УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ
«Детский сад № 7 « Сказка»

Е.А. Воротилкина
Приказ № 36 от 31 марта 2023 год

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			Пищевы ещества	-	Энергетическ ая ценность (ккал)	В	витамин мг	Ы		оальны е а, мг
		Брутто,	Нетто,г	Выход	Б	Ж	У	К	B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
215/11	Омлет натуральный	1		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)			,					Í		
	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										
	caxap	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
		И	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
											ОБЕЛ

67/11	Щи из свежей капусты с картофелем на			150	1,0	2,9	5,0	51	0,03	0,03	11,1	26,0	0,5
	мясном бульоне												
	капуста белокочанная	37,5	30										
	картофель	24	18										
	морковь	9,5	7,5										
	лук	7,2	6										

	томат-паста	1,5	1,5										
	масло растительное	3	3										
	бульон мясной № 511		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	Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным			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										Ī
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										
	caxap	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:	-	540	16,7	15,31	53,94	471	0,23	0,14	35,1	96,3	4,58

229/11	Вареники ленивые отварные со			80	13,39	6,6	13,1	165	0,06	0,2	0,33	113,3	0,6
	сгущенным молоком												
	творог	67	65,6										
	мука пшеничная	9,2	9,2										
	caxap	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	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										
	caxap	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:
Неделя:вторник
перваяВозрастная категория:от 1 до 3 лет

<u> ЗАВТРАК</u>

			Масса,г			Пищевы		Энергетическа	E	Витамин	ы	Минер	альны
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда				В	ещества	(r)	я ценность		МΓ		9	e
		T	1 **	- D	-	0.10	3 .7	(ккал)	- D	D		-	а, мг
		Брутто,	Нетто,г	Выход	Б	Ж	y	К	$\mathbf{B_1}$	\mathbf{B}_2	C	Ca	Fe
		Γ		,									
185/11	Каша молочная манная жидкая			150	6,9	9,3	31,0	204	0,09	0	1,5	159	1,5
	крупа манная	23,1	23,1										
	молоко	131,6	131,6										
	соль	0,2	0,2										
	caxap	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										
	caxap	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

81/11	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне			150	3,1	3,2	9,7	80	0,09	0,05	3,5	3,2	1,1
	картофель	40	30										
	фасоль или горох (очищенный)	12	12										
	или чечевица	15	15										
	лук	7	6										
	морковь	10	8										
	масло растительное	3	3										
	бульон мясной № 511		120										
	лук	2	2										
	морковь	2	2										
	соль	0,6	0,6										
247/11	Рыба ,тушенная в томате с овощами			60	5,6	2,9	2,6	60	0,04	0,04	2,5	23,1	0,4
	треска или хек	38,25/ 41,25	36,75										

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

143/11	Пирожок с морковью			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										
	caxap	2	2										
	масло сливочное	0,9	0,9										
	соль	0,5	0,5										
	дрожжи прессованные	0,9	0,9										
508/11	Фарш морковный												
	морковь	28	21										
	caxap	0,2	0,2										
	масло сливочное	1	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										
	caxap	18	18										
	крахмал	7,5	7,5										
			итого:	210	7,9	0,07	37	239	0	0,03	1,3	19,2	0,47

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

 День:
 среда

 Неделя:
 первая

 рия:
 от 1 до 3 лет

Возрастная категория:

ЗАВТРАК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	1	Масса порции (г)			Пищевы ещества		Энергетическа я ценность (ккал)	F	витамин мг	Ы		альны е а, мг
		Брутто, г	Нетто,г	Выход,	Б	Ж	У	К	B ₁	B ₂	C	Ca	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										
	caxap	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										
	caxap	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										
		V	ІТОГО:	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

85/11;	Суп картофельный с клецками на			150	1,2	1,8	7,5	52	0	0,03	3,4	13,6	0,4
120/11	мясном бульоне												
	картофель	36	27										
	морковь	7	5										
	лук	7	5										
	масло растительное	1,4	1,4										
	Клецки мучные № 120												
	мука пшеничная	4,2	4,2										
	масло сливочное	0,5	0,5										
	яйцо	1,3	1,3										
		(0,003 iii)	(0,003шт)										
	вода питьевая или молоко	6,6	6,6										
	соль	0,1	0,1										
	бульон мясной № 511		120										
	лук	2	2										

	морковь	2	2										
	соль	0,6	0,6										
137/11	Рагу из овощей			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	Птица тушенная			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	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										
m.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										
	caxap	12	12										
	кислота лимонная пищевая	0,15	0,15										
1	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	13,65	16,51	125,14	493	0,24	0,13	9,3	93,9	3,81

447/11	Блинчики			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										
	caxap	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										
	Кисло-молочный продукт			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)		Пищевы ещества		Энергетическа я ценность	В	витамин мг	ы	Минер	альны е
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			F ¬ (- ,	,			(-)	(ккал)				в-ва	а, мг
		Брутто,	Нетто,	Выход,г	Б	Ж	У	К	B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
		Г	Γ										
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										
	caxap	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										
	caxap	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										
		I	итого:	325	9,73	15,62	39,14	336	0,15	0,36	3,8	265,1	1,39

												2-ой ЗА	ABTPA
399/11	Сок фруктовый или фрукты свежие			160	0,5	0	10,1	70	0,01	0,01	2	7	1,4
•		ИТ	0Г0:	160	0,5	0	10,1	70	0,01	0,01	2	7	1,4
													ОБІ
87/11	Суп с рыбными консервами			150	5,1	5,0	8,6	100	0,06	0,09	5,46	27,1	0,8
	консервы из рыбы	24	24										
	картофель	56	42										
	морковь	12	9,6										
	лук	5,7	4,8										
	рис	3	3										
	масло сливочное	2,3	2,3										
282/11	Котлеты рубленые			50	7,7	5,8	8,0	115	0,05	0,08	0	21,7	0,7
	говядина	60	44										
	пшеничный хлеб	11	11										
	молоко или Вода питьевая	14	14										
	сухари панировочные	6	6										
	масло сливочное	4	4										
354/11	Соус сметанный			15	0,2	0,8	0,9	11	0	0	0	4,1	0,0
	сметана	4	4										
	мука пшеничная	1	1										
	соль	0.1	0.1										

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

	сахар крахмал	7,5	18 7,5										
	сок плодовый или сок ягодный	45	45									1	
382/11	Кисель из сока натурального	4.5	4.5	150	0,4	0	22,6	92	0	0,01	0,8	11,7	0,3
	соль	0,1	0,1										
	мука пшеничная	1	1										
	сметана	4	4										
	Coyc № 354			15	0,2	0,8	0,9	11	0	0	0	4,1	0,03
	морковь	7	5										
	лук репчатый	6	5										
	масло растительное	5	5										
	картофель	123	92										
133/11	Картофель, тушенный в соусе			100	2,1	5,9	15,5	124	0,09	0,06	7,3	17,2	0,8

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	1	Масса порции (г)			Тищевы щества		Энергетическа я ценность (ккал)	F	Витамин мг	Ы		оальны е а, мг
		Брутто,	Нетто,г	Выход,	Б	Ж	У	К	B ₁	\mathbf{B}_2	C	Ca	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										
	caxap	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										
	caxap	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										
	<i>Или</i> Сыр Голландский <i>или с</i> ыр 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:		10,7	13,6	40	327	1,6	0,31	1,74	340	1,18
						1 2	T		I	T			ABTPAK
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				_	
		ИТС)ГО:	110	2,5	1,4	60,1	70	0,01	0,01	2	7	1,4
						1			1 2	T	1	1	ОБЕД
63/11	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	į į		150	2,1	3,1	8,7	71	0	0,03	3,8	30,2	1
	сметана			3	0,08	0,3	0,1	4	0	0	0	2,7	0
	свекла	30	24										
	картофель	20	15										
	фасоль	6	6										
	морковь	10	8										
	лук	7	6										
	томат-паста	4.5	4.5										
	масло растительное	3	3	1									
	caxap	0,9	0,9	1									
268/11	Суфле из рыбы			60	10,4	4,8	2,4	95	0,04	0,09	0,5	32,9	0,5
	судак	57	52	1									
	или хек тихоокеанский	59	52										

	или треска	58	55										
	яйцо	7.5 (0,18ш	7.5 (0,18										
		т)	шт)										
	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										
	caxap	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
	•	И	ТОГО:	573	19,33	11,71	70,64	426	0,25	0,24	18,22	152,9	4,62

212/11	Лапшевник 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 (0.07 шт)	2,8 0.07mm)										
	caxap	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
		ИТ	ого:	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:
Неделя:понедельник
втораяВозрастная категория:от 1 до 3 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда		Масса порции (г))	В	Пищевь	(г)	Энергетическа я ценность (ккал)		витамин мг	1	Минеј	<u>АВТРАК</u> ральны е <u>а, мг</u>
					Б	Ж	У	К	B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
66/07	Каша гречневая молочная жидкая			150	5	7	18,7	166	0,07	1,6	0,6	138	1,1
	крупа гречневая	15	37,5										
	молоко	112	112										
	масло сливочное	4,5	4,5										
	caxap	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										
	caxap	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			<u> </u>							
	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
					•		1	1	1			2-ой З	ABTPAK
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
		ΙП	ого:	113	1,4	0,3	15,8	70	0,03	0,02	2	9,9	1,7
											•		ОБЕД
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне			150	1,0	2,9	5,0	51	0,03	0,03	11,1	26,0	0,5
	капуста белокочанная	37,5	30										
	картофель	24	18										
	морковь	9,5	7,5										
	лук	7,2	6										
	томат-паста	1,5	1,5										
	масло растительное	3	3										
	Бульон мясной №511 или Вода питьевая	-	105										
	лук	2	2										
	морковь	2	2										
	соль	0,6	0,6										
279/11	Суфле из отварного мяса с рисом			60	11,6	8,9	13,1	179	0,02	0,07	0	17,5	0,8
	говядина	90	66										
	яйцо	7,5 (0,2шт)	7,5 (0,2шт)										
	рис	4	17										
	масло сливочное на смазку	2	2										
	масло сливочное	5	5										

			ИТОГ	O: 570	19,15	15,84	74,54	503	0,23	0,19	26,18	143,7 8	4,18
	Хлеб ржаной			20	1,32	0,24	6,84	33	0,04	0,01	0	7	0,78
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	кислота лимонная пищевая	0,2	0,2										
	caxap	15	15										
	или груши	33	30										
	яблоки	34	30										
372/11	Компот из свежих яблок			150	0,1	0,1	17,9	73	0	0	1,3	10,8	0,7
24/96	Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)			30	0,2	U	0,8	3	U	0	0,7	1,6	0,1
24/06	мука пшеничная	0,8	0,8	30	0.2	0	0.0	3	0	0	0,7	1.6	0.1
	масло сливочное	1,6	1,6										_
	молоко	24	24										
	картофель	84	62										
319/11	Картофель в молоке			130	2,8	3,0	15,7	101	0,08	0,08	12,9	47,8	0,7

	Всего		1223	43,93	39,84	161,4	1175	0,51	1,4	29,88	622,2	8,98	
			ИТОГО) : 210	13,58	10,9	21,0	238	0,09	0,42	2	211	1,1
400/11	молоко кипяченое (обогащенное микронутриентами)			130	4,5	7,1	7,5	63	0,00	0,24	2,0	109	0,1
400/11	Молоко кипячёное (обогашённое			130	15	4.1	7.5	85	0,06	0.24	2.0	189	0,1
	Кондитерское изделие	20	20	20	4	2,2	13,2	90	0	0	0	0	0
213/11	Яйцо вареное (шт)	1	40	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1

 День:
 вторник

 Неделя:
 вторая

 Возрастная категория:
 от 1 до 3 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда		Масса порции (г)			Тищевь :щества		Энергетическа я ценность (ккал)	В	итамині мг	Ы	Минера в-ва	
		Брутто,	Нетто,г	Выход	Б	Ж	У	К	B ₁	\mathbf{B}_2	C	Ca	Fe
		Γ		,г									
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										
	caxap	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										
	caxap	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 ЗА	BTPAK
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					
		ИТС	ого:	110	2,5	1,4	16,1	70	0,01	0,01	2	7	1,4
													ОБЕД
83/11	Суп картофельный с мясными фрикадельками			137/13	3,9	3,1	9,2	81	0,07	0,07	6,7	17,4	0,1
	картофель	73	55										
	морковь	7	5										
	лук	7	5										
	томат-паста	-	-										
	масло растительное	2	2										
	Фрикадельки мясные №121	-	13		2,5	1,3	0,1	22	0	0,03	0,13	2	0,18
	говядина	20	15										
	лук	1,5	1,3										
		1,04	1,04										
	яйцо	(0,03шт)	(0,03шт)										
	соль	0,1	0,1										
255/11	Котлета рыбная запеченная с соусом белым основным			60	8,0	2,8	6	81	0,05	0,06	0,26	31,6	0,45
	треска филе или судак филе	49	45										
	пшеничный хлеб	10,5	10,5										

	молоко или вода питьевая	15	15										
	масло сливочное	3	3								+	+	+
347/11	Соус белый основной	3	3	20	0,13	0,6	0,7	10	0	0	0,5	2,3	0,03
37//11	Бульон мясной №511 или Вода			20	0,13	0,0	0,7	10	0	0	0,5	2,3	0,03
	питьевая	-	33										
	масло сливочное	1,5	1,5									+	1
	мука пшеничная	1,5	1,5								+	+	-
	лук	0,7	0,6								+	+	-
	соль	0,3	0,3								+	+	-
132/11	Капуста тушенная	0,5	0,3	110	1,9	3,7	9,5	81	0,03	0,04	16,4	55,8	0,8
102/11	капуста белокочанная	148	110	110	1,2	3,7	7,5		0,05	0,01	10,1	33,0	- 0,0
	масло растительное	4	4								+	 	+
	морковь	7	5								+	 	+
	петрушка (корень)	3	2								+	 	+
	лук	9	7								+	 	+
	мука пшеничная	2	2								+	 	+
	caxap	3	3								+	 	+
	масло сливочное	2,2	2,5								+	 	+
24/96	Овощи порционные (свежие, солёные или		2,3	30	0,2	0	0,8	3	0	0	0,7	1,6	0,1
	вареные)										ĺ	,	Ĺ
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										-
	caxap	12	12										
	кислота лимонная пищевая	0,15	0,15										-
	Хлеб пшеничный	·	ĺ	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
	<u> </u>		<u> </u>): 550	20,38	12,01	69,14	460	0,25	0,21	24,99	148,4	3,94
							1 / 1						лдник
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										1
	крупа манная	3	3										1
	caxap	4	4										
	яйцо	0,05шт	0,05шт								+		
	масло сливочное	2	2		1					1	1		
	сухари панировочные	2	2		1					<u> </u>	†		<u> </u>
	сметана	2	5		1					<u> </u>	†		1
	молоко сгущенное	5	5		1	1				†	+		<u> </u>
400/11	Молоко сі ущенное			150	4,5	4,1	7,5	85	0,06	0,24	2,0	189	0,1
.00/11	микронутриентами)								·		·		
		***	ГОГО	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 (1	r)		Тищевы ещества		Энергетическа я ценность (ккал)	В	итамин мг	ы		альны е а, мг
		Брутто,	Нетто,	Выход,г	Б	Ж	У	К	B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
189/11	Каша пшеничная молочная жидкая	1	-	150	3,4	3,9	24,5	183	0,1	0,04	0,1	16,3	1,7
	крупа пшеничная	23.2	23.2						·	·			
	молоко	132	132										
	caxap	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										
	caxap	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										
•		•	ИТОГ	O: 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
											ОГЕП

80/11	Суп картофельный с крупой на мясном			150	1,5	1,6	10,2	62	0,06	0,03	4,9	15,5	0,6
	бульоне												ĺ
	картофель	60	45										
	крупа перловая или крупа овсяная	6	6										
	или крупа 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		105										
	питьевая	-	103										
	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

					<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>				<u> </u>	<u> </u>	
	капуста белокочанная	113	90	<u> </u>	<u> </u>					<u> </u>			<u> </u>
	говядина	68	50	<u> </u>	<u> </u>					<u> </u>			
	рис	8	22	<u> </u>	<u> </u>					<u> </u>			
	лук	15	12	<u> </u>						<u> </u>			
	масло сливочное	3	3								<u> </u>		<u> </u>
	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									<u> </u>	
	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										
	caxap	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
155/11			 		- 20	T	122	105	0.07		1		ЛДНИ
155/11	Запеканка овощная		40	80	2,8	6,9	13,2	125	0,07	0,06	6,5	26,2	0,8
	картофель	56	40			<u> </u>	 			 	<u> </u>	<u> </u>	
	капуста белокочанная	22,4	16		ļ	<u> </u>	 			<u> </u>	 	 	
	морковь	22	16		ļ	<u> </u>	 			<u> </u>	 	 	
	горошек зеленый консервированный	12	8		<u> </u>	<u> </u>	\vdash			<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>
	лук	10 5,6	4		<u> </u>	<u> </u>	\vdash			<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>
	масло сливочное	5.6					1				<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>
			5,6		 	<u> </u>	+						
	яйцо	0,12 шт	0,12шт		<u> </u>							+	
	яйцо крупа манная	0,12 IIIT 4	0,12шт 4										<u> </u>
	яйцо крупа манная сухари панировочные	0,12 IIIT 4 4	0,12 _{IIIT} 4 4										
	яйцо крупа манная сухари панировочные сметана	0,12 IIIT 4 4 2,4	0,12шт 4 4 2,4										
	яйцо крупа манная сухари панировочные сметана масло сливочное	0,12 IIIT 4 4	0,12 _{IIIT} 4 4										
394/11	яйцо крупа манная сухари панировочные сметана масло сливочное Чай с молоком	0,12 IIIT 4 4 2,4 4	0,12mr 4 4 2,4 4	150	2,6	2,3	11,3	77	0,05	0,14	1,1	112	0,3
394/11	яйцо крупа манная сухари панировочные сметана масло сливочное Чай с молоком чай	0,12 IIIT 4 4 2,4 4 0,2	0,12IIIT 4 4 2,4 4 0,2	150	2,6	2,3	11,3	77	0,05	0,14	1,1	112	0,3
394/11	яйцо крупа манная сухари панировочные сметана масло сливочное Чай с молоком	0,12 IIIT 4 4 2,4 4 0,2 7	0,12mr 4 4 2,4 4 0,2 7	150	2,6	2,3	11,3	77	0,05	0,14	1,1	112	0,3
394/11	яйцо крупа манная сухари панировочные сметана масло сливочное Чай с молоком чай сахар молоко	0,12 IIIT 4 4 2,4 4 0,2 7 92	0,12mt 4 4 2,4 4 0,2 7 90		2,6				0,05	0,14	1,1	112	0,3
394/11	яйцо крупа манная сухари панировочные сметана масло сливочное Чай с молоком чай сахар	0,12 IIIT 4 4 2,4 4 0,2 7	0,12mr 4 4 2,4 4 0,2 7	20	2,6	2,3	11,3	77	0,05	0,14	1,1	112 0 138,2	0,3

всего:	1233	42.15	32,44	160.4	1117	0.53	0.47	34,4	284.1	9,63

День:четвергНеделя:втораяВозрастная категория:от 1 до 3лет

<u> ЗАВТРАК</u>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда		Масса порции (г)			Пищевы ещества		Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральны е в-ва, мг	
		Брутто,	Нетто, г	Выход,г	Б	Ж	У	К	B ₁	B ₂	С	Ca	Fe
185/11	Каша пшенная молочная жидкая			150	3,4	3,9	24,5	149	0,1	0,04	0,1	16,3	1,7
	крупа пшенная	23	23										
	молоко	132	132										
	caxap	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										
	caxap	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

	Суп-лапша			150	1,3	3	7,1	61	0,03	0,02	0,3	11,8	0,3
	лапша домашняя №118	-	12										
	лук	7.2	6										
	масло растительное	3	3										
	бульон мясной №511	-	143										
	лук	2	2										
	морковь	2	2										
	соль	0,6	0,6										
TTK 304/11	Плов из птицы			160	15	13	25	168	0,1	0,05	0,37	28	1,3
	курица												
	или Цыпленок-бройлер	83	62										
	или Окорочка куриные	53	31										

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

143/11	Пирожок с яблоком			60	3	2,4	22,4	124	0	0	0,8	10,6	0,8
	мука пшеничная высшего сорта <i>или</i> мука пшеничная	25	25										
	caxap	1,6	1,6										
	масло сливочное	2,4	2,4										
	яйцо	2 (0,05шт)	2 (0,05ш т										
	соль	0,3	0,3										
	дрожжи прессованные	0,6	0,6										
	яблоко	31	22										
	caxap	5,2	5,2										
	мука пшеничная высшего сорта <i>или</i> мука пшеничная	1,3	1,3										
	масло растительное	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										
	caxap	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

Витамины

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Энергетиче

Пищевые

ЗАВТРАК

Минеральны

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	порции (г)				веществ	за (г)	энергетиче ская ценность (ккал)	мг			е в-ва, мг	
		Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Б	Ж	У		\mathbf{B}_1	\mathbf{B}_2	C	Ca	Fe
66/07	Каша гречневая молочная жидкая			150	5	7	18,7	166	0,07	1,6	0,6	138	1,1
	крупа гречневая	15	37,5										
	молоко	112	112										
	масло сливочное	4,5	4,5										
	caxap	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										
	caxap	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										
		ИТ	ОГО: 330		9,8	12,8	50,1	364	0,16	0,77	1,7	258,4	2
							_		T	1		<u> 2-ой За</u>	ABTPAK
399/11	Сок фруктовый или фрукты свежие			100	0,5	0	10,1	42	0,01	0,01	2	7	1,4
		ИТОГО): 100	1	0,5	0	10,1	42	0,01	0,01	2	7	1,4
			ı	1				Ţ	1	T	1		ОБЕД
57/11	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мясном бульоне			150	1,1	2,94	57,65	62	0,03	0,03	6,17	26,63	0,72
	бульон мясной № 511		120										
	лук	2	2										
	морковь	2	2										
	соль	0,6	0,6										
	сметана			3	0,08	0,3	0,1	4	0	0	0	2,7	0
	свекла	30	24										
	капуста белокочанная	15	12										
	или квашеная капуста	13	9										
	картофель	16	12										
	морковь	9,5	7,5										
	лук	7	6										
	томат-паста	4,5	4,5										
	масло растительное	3	3										
	caxap	1,5	1,5										
277/11	Гуляш из отварного мяса			50	6,4	5,1	1,6	78	0,01	0,04	0,3	11,6	2,3
	говядина	55	40										
	морковь	6	4										
	лук	5	4										
	масло сливочное	1,5	1,5										

Macca

	мука пшеничная	1,3	1,3		'					1 '	1	1 '	
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		†				†			<u> </u>	
	масло сливочное	2,2	2,5		T'								
24/96	Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)			30	0,2	0	0,8	3	0	0	0,7	1,6	0,1
72/11	Компот из свежих яблок			150	0,1	0,1	17,9	73	0	0	1,3	10,8	0,7
	яблоки	34	30		'				<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	Ĺ'	
	или груши	33	30		'				'	'	<u> </u>	'	
	caxap	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
			<u> </u>		_		<u> </u>						лдни
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							<u> </u>			
	мука пшеничная в/ сорта <i>или</i> мука пшеничная	32	32										
	caxap	2,1	2,1										
	масло сливочное	1,4	1,4	T	Τ'				T	ſ <u></u> '	ſ <u></u>	<u> </u>	
	яйцо	1,7 (0,04шт)	1,7 (0.04 шт)		'				<u> </u>	'			
	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 (0,03mr)		'				T'	<u>'</u>			
	caxap	1,3	1,3		<u> </u>				T	<u> </u>			
	мука пшеничная	1	1		<u> </u>				T	<u> </u>			
	или повидло	20	20		<u> </u>				T	<u> </u>			
	яйцо для смазки ватрушек	1	1		<u> </u>				<u> </u>	'	'	<u> </u>	
	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	†	<u> </u>				<u> </u>	<u> </u>		<u> </u>	
	caxap	7	7		<u> </u>				<u> </u>				
	молоко	92	90		<u> </u>				<u> </u>				
	итого:			210	10,5	6,9	36,3	249	0,11	0,24	1,14	155,5	1,07
			всего:		37,17		207,49	1098	2,72	0,48	12,63		12,45