85	0	0,02	-	2,75	0,135
	Мука-2		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	томатная паста-2		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	мука- 3		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	Сахар-1		0	0	1	4	0	0	0	0	0
	Масло сливочное-1		0,01	0,82	0,01	7,5	0	0	0	0,13	0
504	Чай с лимоном	150	0,047	0	12,16	46,44	0,002	0,006	7,0	11,69	0,48
	чай-0,5		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41
	сахар-10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	лимон-6		0,045	-	0,18	1,55	0,002	0,001	2,0	2,0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	19,88	90,4	0,6	0,04	-	10,4	0,64
	Итого:	260	30,227	8,29	44,19	350,04	0,754	0,306	10,24	100,06	2,337
	Итого за I день:	1287	78,78	67,58	249,466	1678,40	2,007	1,866	73,52	757,69	38,53

	Лук репчатый -15		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Том. паста 3		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	Сметана -6		0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012
	Мука-3		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	Масло сливочное -2		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,7	0,005
	Масло растительное-2		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
205-П	Макароны с маслом	120	6,45	4,95	41,04	57,5	0,07	0,04	0,035	10,82	0,66
	Вермишель -42		6,42	0,78	41,04	20,1	0,07	0,04	-	9,72	0,65
	масло сливочное-3		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
376-П	Компот из сухофруктов	150	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71
	Сухофрукты-9		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,032	-	8,4	0,8
	Итого:	500	29,85	18,045	96,58	547,4	0,825	0,425	24,255	138,08	34,559
Полдник											
306-П	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,14	63,0	0,30	1,8	-	22	1,08
82-П	Винегрет овощной	40	0,60	1,048	3,451	25,515	0,022	0,024	5,04	11,601	0,346
	Картофель-15		1,5	0,04	12,78	50,25	0,01	0,01	12,0	5,5	0,48
	Свекла-11										
	Морковь-11		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	Квашен. капуста-11 (черед. огурец. солен)-11		0,10	-	0,20	1,20				4,0	0,18
	Лук репчатый-5		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	Масло растит.- 2		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
504	Чай с лимоном	150	0,047	0	12,16	46,44	0,002	0,006	7,0	11,69	0,48
	чай-0,5		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41
	сахар-10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	лимон-6		0,045	-	0,18	1,55	0,002	0,001	2,0	2,0	0,03
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Итого:	245	26,477	12,22	20,3	201,74	0,077	0,976	15,36	109,31	2,04
	Итого за I день:	1102	69,672	59,955	237,67	1542,17	1,087	1,592	39,09	932,79	35,939

V день: пятница

Неделя: первая

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
171-П	Каша «Дружба»	150	8,5	10,04	37,38	264,9	0,18	0,274	1,93	243,02	1,901
	рис-13		0,7	0,06	7,73	32,3	0,01	0	0	2,4	0,18
	пшено-9		1,2	0,3	6,93	33,4	0,06	0,004	0	2,7	0,7
	молоко-130		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	сахар-5		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
	масло сливочное-3		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
395-М	Кофейный напиток на молоке	150	5,04	5,76	20,44	55,32	0,105	0,71	7,48	223,65	0,222
	молоко -130		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	кофейный напиток- 1		-	-	-	-	0,055	0,17	5,68	5,61	0,002
	сахар-11		-	-	11,98	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Масло сливочное	7	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	Сыр	10	4,02	4,1	-	54,15	0	0,06	0,42	156	-
	Итого:	347	37,092	16,91	86,76	554,39	0,195	1,006	5,07	48,41	2,014
II завтрак											
	Сок фруктовый	150	1,0	0	23,4	94,0	0,02	-	4,0	16,0	0,4
Обед											
4-П	Салат капустно - яблочный "Сказка"	40	0,4	2,8	3,2	40	0,006	-	3,36	16,62	0,28
	Капуста св.-32		0,85	-	3,9	24,0	0,01	0,02	5,0	18,5	0,7
	Яблоко-15		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Сахар-1		0	0	1	4	0	0	0	0	0
	Масло растительное-2		-	2,985	-	26,97	-	-	-	-	-
133-П	Борщ со сметаной на мясном бульоне	180/6	6,79	8,55	24,66	229,41	0,159	0,126	46,528	72,61	2,567
	картофель – 25		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	капуста-30		1,25	-	2,45	14,5	0,03	0,025	25,0	29,0	0,5
	лук -7		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь- 10		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	свекла-30		0,68	-	3,12	19,2	0,01	0,02	4,0	14,8	0,56

	томатная паста-1		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	масло сливочное-1,5		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
	Масло растительное-1,5		0	3	0	27	0	0	0	0	0
	Сахар-1		0	0	1	4	0	0	0	0	0
	сметана-6		0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012
414-П	Суфле из курицы	60	20,94	19,92	17,05	331,3	0,13	0,16	3,35	80,27	3,31
	курица - 100		16,95	6,58	0,48	128,8	0,06	0,06	2,9	12,8	2,4
	Рис-8		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	Молоко-10		1,28	1,44	2,11	26,1	0,01	0,06	0,45	54,45	0,05
	масло сливочное-2		0,04	6,6	0,06	59,8	0	0	0	1,92	0,02
	Масло растительное-2		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
	яйцо-1/8		1,9	1,66	0,11	23,55	0,01	0,066	-	8,25	0,405
434-П	Картофельное пюре	120	3,73	5,12	30,73	176,4	0,19	0,11	30,28	46,35	1,38
	Картофель-136 (156,167,180,193)		3,0	0,15	29,55	124,5	0,18	0,08	30,0	15,0	1,35
	Молоко-20		0,7	0,8	1,18	14,5	0,01	0,03	0,25	30,25	0,025
	Масло сливочное-4		0,03	4,17	0	37,4	0	0	0,035	1,1	0,01
376-П	Компот из сухофруктов	150	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71
	сухофрукты-12		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-9		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,032	-	8,4	0,8
	Итого:	590	33,57	36,09	120,94	950,66	0,505	0,429	55,44	209,15	32,185
Полдник											
319-П	Запеканка твороженная со сгущенкой	100/15	8,735	14,03	133,24	205,64	0,231	0,28	0,51	113,51	0,462
	творог 70		6,3	1,4	111,3	0,03	0,2	0,2	0,2	91,84	0,22
	молоко 10		0,42	0,49	0,71	8,7	0,01	0,01	0,05	9,68	0,01
	крупа манная 7		0,72	0,07	4,74	23	0,01	0,04	0	1,68	0
	яйцо 1/8		0,72	0,65	0,05	7	0	0,02	0,2	0,96	0,1
	сахар 4		0	0	6,99	26,5	0	0	0	0,2	0,02
	масло сливочное 2		0,03	4,13	0,05	37,5	0	0	0	0,6	0
	Молоко сгущенное -15										
504	Чай сладкий с лимоном	150/6	0,047	0	12,16	46,44	0,002	0,006	7,0	11,69	0,48
	чай-0,5		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41
	сахар-10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Лимон -6										
	Итого:	250	13,275	17,63	147,82	359,54	0,251	0,37	0,69	268,39	0,762
	Итого за I день:	1187	84,94	70,63	378,92	1958,59	0,971	1,806	65,2	541,95	35,361

И день: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
272-П	Каша молочная геркулесовая	150	7,72	10,58	29	235,3	0,16	0,27	1,93	243,72	1,19
	крупа геркулесовая -26		2,38	1,16	13,08	69	0,1	0,02	0	12,8	0,78
	молоко -130		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло сливочное-3		0,02	3,34	-	29,92	сл	0	0,03	0,88	0,01
	сахар-3		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
508-П	Какао на молоке	150	5,28	5,94	20,71	59,05	0,05	0,54	1,8	218,22	0,34
	молоко- 130		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	какао-0,5		0,24	0,18	0,28	3,73	0	0	-	0,18	0,12
	сахар- 10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Масло сливочное	7	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	Итого:	337	16,1	25,22	69,59	459,55	0,27	0,851	3,8	475,54	1,614
II завтрак											
	Свежий фрукт -яблоко	100	1,0	0	23,4	94,0	0,02	-	4,0	16,0	0,4
Обед											
2-П	Салат из моркови и яблок	40	0,4	2,8	3,2	40	0,006	-	3,36	16,62	0,28
	морковь.-34		0,85	-	3,9	24,0	0,01	0,02	5,0	18,5	0,7
	Яблоко-19		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Сахар-1		-	-	3,49	13,09	0	0	0	0,07	0,01
	Масло растительное-2		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
147-П	Щи со сметаной на костном бульоне	180/6	6,294	6,84	22,382	198,8	0,159	0,121	52,028	61,03	2,167
	картофель – 18(19,20,22,24)		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,67
	капуста-30		1,13	-	3,4	17,64	0,04	0,03	34,5	33,12	0,69
	лук -7		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь- (7)		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	томатная паста-2		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	масло сливочное-2		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
	Масло растительное-2		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-

	Сметана-6		0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012
386-П	Биточки мясные	60	16,88	9,32	18,39	228,78	0,115	0,162	1,0	17,08	2,56
	мясо- 85		14.14	4.9	-	100.8	0,05	0,13	Сл.	7,0	1,96
	хлеб – 12		0.98	0.12	6.46	29.38	0,02	0,01	-	3,38	0,21
	лук - 6		.0.17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Молоко-8		1,59	0,2	10,98	49,35	0,04	0,02	0	3,6	0,31
	масло растительное-1		0	4,1	-	44,95	-	-	-	-	-
	масло сливочное-2		0.02	2.5	-	22.44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
	с соусом		0,31	0,04	3,46	16,19	0,014	0,006	2,08	2,32	0,244
	томатная паста-2		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	мука- 3		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	Сахар-1		0	0	1	3,8	0	0	0	0	0
434-П	Пюре картофельное	120	3,73	5,12	30,73	176,4	0,19	0,11	30,285	46,35	1,385
	картофель -148(140,150,160,175)		3,0	0,15	29,55	124,5	0,18	0,08	30,0	15,0	1,35
	молоко- 30		0,7	0,8	1,18	14,5	0,01	0,03	0,25	30,25	0,025
	масло сливочное-2		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
376-П	Компот из сухофруктов	150	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71
	сухофрукты-9		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб ржаной	40	1,88	19,92	85,6	0,032	0,032	0,032	0	8,4	0,8
	Итого:	590	43,024	56,44	188,44	919,342	0,463	0,375	49,825	118,7	176,704
Полдник											
240-М	Пудинг из творога с рисом фруктовым соусом	70/15	19,69	26,48	44,78	498,16	0,131	0,199	0,175	63,96	1,468
	творог-75		13,0	5,0	3,0	121,0	0,01	0,07	0,12	37,5	0,1
	яйцо-1/5		1,905	1,66	0,11	23,55	0,01	0,7	-	8,25	0,405
	сахар-8		-	-	2,99	11,22	0	0	0	0,06	0,01
	масло растительное-1		0	11,99	-	107,88	-	-	-	-	-
	масло сливочное-2		0.02	2.5	-	22.44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
	крупа манная -5		1,69	0,11	11,0	48,9	0,02	0,01	0	3,0	0,35
	Повидло-15		0,09	0	1,03	4,6	0	0,01	0,4	2,72	0,2
	Сахар -2		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
	Мука-3										
504	Чай сладкий	150	0,047	0	12,16	46,44	0,002	0,006	7,0	11,69	0,48
	чай-0,5		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41
	сахар-9		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Итого:	220	15,66	21,57	38,12	313,87	0,12	0,87	2,925	435,61	0,695
	Итого за I день:	1247	75,784	105,78	334	1786,762	0,873	2,096	60,55	1045,85	179,413

II день: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
268-П	Каша манная молочная	150	7,03	9,53	26,92	215,2	0,08	0,26	1,93	233,92	0,571
	крупа манная -19		1,69	0,11	11,0	48,9	0,02	0,01	0	3,0	0,35
	молоко -130		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло сливочное-4		0,02	3,34	-	29,92	0	0	0,03	0,88	0,01
	сахар-4		-	-	6,99	26,18	0	0	-	0,14	0,021
395-М	Кофейный напиток с молоком	150	5,04	5,76	20,44	55,32	0,105	0,71	7,48	223,65	0,222
	молоко -130		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	Кофе-1		-	-	-	-	0,055	0,17	5,68	5,61	0,002
	сахар-10		-	-	11,98	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Масло сливочное	7	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	сыр	10	2,75	3,52	-	43,56	0,01	0,04	0,19	115,5	-
	Итого:	347	17,92	27,51	67,24	479,28	0,255	1,051	9,67	585,67	0,877
II завтрак											
	Сок фруктовый, вафля	150/14	1,0	0	23,4	94,0	0,02	-	4,0	16,0	0,4
Обед											
59-П	Салат из отварной свеклы	40	0,72	4,545	4,32	61,2	0,018	0,018	12,51	19,8	0,27
	Свекла - 50		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	масло растительное-3		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
95-СП	Суп овощной на костном бульоне со сметаной	180	1,714	8,53	8,25	145,37	0,17	0,066	17,383	35,64	0,992
	Картофель-45		0,56	0,11	4,56	22,4	0,04	0,02	2,8	3,39	0,11
	Капуста-50		0,43	0,02	1,13	6,5	0,01	0,01	4,8	11,17	0,23
	Морковь-25		0,03	0,01	0,37	4,1	0,01	0,01	2,24	5,94	0,14
	Зеленый горошек-10		0,31	0,02	0,65	4	0,04	0,01	6	6,02	0,37
	Лук-15		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	масло сливочное-2		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	Масло растительное-2		0	3	0	27	0	0	0	0	0
	сметана-6		0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012
373-П	Гуляш мясной в соусе	40/30	15,97	9,31	6,29	207,99	0,085	0,158	4,58	23,07	2,52

	мясо-85		15,15	5,25	-	108,0	0,052	0,135	Сл.	7,5	2,1
	лук-10		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь-8		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	масло растительное-3		0	4,1	-	44,95	-	-	-	-	-
	масло сливочное-2		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	томатная паста-2		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	Сахар-0,5		0	0	1	3,8	0	0	0	0	0
	мука-3		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
205-П	Макаронны с маслом	120	6,45	4,95	41,04	57,5	0,07	0,04	0,035	10,82	0,66
	Макаронны-42		6,42	0,78	41,04	20,1	0,07	0,04	-	9,72	0,65
	масло сливочное-3		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
538-П	Напиток из плодов шиповника	150	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71
	Шиповник 16		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	Сахар -10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,032	-	8,4	0,8
	Итого:	570	26,84	25,06	102,92	626,34	0,402	0,343	48,928	135,87	31,262
Полдник											
562-п	Пирожок с капустой с яйцом чередуется с (повидлом)	80	17,5	12	17,15	247	0,0635	0,0621	7,2105	33,159	0,9161
	Капуста - 50		0,43	0,02	1,13	6,5	0,01	0,01	4,8	11,17	0,23
	Яйцо-1/3, 1/10										
	Масло сливочное -2		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	Сахар-4		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
	Молоко -24		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло растительное-2		0	3	0	27	0	0	0	0	0
	Мука -4-		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	Дрожжи-2		0,15	0	0,1	1,31					
	<i>Повидло - 20</i>		0,09	0	1,03	4,6	0	0,01	0,4	2,72	0,2
504	Чай с лимоном	150/6	0,047	0	12,16	46,44	0,002	0,006	7,0	11,69	0,48
	чай-0,5		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41
	сахар-10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	лимон-6		0,045	-	0,18	1,55	0,002	0,001	2,0	2,0	0,03
	Итого:	230	33,75	5,61	38,79	340,68	0,242	0,338	10,0	107,11	1,992
	Итого за I день:	1301	89,68	56,18	219,87	1595,7	0,949	1,772	146,6	872,85	34,521

III день: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5 -3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
274-П	Каша рисовая молочная	150	6,18	9,49	25,2	205,06	0,07	0,25	1,93	233,8	0,441
	Молоко-130		0,84	0,07	9,28	38,76	0,01	0	0	2,88	0,22
	Рис-29		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	Масло сливочное-3		0,02	3,34	-	29,92	0	0	0,03	0,88	0,01
	Сахар-3		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
508-П	Какао на молоке	150	5,28	5,94	20,71	59,05	0,05	0,54	1,8	218,22	0,34
	молоко- 130		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	какао-0,5		0,24	0,18	0,28	3,73	0	0	-	0,18	0,12
	сахар- 10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Масло сливочное	7	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	сыр	10	2,75	3,52	-	43,56	0,01	0,04	0,19	115,5	-
	Итого:	347	19,6	28,2	77,97	532,71	0,3	0,895	3,99	589,34	2,325
II завтрак											
Обед											
136-П	Свекольник со сметаной	180/6	6,524	6,84	25,222	219,56	0,139	0,125	27,608	59,11	2,781
	свекла-54		1,36	-	6,24	38,4	0,016	0,032	8,0	29,6	1,12
	картофель – 40		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	лук -9		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь- 10		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	масло сливочное-2		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
	Масло растительное-2		0	3	0	27	0	0	0	0	0
	томатная паста-2		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	Сахар - 1										
	сметана-6		0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012
382-П	Запеканка картофельная с мясом	140	20,202	17,17	32,146	357,095	0,254	0,326	31,344	74,575	3,848
	мясо-85		14,14	4,9	-	100,8	0,05	0,13	Сл.	7,0	1,96
	картофель-140(150,160,173,187)		3,0	0,15	29,55	124,5	0,18	0,08	30,0	15,0	1,35
	лук -10		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	молоко- 30		0,84	0,96	1,41	17,4	0,009	0,04	0,3	36,3	0,03

	яйцо- 1/4		1,905	1,66	0,11	23,55	0,01	0,07	-	8,25	0405
	масло сливочное- 6		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	масло растительное- 1		-	3,98	-	35,96	-	-	-	-	-
	Мука-3		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
376-П	Компот из сухофруктов	150	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71
	сухофрукты-9		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,032	-	8,4	0,8
	Итого:	510	49,1	30,3	113,11	976,16	0,605	0,715	81,01	233,03	35,87
Полдник											
5-П	Салат витаминный	40	1,01	3,15	7,17	61,9	0,04	0,02	1,25	12,33	0,47
	Капуста 25		0,64	0,13	5,38	25,6	0,02	0,01	0,84	2,59	0,23
	Морковь -14		0,04	0,01	0,86	4	0,01	0,01	0,07	5,85	0,09
	Яблоко 14		0,05	0	0,1	0,8	0	0	0	1,44	0,07
	Сахар 2		0,06	0	0,37	1,7	0	0	0,14	1,22	0,03
	масло растительное -2		0	3	0	27	0	0	0	0	0
341-П	Рулет рыбный	80	39,82	8,12	28,81	346,51	0,81	0,58	1,9	309,35	1,982
	Рыба-80		29,75	1,02	-	127,5	0,15	0,27	0	66,3	1,02
	Хлеб пшеничный-10		3,04	0,36	19,88	90,4	0,6	0,04	-	10,4	0,64
	Молоко -20		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	Яйцо -1/4		0,72	0,66	-	9,42	0	0,02	-	2,75	0,135
	Масло растительное-1		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
504	Чай с лимоном	150/6	0,047	0	12,16	46,44	0,002	0,006	7,0	11,69	0,48
	чай-0,5		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41
	сахар-10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	лимон-6		0,045	-	0,18	1,55	0,002	0,001	2,0	2,0	0,03
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	0,6	0,04	-	10,4	0,64
	Итого:	300	46,657	67,48	60,49	691,85	1,452	0,666	8,9	341,44	3,602
	Итого за I день:	1157	83,43	68,77	270,82	1771,58	1,013	1,811	96,54	775,15	39,989

IV день: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5 -3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
273-П	Каша пшенная молочная	150	7,74	10,0	29,78	233,10	0,18	0,258	1,93	236,32	1,62
	крупя пшенная -30		2,4	0,58	13,86	66,8	0,12	0,008	0	5,4	1,4
	молоко -130		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло сливочное-4		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	сахар-3		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
395-М	Кофейный напиток с молоком	150	5,04	5,76	20,44	55,32	0,105	0,71	7,48	223,65	0,222
	молоко -130		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	Кофе-1		-	-	-	-	0,055	0,17	5,68	5,61	0,002
	сахар-11		-	-	11,98	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Масло сливочное	7	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	Итого:	337	37,092	16,91	86,76	554,39	0,195	1,006	5,07	48,41	2,014
II завтрак											
	Свежий фрукт	100	0,52	-	14,69	59,8	0,013	0,04	169,0	20,8	28,6
Обед											
62-П	Салат картофельный с луком	40	0,85	2,43	6,03	49,5	0,040	0,018	5,49	6,3	0,36
	Картофель -52										
	Лук репчатый -10										
	Масло растительное-3		0	3	0	27	0	0	0	0	0
152-П	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	180	4,61	5,05	27,05	165,65	0,545	0,086	3,535	37,55	1,185
	Вермишель -10		3,12	0,27	22,56	99,6	0,051	0,024	-	5,4	0,36
	картофель – 47		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,67
	Лук репчатый-8		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Морковь -10		0,65	0,05	3,5	16,5	0,03	0,04	2,5	25,5	0,6
	Масло растительное-1										
	Масло сливочное-2		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
377-П	Голубцы ленивые в томатно- сметанном соусе	150	14,308	13,39	17,304	281,6	0,13	0,199	42,516	69,77	3,38
	Мясо -85		11,14	4,9	-	100,8	0,05	0,13	Сл.	7,0	1,96
	капуста-114		1,44	-	4,32	22,4	0,048	0,04	40,0	38,0	0,8

	лук-10		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	рис-5		0,7	0,06	7,73	32,3	0,01	0	0	2,4	0,18
	Яйцо-1/8		1,905	1,66	0,11	23,55	0,01	0,066	-	8,25	0,405
	масло растительное-2		0	5,97	-	53,94	-	-	-	-	-
	сметана-3		0,208	2,4	0,224	23,44	0,002	0,008	0,016	6,8	0,024
	мука-3		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	масло сливочное-2		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,06	0,005
	томатная паста-2		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
376-П	Компот из сухофруктов	150	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71
	сухофрукты-9		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,032	-	8,4	0,8
	Итого:	560	25,658	22,7	108,816	812,53	0,464	0,423	82,574	170,65	33,16
Полдник											
560-П	Ватрушка с творогом	80	11,95	15,94	60,56	406,5	0,21	0,48	0,48	83,71	2,19
	творог-40		6,5	2,5	15	60,50	0,01	0,03	0,6	18,75	0,1
	молоко -20		1,34	1,54	2,26	27,84	0,01	0,06	0,48	58,08	0,05
	мука- 37		7,62	0,94	52,2	236,88	0,18	0,09	0	17,28	1,51
	яйцо-1/2		1,91	1,66	0,11	23,55	0,01	0,07	-	8,25	0,4
	сахар-10		-	-	4,99	18,7	0	0	0	0,1	0,15
	дрожжи-3		1,08	0,15	1,0	9,63	0,01	0,05	0	-	0,08
	масло растительное -2		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
	Масло сливочное-3		0,06	8,34	-	74,8	0	0,001	0,07	2,2	0,02
	Ряженка	150	0,047	0	12,15	46,44	0,002	0,006	7,0	11,69	0,48
	сахар-10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Итого:	230	12,2	15,94	96,71	550,94	0,212	0,496	7,48	103,4	3,07
	Итого за I день:	1227	67,785	75,84	240,546	1673,43	0,933	0,953	271,134	742,16	64,47

V день: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
274-П	Каша гречневая молочная	150	6,18	9,49	25,2	205,06	0,07	0,25	1,93	233,8	0,441
	Молоко-130		0,84	0,07	9,28	38,76	0,01	0	0	2,88	0,22
	Гречка -29		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	Масло сливочное-3		0,02	3,34	-	29,92	0	0	0,03	0,88	0,01
	Сахар-3		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
508-П	Какао на молоке	150	5,28	5,94	20,71	59,05	0,05	0,54	1,8	218,22	0,34
	молоко- 130		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	Какао-0,5		0,24	0,18	0,28	3,73	0	0	-	0,18	0,12
	сахар- 12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Масло сливочное	7	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	сыр	10	2,75	3,52	-	43,56	0,01	0,04	0,19	115,5	-
	Итого:	347	6,397	12,21	76,17	422,29	0,642	0,077	9,7	39,31	6,381
II завтрак											
	Сок фруктовый	150	1,0	0	23,4	94,0	0,02		4,0	16,0	0,4
Обед											
4-П	Салат капустно - яблочный"Сказка"	40	0,4	2,8	3,2	40	0,006	-	3,36	16,62	0,28
	Капуста св.-32		0,85	-	3,9	24,0	0,01	0,02	5,0	18,5	0,7
	Яблоко-15		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Сахар-1		0	0	1	4	0	0	0	0	0
	Масло растительное-2		-	2,985	-	26,97	-	-	-	-	-
151-П	Суп с клецками на курином бульоне	180/6	7,29	6,4	28,63	220,32	0,159	0,127	17,52	30,86	1,91
	Картофель 45		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	лук -7		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь- 10		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	мука-15		1,59	0,2	10,98	49,35	0,04	0,02	0	3,6	0,31
	яйцо-1/8		0,64	0,56	0,04	7,85	0	0,02	-	2,75	0,135
	масло сливочное-2		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01

	Сметана-6		0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012
	Масло растительное -2		-	2,985	-	26,97	-	-	-	-	-
375-П	Плов из курицы	150	22,8	23,78	39,62	480,97	0,133	0,199	4,615	45,15	4,514
	Мясо курицы -80		19,11	19,32	0,74	253,05	0,07	0,16	-	16,8	3,15
	рис-30		3,15	0,27	34,79	145,35	0,04	0,02	0	10,8	0,81
	лук -10		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	Морковь- 23		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	масло растительное – 3		-	9,99	-	89,9	-	-	-	-	-
	масло сливочное-2		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	Томатная паста -2		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	Компот из сухофруктов	150	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71
	сухофрукты-9		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,032	-	8,4	0,8
	Итого:	560	29,73	34,63	164,972	991,84	0,463	0,414	65,83	145,12	34,311
Полдник											
434-П	Пюре картофельное	100	3,73	5,12	30,73	176,4	0,19	0,11	30,285	46,35	1,385
	картофель -148(140,150,160,175)		3,0	0,15	29,55	124,5	0,18	0,08	30,0	15,0	1,35
	молоко- 30		0,7	0,8	1,18	14,5	0,01	0,03	0,25	30,25	0,025
	масло сливочное-2		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
351-П	Котлета рыбная	60	30,66	5,25	6,76	203,84	0,18	0,292	3,0	85,02	1,448
	Рыба-80		21,0	0,72	-	90,0	0,11	0,2	Сл.	46,8	0,72
	Хлеб пшенич.-10										
	Масло растительное-2		0	3	0	27	0	0	0	0	0
	Лук-10		0,29	-	1,55	36,25	0,015	0,006	1,9	4,95	0,28
	Молоко -10		2,66	3,04	4,46	55,1	0,03	0,125	0,95	114,13	0,095
	Яйцо-1/8		0,64	0,56	0,04	7,85	0	0,02	-	2,75	0,135
504	Чай с лимоном	150/6	0,047	0	12,15	46,44	0,002	0,006	7,0	11,69	0,48
	чай-0,5		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41
	сахар-10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	лимон-6		0,045	-	0,18	1,55	0,002	0,001	2,0	2,0	0,03
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Итого:	360	30,907	5,25	42,91	438,68	0,242	0,348	10	115,11	2,392
	Итого за I день:	1237	67,785	75,84	240,546	1673,43	0,933	0,953	271,134	742,16	64,47