

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ

«Детский сад № 7 «Сказка»

 Е.А. Воротилкина

Приказ № 36 от 31 марта 2023 го



Примерное двухнедельное меню

для организации питания детей МКДОУ «Детский сад № 7 «Сказка»

в возрасте от 1 до 3 лет

с дневным пребыванием детей 10,5 часов

Составлено в соответствии с примерной формой приложение № 12
СанПиН 2.4.1.3049-13

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: от 1 до 3 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса,г			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
		Брутто, г	Нетто,г	Выход, г	Б	Ж	У		К	В1	В2	С	Са
215/11	Омлет натуральный			74	6,1	11,8	1,1	136	0,04	0,26	0,09	50	1,2
	яйцо	56 (1,25 шт)	56 (1,25 шт)										
	молоко	20	20										
	масло сливочное	3,5	3,5										
422a/11	Икра морковная			56	1,3	2,5	6,9	56	0,01	0,02	3,36	19,1	0,9
	свекла или морковь	57,0	44										
	лук	10,9	9,2										
	томат-паста	15,4	15,4										
	масло растительное	2,8	2,8										
392/11	Чай с сахаром			150	9	0,03	0,01	23	0	0	0,02	7,8	0,3
	чай высший сорт или чай	0,2	0,2										
	сахар	7	7										
3/11	Бутерброд с сыром			35	3,4	7,4	8,0	114	0,06	0,05	0,15	122	0,5
	Сыр Российский или Волжский	10,6	10										
	Или Сыр Голландский или сыр Ярославский	10,8	10										
	Или Сыр Костромской	10,4	10										
	масло сливочное	5	5										
	пшеничный хлеб		20										
				20	1,4	0,4	8,8	44	0,03	0,01	0	4,6	0,4
ИТОГО:				315	19,8	21,7	16,01	329	0,11	0,32	3,62	198,9	2,9

2-ой ЗАВТРАК

399/11	Сок фруктовый или фрукты свежие	100	0,5	0	10,1	42	0,01	0,01	2	7	1,4
	Хлеб пшеничный	13	0,9	0,3	5,7	28	0,02	0,01		2,9	0,3
ИТОГО:		113	1,4	0,3	15,8	70	0,03	0,02	2	9,9	1,7

ОБЕД

[illegible]

	томат-паста	1,5	1,5										
	масло растительное	3	3										
	<i>бульон мясной № 511</i>		120		0	0	0	0	0	0	0	0	0
	мясо бескостное	40	40										
	вода питьевая	120	120										
	лук	2	2										
	морковь	2	2										
	соль	0,6	0,6										
291/11	<i>Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным</i>			160	11,9	11,9	27,3	235	0,1	0,1	23,7	31	1,7
	говядина	71	53										
	картофель	203	152										
	масло сливочное	2,6	2,6										
	лук	13	13										
	масло сливочное	1,2	1,2										
	сухари панировочные	3	3										
	масло сливочное	5	5										
24/96	<i>Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)</i>			30	0,2	0	0,8	3	0	0	0,7	1,6	0,1
376/11	<i>Компот из сушеных фруктов (витаминизированный)</i>			150	0,3	0	20,8	85	0	0	0,3	23,8	0,9
	сухофрукты	15	37,5										
	сахар	12	12										
	кислота лимонная пищевая	0,15	0,15										
	<i>Хлеб пшеничный</i>			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	<i>Хлеб ржаной</i>			20	1,32	0,24	6,84	33	0,04	0,01	0	7	0,78
ИТОГО:				540	16,7	15,31	53,94	471	0,23	0,14	35,1	96,3	4,58

ПОЛДНИК

229/11	<i>Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком</i>			80	13,39	6,6	13,1	165	0,06	0,2	0,33	113,3	0,6
	творог	67	65,6										
	мука пшеничная	9,2	9,2										
	сахар	4,8	4,8										
	яйцо	0,12 шт	0,12 шт										
	соль	0,2	0,2										
	Молоко сгущенное			10	0,7	0,8	5,5	32	0	0	0,1	30,7	0,02
392/11	<i>Чай с сахаром</i>			150	9	0,03	0,01	23	0	0	0,02	7,8	0,3
	чай высший сорт или чай	0,2	0,2										
	сахар	7	7										
ИТОГО:				240	23,09	7,43	18,61	220	0,06	0,2	0,45	151,8	0,92

ВСЕГО: 1208	61,09	44,74	104,36	1090	0,43	0,68	40,47	456,7	10,2
--------------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: от 1 до 3 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса,г			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
		Брутто, г	Нетто,г	Выход, г	Б	Ж	У	К	В1	В2	С	Са	Fe
185/11	Каша молочная манная жидкая			150	6,9	9,3	31,0	204	0,09	0	1,5	159	1,5
	крупa манная	23,1	23,1										
	молоко	131,6	131,6										
	соль	0,2	0,2										
	сахар	5	5										
	масло сливочное	5	5										
395/11	Кофейный напиток с молоком			150	2,3	2,0	10,6	70	0,03	0,1	0,9	94,3	0,1
	кофейный напиток	2,5	2,5										
	сахар	8,3	8,3										
	молоко	75	75										
1/11	Бутерброд с маслом			25	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02	2	5,81	0,39
	хлеб пшеничный	19	19										
	масло сливочное	6	6										
ИТОГО:				325	10,73	16,02	50,74	356	0,15	0,12	4,4	259,1	1,99

2-ой ЗАВТРАК

399/11	Сок фруктовый или фрукты свежие	160	0,8	0	16,2	70	0,01	0,01	3,2	11,2	2,2
ИТОГО:		160	0.8	0	16.2	70	0.01	0.01	3.2	11.2	2.2

ОБЕД

[illegible]

	морковь	21	16,5										
	томат-паста	1,5	1,5										
	лук	8	7										
	масло растительное	3	3										
319/11	<i>Картофель в молоке</i>			160	3,5	3,7	19,7	126	0,1	0,1	16,1	59,7	0,9
	картофель	100	75										
	молоко	30	30										
	масло сливочное	2	2										
	мука пшеничная	1	1										
24/96	<i>Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)</i>			30	0,2	0	0,8	3	0	0	0,7	1,6	0,1
376/11	<i>Компот из сушеных фруктов (витаминизированный)</i>			150	0,3	0	20,8	85	0	0	0,3	23,8	0,9
	сухофрукты	15	37,5										
	сахар	12	12										
	кислота лимонная пищевая	0,15	0,15										
	<i>Хлеб пшеничный</i>			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	<i>Хлеб ржаной</i>			20	1,32	0,24	6,84	33	0,04	0,01	0	7	0,78
ИТОГО:				590	16,3	10,31	74,44	452	0,33	0,2	23,1	210,5	4,78

ПОЛДНИК

143/11	<i>Пирожок с морковью</i>			60	7,5	0,03	14,4	147	0	0,02	0,5	7,5	0,17
	мука пшеничная высшего сорта или мука пшеничная	30	30										
	сахар	2	2										
	масло сливочное	0,9	0,9										
	соль	0,5	0,5										
	дрожжи прессованные	0,9	0,9										
508/11	<i>Фарш морковный</i>												
	морковь	28	21										
	сахар	0,2	0,2										
	масло сливочное	1	1										
382/11	<i>Кисель из сока натурального</i>			150	0,4	0	22,6	92	0	0,01	0,8	11,7	0,3
	сок плодовый или сок ягодный	45	45										
	сахар	18	18										
	крахмал	7,5	7,5										
ИТОГО:				210	7,9	0,07	37	239	0	0,03	1,3	19,2	0,47

ВСЕГО:	1285	35,73	26,4	178,38	1117	0,49	0,36	32	500	8,64
---------------	------	-------	------	--------	------	------	------	----	-----	------

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: от 1 до 3 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
		Брутто, г	Нетто,г	Выход, г	Б	Ж	У	К	В1	В2	С	Са	Fe
189/11	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным			150	5,8	9,4	32,1	236	0,06	0	1,5	158,9	1,4
	рис	23,2	23,2										
	молоко	131,6	131,6										
	сахар	5	5										
	масло сливочное	5	5										
	соль	0,2	0,2										
394/11	Чай с молоком			150	2,6	2,3	11,3	77	0,05	0,14	1,1	112	0,3
	чай	0,2	0,2										
	сахар	7	7										
	молоко	92	90										
1/11	Бутерброд с маслом			25	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02	2	5,81	0,39
	хлеб пшеничный	19	19										
	масло сливочное	6	6										
ИТОГО:				325	9,93	16,42	52,54	398	0,14	0,16	4,6	276,7	2,1

2 - ой ЗАВТРАК

399/11	Сок фруктовый или фрукты свежие	160	0,8	0	16,2	70	0,01	0,01	3,2	11,2	2,2
ИТОГО:		160	0,8	0	116,2	70	0,01	0,01	3,2	11,2	2,2

ОБЕД

[illegible]

	морковь	2	2										
	соль	0,6	0,6										
137/11	<i>Рагу из овощей</i>			100	1,2	6,9	71,3	95	0,04	0,04	5,0	18,3	0,5
	картофель	43	32										
	морковь	20	16										
	лук	16	13										
	капуста белокочанная	14	11										
	масло растительное	4	4										
	тыква или кабачок	18	12										
277/11	<i>Птица тушеная</i>			50	7,1	6,5	1,8	150	0,1	0,05	0,006	18,6	0,5
	курица	146	130										
	Или цыпленок-бройлер	155	105										
354/11	<i>Соус сметанный</i>			15	0,2	0,8	0,9	11	0	0	0	4,1	0,03
	сметана	4	4										
	мука пшеничная	1	1										
	соль	0,1	0,1										
т.24/96	<i>Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)</i>			30	0,2	0	0,8	3	0	0	0,7	1,6	0,1
376/11	<i>Компот из сушеных фруктов (витаминизированный)</i>			150	0,3	0	20,8	85	0	0	0,3	23,8	0,9
	сухофрукты	15	37,5										
	сахар	12	12										
	кислота лимонная пищевая	0,15	0,15										
1	<i>Хлеб пшеничный</i>			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	<i>Хлеб ржаной</i>			20	1,32	0,24	6,84	33	0,04	0,01	0	7	0,78
ИТОГО:				545	13,65	16,51	125,14	493	0,24	0,13	9,3	93,9	3,81

ПОЛДНИК

447/11	<i>Блинчики</i>			55	2,3	1,3	17,9	93	0,05	0,03	0	9,8	0,5
	мука пшеничная	21	21										
	яйцо	0,1 шт	4,15										
	сахар	1	1										
	соль	0,4	0,4										
	масло растительное	1	1										
	Или масло сливочное	5	5										
	Или повидло, или сахар	7	7										
	Или сгущенное молоко	10	10										
	<i>Кисло-молочный продукт</i>			150	4,05	3,75	16,2	118	0,04	0,19	1,4	181,5	0,15
ИТОГО:				205	6,35	5,05	34,1	211	0,09	0,22	1,4	191,3	0,2

ВСЕГО: 1235	30,43	37,98	221,88	1172	0,48	0,52	15,3	568,9	6,7
--------------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	------------

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: от 1 до 3 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
		Брутто, г	Нетто, г	Выход,г	Б	Ж	У	К	В1	В2	С	Са	Fe
185/11	Каша овсяная молочная жидкая			150	5,0	8,2	17,0	162	0,07	0,2	0,6	143	0,6
	геркулес	23,2	23,2										
	молоко	131,6	131,6										
	сахар	5	5										
	масло сливочное	5	5										
	соль	0,2	0,2										
397/11	Какао с молоком			150	3,2	2,7	13,0	89	0,05	0,14	1,2	114	0,4
	какао (порошок)	1,7	1,7										
	сахар	8	8										
	молоко	92	92										
1/11	Бутерброд с маслом			25	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02	2	5,81	0,39
	хлеб пшеничный	19	19										
	масло сливочное	6	6										
ИТОГО:				325	9,73	15,62	39,14	336	0,15	0,36	3,8	265,1	1,39

2-ой ЗАВТРАК

399/11	Сок фруктовый или фрукты свежие	160	0,5	0	10,1	70	0,01	0,01	2	7	1,4
ИТОГО:		160	0,5	0	10,1	70	0,01	0,01	2	7	1,4

ОБЕД

[illegible]

132/11	Капуста тушеная			110	1,9	3,7	9,5	79	0,03	0,04	16,4	55,8	0,8
	капуста белокочанная	138	110										
	масло растительное	4	4										
	морковь	7	5										
	петрушка (корень)	3	2										
	лук	9	7										
	мука пшеничная	2	2										
	сахар	3	3										
24/96	Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)			30	0,2	0	0,8	3	0	0	0,7	1,6	0,1
376/11	Компот из сушеных фруктов (витаминизированный)			150	0,3	0	20,8	85	0	0	0,3	23,8	0,9
	сухофрукты	15	37,5										
	сахар	12	12										
	кислота лимонная пищевая	0,15	0,15										
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	Хлеб ржаной			20	1,32	0,24	6,84	33	0,04	0,01	0	7	0,78
ИТОГО:				545	18,85	15,81	70,64	488	0,24	0,22	22,86	170,86	4,71

ПОЛДНИК

133/11	Картофель, тушеный в соусе			100	2,1	5,9	15,5	124	0,09	0,06	7,3	17,2	0,8
	картофель	123	92										
	масло растительное	5	5										
	лук репчатый	6	5										
	морковь	7	5										
	Соус № 354			15	0,2	0,8	0,9	11	0	0	0	4,1	0,03
	сметана	4	4										
	мука пшеничная	1	1										
	соль	0,1	0,1										
382/11	Кисель из сока натурального			150	0,4	0	22,6	92	0	0,01	0,8	11,7	0,3
	сок плодовый или сок ягодный	45	45										
	сахар	18	18										
	крахмал	7,5	7,5										
ИТОГО:				265	2,7	6,7	39,0	227	0,09	0,07	8,1	33,0	1,13

ВСЕГО:	1295	31,78	38,13	158,88	1121	0,49	0,66	34,7	476,26	8,42
--------	------	-------	-------	--------	------	------	------	------	--------	------

День: пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: от 1 до 3 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
		Брутто, г	Нетто,г	Выход, г	Б	Ж	У	К	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
94/11	Суп молочный с крупой			150	3,6	3,8	12,6	99	0,04	0,15	0,69	119,1	0,18
	молоко	105	105										
	вода	45	45										
	Рис(или геркулес)	9	9										
	Или гречневая крупа, пшено	12	12										
	сахар	1,2	1,2										
	масло сливочное	1,5	1,5										
395/11	Кофейный напиток с молоком			150	2,3	2,0	10,6	70	0,03	0,1	0,9	94,3	0,1
	кофейный напиток	2,5	2,5										
	сахар	8,3	8,3										
	молоко	75	75										
3/11	Бутерброд с сыром			35	3,4	7,4	8,0	114	0,06	0,05	0,15	122	0,5
	Сыр Российский или Волжский	10,6	10										
	Или Сыр Голландский или сыр Ярославский	10,8	10										
	Или Сыр Костромской	10,4	10										
	масло сливочное	5	5										
	пшеничный хлеб	20	20										
	Хлеб пшеничный			20	1,4	0,4	8,8	44	0,03	0,01	0	4,6	0,4
ИТОГО:				355	10,7	13,6	40	327	1,6	0,31	1,74	340	1,18

2-ой ЗАВТРАК

399/11	Сок фруктовый или фрукты свежие	100	0,5	0	10,1	42	0,01	0,01	2	7	1,4
	Кондитерские изделия	10	2	1,4	6	28					
ИТОГО:		110	2,5	1,4	60,1	70	0,01	0,01	2	7	1,4

ОБЕД

[illegible]

	или треска	58	55										
	яйцо	7,5 (0,18шт т)	7,5 (0,18шт т)										
	масло растительное	2	2										
319/11	Картофель в молоке			130	2,8	3	15,8	104	0,11	0,11	12,92	47,8	0,74
	картофель	130	90										
	молоко	36	36										
	масло сливочное	2,4	2,4										
	мука пшеничная	1,2	1,2										
24/96	Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)			30	0,2	0	0,8	3	0	0	0,7	1,6	0,1
376/11	Компот из сушеных фруктов (витаминизированный)			150	0,3	0	20,8	85	0	0	0,3	23,8	0,9
	сухофрукты	15	37,5										
	сахар	12	12										
	кислота лимонная пищевая	0,15	0,15										
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	Хлеб ржаной			20	1,32	0,24	6,84	33	0,04	0,01	0	7	0,78
ИТОГО:				573	19,33	11,71	70,64	426	0,25	0,24	18,22	152,9	4,62

ПОЛДНИК

212/11	Латшневник с творогом			80	6,8	6	16,1	145	0,05	0,09	0,08	51,5	0,6
	лапша или вермишель	19	19										
	творог	27,2	27,2										
	яйцо	2,8 (0.07шт)	2,8 (0.07шт)										
	сахар	3,2	3,2										
	масло растительное (для смазки противня)	1,2	1,2										
	сметана	1,6	1,6										
	сухари панировочные	1,6	1,6										
	масло сливочное	4	4										
400/11	Молоко кипячёное (обогащённое микронутриентами)			150	4,5	4,1	7,5	85	0,06	0,24	2,0	189	0,1
ИТОГО:				230	11,3	10,1	23,6	230	0,11	0,33	2,08	240,5	0,7

ВСЕГО:	1268	41.83	35.41	144.34	1093	1,97	0,89	24.04	740.4	7,9
--------	------	-------	-------	--------	------	------	------	-------	-------	-----

День: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: от 1 до 3 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
					Б	Ж	У	К	В1	В2	С	Са	Fe
66/07	Каша гречневая молочная жидкая			150	5	7	18,7	166	0,07	1,6	0,6	138	1,1
	крупa гречневая	15	37,5										
	молоко	112	112										
	масло сливочное	4,5	4,5										
	сахар	4,5	4,5										
394/11	Чай с молоком			150	2,6	2,3	11,3	77	0,05	0,14	1,1	112	0,3
	чай	0,2	0,2										
	сахар	7	7										
	молоко	92	90										
5/11	Закрытый бутерброд с повидлом			30	2,2	3,5	20	121	0,04	0,03	0	8,4	0,6
	повидло иди джем	10	10										
	масло сливочное	3	3										
	хлеб пшеничный	27	27										
ИТОГО:		330			9,8	12,8	50,1	364	0,16	0,77	1,7	258,4	2

2-ой ЗАВТРАК

399/11	Сок фруктовый или фрукты свежие	100	0,5	0	10,1	42	0,01	0,01	2	7	1,4
	Хлеб пшеничный	13	0,9	0,3	5,7	28	0,02	0,01		2,9	0,3
ИТОГО:		113	1,4	0,3	15,8	70	0,03	0,02	2	9,9	1,7

ОБЕД

[illegible]

319/11	Картофель в молоке			130	2,8	3,0	15,7	101	0,08	0,08	12,9	47,8	0,7
	картофель	84	62										
	молоко	24	24										
	масло сливочное	1,6	1,6										
	мука пшеничная	0,8	0,8										
24/96	Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)			30	0,2	0	0,8	3	0	0	0,7	1,6	0,1
372/11	Компот из свежих яблок			150	0,1	0,1	17,9	73	0	0	1,3	10,8	0,7
	яблоки	34	30										
	или груши	33	30										
	сахар	15	15										
	кислота лимонная пищевая	0,2	0,2										
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	Хлеб ржаной			20	1,32	0,24	6,84	33	0,04	0,01	0	7	0,78
ИТОГО: 570					19,15	15,84	74,54	503	0,23	0,19	26,18	143,78	4,18

ПОЛДНИК

213/11	Яйцо вареное (шт)	1	40	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1
	Кондитерское изделие	20	20	20	4	2,2	13,2	90	0	0	0	0	0
400/11	Молоко кипячёное (обогащённое микронутриентами)			130	4,5	4,1	7,5	85	0,06	0,24	2,0	189	0,1
ИТОГО: 210					13,58	10,9	21,0	238	0,09	0,42	2	211	1,1
Всего					1223	43,93	39,84	161,4	1175	0,51	1,4	29,88	622,28,98

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: от 1 до 3 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
		Брутто, г	Нетто,г	Выход ,г	Б	Ж	У	К	В1	В2	С	Са	Fe
185/11	Каша молочная жидкая «Дружба»			150	5,9	9,5	24	167	0,07	0,18	0,8	171,7	0,5
	рис	11,5	11,5										
	пшено	11,5	11,5										
	молоко	132	132										
	масло сливочное	5	5										
	сахар	5	5										
	соль	0,2	0,2										
397/11	Какао с молоком			150	3,2	2,7	13,0	89	0,05	0,14	1,2	114	0,4
	какао (порошок)	1,7	1,7										
	сахар	8	8										
	молоко	92	92										
1/11	Бутерброд с маслом			25	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02	2	5,81	0,39
	хлеб пшеничный	19	19										
	масло сливочное	6	6										
ИТОГО: 325					10,63	16,92	46,14	341	0,15	0,34	4	291,5	1,3

2-ой ЗАВТРАК

399/11	Сок фруктовый или фрукты свежие	100	0,5	0	10,1	42	0,01	0,01	2	7	1,4
	Кондитерские изделия	10	2	1,4	6	28					
ИТОГО:		110	2,5	1,4	16,1	70	0,01	0,01	2	7	1,4

ОБЕД

[illegible]

	молоко или вода питьевая	15	15										
	масло сливочное	3	3										
347/11	Соус белый основной			20	0,13	0,6	0,7	10	0	0	0,5	2,3	0,03
	Бульон мясной №511 или Вода питьевая	-	33										
	масло сливочное	1,5	1,5										
	мука пшеничная	1,5	1,5										
	лук	0,7	0,6										
	соль	0,3	0,3										
132/11	Капуста тушеная			110	1,9	3,7	9,5	81	0,03	0,04	16,4	55,8	0,8
	капуста белокочанная	148	110										
	масло растительное	4	4										
	морковь	7	5										
	петрушка (корень)	3	2										
	лук	9	7										
	мука пшеничная	2	2										
	сахар	3	3										
	масло сливочное	2,2	2,5										
24/96	Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)			30	0,2	0	0,8	3	0	0	0,7	1,6	0,1
376/11	Компот из сушеных фруктов (витаминизированный)			150	0,3	0	20,8	85	0	0	0,3	23,8	0,9
	сухофрукты	15	37,5										
	сахар	12	12										
	кислота лимонная пищевая	0,15	0,15										
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	Хлеб ржаной			20	1,32	0,24	6,84	33	0,04	0,01	0	7	0,78
ИТОГО:				550	20,38	12,01	69,14	460	0,25	0,21	24,99	148,4	3,94

ПОЛДНИК

237/11	Запеканка из творога со сгущенным молоком			50	9	6,4	9	123	0,02	0,13	0,12	73	0,33
	творог	47	69										
	крупа манная	3	3										
	сахар	4	4										
	яйцо	0,05шт	0,05шт										
	масло сливочное	2	2										
	сухари панировочные	2	2										
	сметана	2	5										
	молоко сгущенное	5	5										
400/11	Молоко кипячёное (обогащённое микронутриентами)			150	4,5	4,1	7,5	85	0,06	0,24	2,0	189	0,1
ИТОГО				200	13,5	10,5	16,5	208	0,08	0,37	2,12	262	0,43

ВСЕГО:	1185	45,01	39,43	141,88	1051	0,49	0,93	33,11	708,9	7,07
---------------	------	-------	-------	--------	------	------	------	-------	-------	------

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: от 1 до 3 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
189/11	Каша пшеничная молочная жидкая			150	3,4	3,9	24,5	183	0,1	0,04	0,1	16,3	1,7
	крупка пшеничная	23,2	23,2										
	молоко	132	132										
	сахар	5	5										
	масло сливочное	5	5										
	соль	0,2	0,2										
392/11	Чай с сахаром			150	9	0,03	0,01	23	0	0	0,02	7,8	0,3
	чай высший сорт или чай	0,2	0,2										
	сахар	7	7										
1/11	Бутерброд с маслом			25	1,5	4,7	9,1	85	0,03	0,02	0	5,8	0,4
	хлеб пшеничный	18,8	18,8										
	масло сливочное	6,2	6,2										
ИТОГО: 325					15,1	9,23	33,61	291	0,13	0,07	0,12	30,0	2,4

2-ой ЗАВТРАК

399/11	Сок фруктовый или фрукты свежие			100	0,5	0	10,1	42	0,01	0,01	2	7	1,4
	Хлеб пшеничный			13	0,9	0,3	5,7	28	0,02	0,01		2,9	0,3
ИТОГО:				113	1,4	0,3	15,8	70	0,03	0,02	2	9,9	1,7

ОБЕД

80/11	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне			150	1,5	1,6	10,2	62	0,06	0,03	4,9	15,5	0,6
	картофель	60	45										
	крупка перловая или крупка овсяная	6	6										
	или крупка пшеничная	6	6										
	или рис или пшено	3	3										
	морковь	7,5	6										
	лук	7,2	6										
	масло растительное	1,5	1,5										
	Бульон мясной №511 или Вода питьевая	-	105										
	мясо бескостное или птица обработанная	40	40										
	лук	2	2										
	морковь	2	2										
	соль	0,6	0,6										
306/11	Голубцы ленивые			160	13,3	8,5	18,8	205	0,08	0,15	18,78	56,5	1,53

	капуста белокочанная	113	90										
	говядина	68	50										
	рис	8	22										
	лук	15	12										
	масло сливочное	3	3										
	яйцо	4,7 (0,1 шт)	4,7 (0,1 шт)										
354/11	Соус сметанный			15	0,2	0,8	0,9	11	0	0	0	4,1	0,03
	сметана	4	4										
	мука пшеничная	1	1										
	соль	0,1	0,1										
24/96	Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)			30	0,2	0	0,8	3	0	0	0,7	1,6	0,1
376/11	Компот из сушеных фруктов (витаминизированный)			150	0,3	0	20,8	85	0	0	0,3	23,8	0,9
	сухофрукты	15	37,5										
	сахар	12	12										
	кислота лимонная пищевая	0,15	0,15										
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	Хлеб ржаной			20	1,32	0,24	6,84	33	0,04	0,01	0	7	0,78
ИТОГО:				545	18,95	11,41	73,54	464	0,24	0,19	24,68	114,4	4,54

ПОЛДНИК

155/11	Запеканка овощная			80	2,8	6,9	13,2	125	0,07	0,06	6,5	26,2	0,8
	картофель	56	40										
	капуста белокочанная	22,4	16										
	морковь	22	16										
	горошек зеленый консервированный	12	8										
	лук	10	4										
	масло сливочное	5,6	5,6										
	яйцо	0,12 шт	0,12шт										
	крупа манная	4	4										
	сухари панировочные	4	4										
	сметана	2,4	2,4										
	масло сливочное	4	4										
394/11	Чай с молоком			150	2,6	2,3	11,3	77	0,05	0,14	1,1	112	0,3
	чай	0,2	0,2										
	сахар	7	7										
	молоко	92	90										
	Кондитерское изделие	20	20	20	4	2,2	13,2	90	0	0	0	0	0
ИТОГО:				250	9,4	11,4	37,7	292	0,12	0,2	7,6	138,2	1,1

ВСЕГО:	1233	42,15	32,44	160,4	1117	0,53	0,47	34,4	284,1	9,63
---------------	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: от 1 до Злет

ЗАВТРАК

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
		Брутто, г	Нетто, г	Выход,г	Б	Ж	У	К	В1	В2	С	Са	Fe
185/11	Каша пшеничная молочная жидкая			150	3,4	3,9	24,5	149	0,1	0,04	0,1	16,3	1,7
	крупя пшеничная	23	23										
	молоко	132	132										
	сахар	5	5										
	масло сливочное	5	5										
	соль	0.2	0.2										
395/11	Кофейный напиток с молоком			150	2,3	2,0	10,6	70	0,03	0,1	0,9	94,3	0,1
	кофейный напиток	2,5	2,5										
	сахар	8,3	8,3										
	молоко	75	75										
1/11	Бутерброд с маслом			25	1,5	4,7	9,1	85	0,03	0,02	0	5,8	0,4
	хлеб пшеничный	18,8	18,8										
	масло сливочное	6,2	6,2										
ИТОГО:				325	7,3	10,38	44,74	304	0,2	0,16	1	121	2,58

2-ой ЗАВТРАК

399/11	Сок фруктовый или фрукты свежие	100	0,5	0	10,1	42	0,01	0,01	2	7	1,4
	Хлеб пшеничный	13	0,9	0,3	5,7	28	0,02	0,01		2,9	0,3
ИТОГО:		113	1,4	0,3	15,8	70	0,03	0,02	2	9,9	1,7

ОБЕД

[illegible]

	масло сливочное	6	6										
	морковь	12	9										
	лук	8	6										
	рис	33	33										
24/96	<i>Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)</i>			30	0,2	0	0,8	3	0	0	0,7	1,6	0,1
376/11	<i>Компот из сушеных фруктов (витаминизированный)</i>			150	0,3	0	20,8	85	0	0	0,3	23,8	0,9
	сухофрукты	15	37,5										
	сахар	12	12										
	кислота лимонная пищевая	0,15	0,15										
	<i>Хлеб пшеничный</i>			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	<i>Хлеб ржаной</i>			20	1,32	0,24	6,84	33	0,04	0,01	0	7	0,78
ИТОГО:				540	20,3	16,51	77,74	411	0,23	0,08	2,37	80,7	4,08

ПОЛДНИК

143/11	<i>Пирожок с яблоком</i>			60	3	2,4	22,4	124	0	0	0,8	10,6	0,8
	мука пшеничная высшего сорта или мука пшеничная	25	25										
	сахар	1,6	1,6										
	масло сливочное	2,4	2,4										
	яйцо	2 (0,05шт)	2 (0,05шт)										
	соль	0,3	0,3										
	дрожжи прессованные	0,6	0,6										
	яблоко	31	22										
	сахар	5,2	5,2										
	мука пшеничная высшего сорта или мука пшеничная	1,3	1,3										
	масло растительное	0,2	0,2										
397/11	<i>Какао с молоком</i>			150	3,2	2,7	13,0	89	0,05	0,14	1,2	114	0,4
	какао (порошок)	1,7	1,7										
	сахар	8	8										
	молоко	92	92										
ИТОГО:				210	6,2	5,1	35,4	213	0,05	0,14	2	124,6	1,2

ВСЕГО:	1195	35,72	32,39	176,78	1015	0,49	0,39	7,37	333,3	9,26
---------------	-------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: от 1 до 3 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
		Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
66/07	Каша гречневая молочная жидкая			150	5	7	18,7	166	0,07	1,6	0,6	138	1,1
	крупa гречневая	15	37,5										
	молоко	112	112										
	масло сливочное	4,5	4,5										
	сахар	4,5	4,5										
394/11	Чай с молоком			150	2,6	2,3	11,3	77	0,05	0,14	1,1	112	0,3
	чай	0,2	0,2										
	сахар	7	7										
	молоко	92	90										
5/11	Закрытый бутерброд с повидлом			30	2,2	3,5	20	121	0,04	0,03	0	8,4	0,6
	повидло или джем	10	10										
	масло сливочное	3	3										
	хлеб пшеничный	27	27										
		ИТОГО: 330			9.8	12.8	50.1	364	0.16	0.77	1.7	258.4	2

2-ой ЗАВТРАК

399/11	Сок фруктовый или фрукты свежие	100	0,5	0	10,1	42	0,01	0,01	2	7	1,4
ИТОГО:		100	0,5	0	10,1	42	0,01	0,01	2	7	1,4

ОБЕД

[illegible]

	мука пшеничная	1,3	1,3										
205/11	Макаронные изделия отварные с маслом			110	3,6	2,8	17,6	110	0,04	0,02	0	3,2	0,7
	макаронные изделия	35	35										
	масло сливочное	2,2	2,5										
24/96	Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)			30	0,2	0	0,8	3	0	0	0,7	1,6	0,1
372/11	Компот из свежих яблок			150	0,1	0,1	17,9	73	0	0	1,3	10,8	0,7
	яблоки	34	30										
	или груши	33	30										
	сахар	15	15										
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	Хлеб ржаной			20	1,32	0,24	6,84	33	0,04	0,01	0	7	0,78
ИТОГО:				543	12,8	11,75	117,69	425	0,18	0,1	7,57	70,43	5,9

ПОЛДНИК

58/11	Ватрушка с творогом			60	7,9	4,6	25	172	0,06	0,1	0,04	43,5	0,77
	Тесто дрожжевое (для простых пирожков) №453	-	50										
	мука пшеничная в/ сорта или мука пшеничная	32	32										
	сахар	2,1	2,1										
	масло сливочное	1,4	1,4										
	яйцо	1,7 (0,04шт)	1,7 (0,04 шт)										
	соль	0,5	0,5										
	дрожжи прессованные	1	1										
	Фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников) №504	-	26										
	творог	23	23										
	яйцо	1 (0,03шт)	1 (0,03шт)										
	сахар	1,3	1,3										
	мука пшеничная	1	1										
	или повидло	20	20										
	яйцо для смазки ватрушек	1	1										
	масло растительное для смазки противня	0,2	0,2										
94/11	Чай с молоком			150	2,6	2,3	11,3	77	0,05	0,14	1,1	112	0,3
	чай	0,2	0,2										
	сахар	7	7										
	молоко	92	90										
ИТОГО:				210	10,5	6,9	36,3	249	0,11	0,24	1,14	155,5	1,07
ВСЕГО:				1188	37,17	39,19	207,49	1098	2,72	0,48	12,63	288,5	12,45

Средний итог в реализации 75 % от среднесуточной нормы			1251	49,38	37,16	159	1104	0,79	0,67	24,46	489,2	8,5
--	--	--	------	-------	-------	-----	------	------	------	-------	-------	-----

