День: понедельник

Неделя: первая Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1-3 года

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ

детский сад №2

х. Любимов

Н.И. Есипенко

мьдоу

година

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевы	е вещестн	Энергет ическая ценност ь Ккал				Минераль ные вещества, мг		
		белки	жиры	углев оды		Bı	B ₂	С	Ca	Fe
Завтрак Каша манная Кофейный	150 150	4,17 3,64	7,4 4,5	20,2 18,1	161,5 120,6	0.55 0,04	0,26 0,2	1,2 1,35	251,5 181,5	0,51 21,0
напиток Хлеб, масло, сыр	40/5/5	3.1	6.5	19,35	158,2	0,08	0,08	0,16	50.0	0.03
Второй завтрак Сок	100	1.0	0	4,95	27,0	0,015	0,015	10,5	18,0	1,0
Всего		11,9	18,4	62,6	467,3	0,68	0,55	13,21	501	21,54
Обед Суп гороховый на м/к бульоне с	200\10	6,0	3,1	21,6	142,0	0,27	0,07	6,3	39,3	2,59
гренками Запеканка картофельная с	160	13,5	13,9	27,8	287,3	0,6	0,8	14,0	20.0	2,0
отварным мясом Помидор свежий Хлеб Компот из свежих фруктов	60 50 50 150	0,3 2,15 0,24	0 - 0,65 -	2,1 24,05 9,9	9,5 113,5 82,6	0.03 0.09 0.03	0,02 0.05 0,03	15,0 12,5 - 3,0	7 18,5 15	1.4 0,06
Всего		22,1	17,6	85,45	635	1,0	0,97	50,8	99,8	6,0
Полдник Кефир Ватрушка с творогом	150 60	4.2 3,0	3,75 3,8	5,85 8.8	73 120	0,15	0,11	0,11	49,5	2,68
Всего		7.2	7,5	14.6	193	0.15	0,11	0,11	49,5	2,68
Итого за день		41.2	43,5	162,6	1295.3	1,83	1.63	64,1	650.3	30,2

День: вторник Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория:1-3 лет

УТВЕРЖДАЮ заведующий МБДОУ детский сад №2

х. Любимов вобразования

<u>Лемен Н.И. Есипенко</u> « <u>9</u> » <u>при 2</u>020г.

	7.6	-				витаминь; Минерал					
Прием пищи,	Macca	Пище	вые вещ	ества,	Энергет	BI	тами	ны	Минеральн		
наименование	порции		МГ		ическая		and the same of	THE R. P. LEWIS CO., LANSING, MICH.		ые	
блюда					ценност				веще	ества,	
					ь Ккал					ИΓ	
		белки	жиры	углев		\mathbf{B}_1	\mathbf{B}_2	C	Ca	Fe	
				оды							
Завтрак											
рыба в кляре	50	7,2	4,31	7,7	105,2	0,05	0,21	0,84			
картофельное	100	2,5	3,1	15,6	99,5	0,08	0,11	34,6	42,0	0,8	
пюре					t				15.9		
Хлеб с маслом	40/5	3,35	4,42	19,29	126,2	0,084	0,05			1,13	
сливочным								0,2	9,9		
Чай с сахаром	150	0,16	0	14,9	56,87	0,001	0,02			1,6	
Второй											
завтрак	150	0,75	0,0	21,0	84,0	0,03	0,06	4,5	3,3	0,3	
Сок фруктовый											
Всего		10,0	10,6	73,0	444,4	0,20	0,27	39.1	85,5	3,83	
Обед											
Борщ со	150\5	1,78	5,2	12,0	101,2	0,08	0,03	31,0	55,8	1,72	
сметаной											
Гуляш с	60	13.0	14,0	2.56	202.7	0,03	0,1	0,7	29,0	0.2	
говядины											
Вермишель	100	3,5	3.2	23,8	145,5	0,05	0,02		5,4	0,36	
отварная											
Огурец,	30	0.24	0,0	0,9	4,5	0,009	0,012	3,0	6,9	0,0	
Помидор	30	0,18	0,0	5,7	5,7	0,018	0,012	7,5	4,2	0,0	
Хлеб	40	1,32	0,52	19.24	80,0	0,084	0,012		14.8	1.12	
Компот из	150	0,24	0	8,9	32.7	0,03	0,03	3,0	15,0	0,06	
фруктов							,,,,,				
Danne		20.27	22.0	5 0.1	450	0.5	0.07	45.5	10::		
Всего		20,26	22,9	73,1	572	0,3	0,25	45,2	131,1	3,46	
Полдник											
Кефир	150	4,2	3,75	5,85	73						
Творожники	90	10,2	4,0	17,1	139,1	0,05	0,23	0,4	139,8	0,54	
	/ -										
Всего		14,4	7,75	22,9	212,1						
Итого за день		44,66	41,25	169	1228,4	0,55	0,75	84,7	356,4	7.92	
ттого за день		ייייי	71,43	107	1220,4	0,55	0,/5	04,/	330,4	7,83	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1-3 лет

УТВЕРЖДАЮ заведующий МБДОУ

детский сад №2 х. Любимов

Н.И. Есипенко 2020г.

Прием пищи,	Macca	Пиш	свые ве	HIAOTRA		* Server					
наименование блюда	порции		МГ	Энергез ическая ценност ь Ккал	T T	витам	ины		нералн ые цества мг		
		белки	жиры	углен оды	•	\mathbf{B}_{1}	B ₂	C	Ca		
Завтрак Каша молочная «Геркулес»	150	4.98	7,04	16,75	97,35	0,16	0,19	0,9	182,0	0,42	
Кофейный напиток	150	3.6	4,1	18,1	120,6	0,045	0,19				
Хлеб, масло, сыр	40/5/ 5	4,1	6,5	19,35	132,2	0,08	0,07	0,08		0,03	
Второй											
завтрак Сок овощной	150	1,5	0	4,95	27,0	0,015	0,015	10,5	18,0	1,0	
Всего		14,18	17,64	59,15	377,15	0,3	0,46	12,8	121 5		
Обе д Рассольник со сметаной	200/5	1.41	3,93	11,74	84,7	0,04	0,06	6,0	431,5 87,0	22,45	
Котлета мясная Картофельное пюре	60 100	8,4 2,5	8,2 3,1	3,2 15,6	135,5 99,5	0,02 0,08	0,1 0,11	1,2 24,6	31,0 42,0	0,2	
Икра свекольная	40	0,96	1,4	4,32	35,96	0,008	0,016	4,28	14,2	0,8	
Хлеб Сок	40 150	2,3 0,75	0,9	17,9 21,0	80,0 84,0	0,084 0,03	0,05 0,06	4,5	14,8 3,3	1,12 0,3	
Всего		16.32	1(0	70.7 4							
Полдник		10.34	16,9	73,76	519,3	0,26	0,39	40,6	192,3	3,02	
Овощное рагу Хлеб Какао	100 20 180	2,7 0.54	4,0 0,18	6,5 8,4	43,6	0,06 0,042	0,06 0,02	22,0	39,2 7,4	0,77 0,56	
Всего	100	7,6	4,8 8,9	23,4	THE RESERVE TO SHARE THE PARTY OF THE PARTY	The second secon	0,25	46,0	219,6	0,36	
Итого за день				38,3	261,9	0,15	0,33	0,68	266,2	1,69	
, , , , , , ,		30,1	43,44	171,21	1158,4	0,7	1,18	54,0	890,0	27,1	

День: четверг Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1-3 лет

УТВЕРЖДАЮ заведующий МБДОУ детокий сад №2

х. Любимов Н.И. Есипенко «У У СППС 2020г.

Прием пищи,	Macca									
наименование блюда	порции		евые веп мг	цества,	Энергет ическая ценност ь Ккал		зитами	ны	вещ	еральн ые ества, мг
		белки	жиры	углев оды		B ₁	\mathbf{B}_2	C	Ca	Fe
Завтрак Ленивые вареники со сметанным соусом	130\15	11,3	16,99	13,62	219 	0,07	0,29	0,5	170,9	0,67
Хлеб с маслом Кофейный напиток Печенье	40/5 150	3,35 3,6	4,42 4,1	19,29 18,1	126,2 120,6	0,08 0,04	0,05 0,2	1,35	15,9 181,5	1,13 21,0
Второй	20	1,65	1,95	12,7	67,50	0,01	0,01		8,6	0,35
завтрак Сок фруктовый	150	0,75	0,0	21,0	84,0	0,03	0,06	4,5	3,3	0,3
Всего		19	27,5	84,7	617,3	0,23	0,61	6,35	380,	23,1
Обед Суп овощной со сметаной	200\5	3,9	5,7	22,3	129,0	0,1	0,43	11,0	24,56	0,92
Биточки рыбные	80	12,4	5,4	4,5	120,5	0,02	0,01	1,6	29,2	0,4
Картофельное пюре	100	2,5	3,1	15,6	99,5	0,08	0,11	34,6	42,0	0,8
Помидоры Огурец Хлеб Компот из свежих фруктов	20 20 40 150	0,12 0,16 2.3 0,15	0,0 0,0 0,9 0,14	0,84 0.6 17.9 0,6	3,8 3 80,0 57.7	0,012 0,006 0,08 0,03	0,08 0,08 0,05 0,03	5,0 2,0 3,0	2,8 4,6 14,8 11,25	0,0 0,0 1,1 0,06
Всего		21,5	15.25	(2.2	40.4.7	0.00				
Полдник		41,3	15,25	63,3	494,5	0,32	0,79	57,2	129,2	3.28
Кабачки тушенные яйцо Чай с сахаром Хлеб	100 20 180 20	2,4 3,35 0,16 0,54	1.68 2,3 0,0 0,18	7,9 0,35 10,9 8,4	66,9 39,0 56,87 43,6	0,02 0,03 0,001 0,04	0,05 0,22 0,02 0,02	7.0 0,2 	43.0 27,5 9,9 7,4	7,0 0,56 1.6 0,56
Всего		6.4	4,16	27,5	170,4	0,09	0,31	7.2	87,8	9,7
Итого за день		46,9	46,9	175,5	1282,2	0,64	1,71	70,7	597,0	36,0

День: пятница Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1-3 лет

УТВЕРЖДАЮ заведующий МБДОУ детский сад №2 х. Любимов Исменти. Есипенко 2020г.

		The second of th								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, Энерге витамины мг тическ ая ценнос				н вещ	Минераль ные вещества, мг			
		белки	жиры	углев оды	ть Ккал	B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
Завтрак Каша молочная сборная Хлеб с маслом Чай с молоком	200 40/5 150	4,3 3,35 2,14	9,58 4,42 2,4	20,5 19,29 15,52	182,7 126,2 89,0	0,16 0,08 0,03	0,048 0,04 0,15	1,2 1,2	263,0 15.9 130.	1,71 1,13
Второй завтрак Сок фруктовый	150	0,75	0,0	21,0	84,0	0,03	0,06	4,5	3,3	0,3
Всего		10,5	16,4	58,3	481,9	0,3	0,3	6,9	412,	4,84
Обед Борщ со сметаной Тефтели с отварной вермишелью	150/7 100/60	0,72 15,71	3,6 9,97	7,01 18,0	85,9 237,31	0,06 0,02	0,03	9,3 1,2	41,8	1,29
Огурец Хлеб Кисель из фруктов	40 40 180	0,32 2,3 0.15	0,0 0,9 0,14	1,2 17,9 17,6	6,0 86,8 57,7	0,12 0,08 0,03	0,016 0,05 0,03	3,0	9,2 12,6 11,2	1,2 1,12 0,06
Всего		19,2	14,6	61.7	473,7	0,31	0,22	17,5	96,8,	3,87
Полдник Кефир Пирог с повидлом	180 90	4,1 6,3	4,5 5,01	7,02 43,7	88,2 206,8	0,1	0,05		 - 17,0	1,0
Всего		10,4	9,51	50,72	295	0,19	0,34	1,6	258,	2,26
Итого за день		40,1	40,5	170,7	1250,6	0,8	0,86	26	1 766	10,9

День: понедельник Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1-3 лет

УТВЕРЖДАЮ заведующий МБДОУ летский сад №2

Прием пищи,	Macca	П	вые вещества, Энерг витамины Минерал							
наименование	порции	пище		цества,	Энерг	ВІ	итамин	Ы	Мин	еральн
блюда	порции		МГ		етиче					ые
					ская ценно					ества,
		белки	жиры	углев	сть	B_1	B ₂	C	Ca	мг Fe
				оды	Ккал	D 1	102		Ca	re
Завтрак										
Каша	150	4,65	5,93	13,32	136,3	0,16	0,05	1,2	287.0	1,7
пшеничная					(1,2	207.0	1,7
молочная										
Хлеб с маслом	40/5	3,27	4,42	16,8	118,6	0,08	0,05		16,5	1,12
Кофе с	150	4,2	3,75	15,65	79,1	0,045	0,2	1,35	181,5	21,0
МОЛОКОМ	20	0.51				0.000				-1,0
Печенье	20	0,64	0,56	6,8	20,0	0,008	0.008		2,0	0,12
Второй	150	0.75								
завтрак Сок яблочный	150	0,75	0,0	21,0	84,0	0,003	0,006	4,5	3,3	0,3
Всего		13,51	14,6	73,5	393,2	0,29	0,31	7,3	490,3	24,2
Обед	20010									
Свекольник со	200\8	2,0	7,0	12,2	123,0	0,86	0.04	14,0	24,56	0,92
сметаной Жаркое по-	1.00	150	400-							
домашнему	160	15,2	10,85	14,64	235,6	0,8	0,08	14,4	67,2	5,4
Домидор	30	0,18	0.0	1.06						
Хлеб	40	3,32	0,0	1,26	5,7	0,01	0,01	7,5	4,2	0,0
Компот из	150	0.24	1,0	14,43	90,7	0,08	0,05		14,8	1,12
фруктов	130	0.24		19,9	82,7	0,03	0,03	3,0	15	0,06
113										
Всего		20,9	18,8	44,4	537,7	1,78	0,21	20.0	125.5	
Полдник		,	,0	, .	551,1	1,70	0,41	38,9	125,7	7,5
Чай с сахаром	180	0,16		14,9	56,87	0,001	0,002	0.2	0.0	1.6
Овощное рагу	100\40	4,22	4,02	0,7	78,0	0,001	0,002	0,2	9,9	1,6
Отварное яйцо	1/40	4,12	7,1	0,7	80,0	0,00	J, TT		55,0	2,7
хлеб	20	0,5	0,18	8,4		0,04	0,02		2,8 7,4	0.56
Всего		7,5	11,3	29,9	252,5	0,18	0,08	22,2	59,3	0,56
Итого за день		41,9	44,7	147,8	1183,4				and the same of th	2,9
		,-	• • • • /	17/,0	1100,4	2,25	0,6	68,4	673	34,6

День: вторник Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1-3 лет

УТВЕРЖДАЮ заведующий МБДОУ

детский сад №2

х. Любимов Н.И. Есипенко 2020г.

Прием пищи,	The state of the s											
прием пищи, наименование блюда	Масса порции		вые вещ	ества, мі	Энері етиче ская ценно		витами	ны		Минеральн ые вещества, мг		
		белки	жиры	углев	сть	\mathbf{B}_{1}	\mathbf{B}_2	C	Ca	Fe		
Завтрак Пудинг морковно- рисовый с молочным соусом	115/20	17,3	3.8	42,8	199	0,11	0,33	0,8	236,1	0.85		
Кофейный напиток	150	3,64	4,1	18,1	120,6	0,45	0,2	1,35	181,5	21,0		
Второй з автрак Сок	150	1,5	0	4,95	27,0	0,015	0,015	10,5	18,0	1,0		
Всего		12.4	7,9	65.8	346	0,57	0,54	12,65	125.6	20.05		
Обед Суп лапша на курином бульоне	150	1,9	4,1	10,9	92,4	0,13	0,06	29,2	435.6 44,1	1,8		
Ленивые голубцы	160	12,03	8,7	10,3	180	0,14	0,15	39,2	64,1	0,15		
Помидор Компот из фруктов	30 150	0,18 0,24	0,0 0,0	1,26 19,9	5,7 82,7	0,018 0,03	0,012 0,03	7,5 3,0	4,2 15,0	0,0 0,06		
Хлеб	40	2,3	0,9	17,9	86,8	0,08	0,05		14,8	1,12		
Всего		16,65	13,7	60,2	447,6	0,39	0,30	78,9	142,2	3,13		
Полдник Чай с сахаром Омлет с зеленым горошком	180 80	0,16 6,69	0,0 8,35	10,0 4,85	56,87 122,2	0,001 0,02	0,02 0,01	0,2 2,2	9,9 3,52	1,6 0,15		
Хлеб с сыром	30/7	2,37	7,15	14,94	133,4	0,06	0,05	0,11	81,1	0,88		
Всего		9,22	15,5	29,7	312.4	0,8	0,08	2,5	94,5	2,6		
Итого за день		38,2	37,1	The state of the s			-,50	-,-	- 190	∠,U		

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1-3 лет

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ

детский сад №2

х. Любимов Увенее Н.И. Есипенко «У» весере 2020г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		евые веп МГ	цества,	Энергет ическая ценност ь Ккал	ценност ь Ккал				Минеральн ые вещества, мг		
		белки	жиры	углев оды		B ₁	B ₂	C	Ca	Fe		
Завтрак Каша пшенная молочная Хлеб, масло, сыр	200 40/5/ 5	4,83 3,1	6,11 4.5	15,37 19.3	178,40, 132,2	0,16 0,08	0,05	1,2	287,0 50,0	1,71		
Кофейный напиток	150	1,9	4,5	21,6	120,6	0,045	0,2	1,35	181,5	21,0		
Второй												
завтрак Сок фруктовый	100	0,5	0,0	11,7	47.0	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2		
Всего		9,3	15,1	67,9	478,2	0,29	0,32	4,6	526,5	22,9		
Обед Борщ со сметаной Куры отварные Каша гречневая Помидор	200\5 60 100 20	1,78 10,87 3,28 0,12	5,2 10,8 4,3 0	13,6 3,7 11,3 0,08	101,2 160,5 68,10 1,9	0,08 0,1 0,012	0,03 0,2 0,04	31,2 0,6- 5,0	55,8 127 1,5	1,72 0,28 0		
Огурец Хлеб Компот из фруктов	20 40 150	0,16 1,32 0,24	0 5,04 0	0,6 14,43 19,9	2,5 90,7 82,7	0,045 0,08 0,03	0,06 0,05 0,03	3,0	3,4 14,8 15,0	0 1,1 0,06		
Всего		17,7	25,3	94,7	507.6	0,34	0,4	42,8	217,	3,1		
Полдник Кефир Оладьи со сгущенным молоком	150 80/10	4,1 4,45 0.68	3,75 4,07 0,83	5,85 27,3 5,35	73 168,3 32,4	0,12	0.07	0,0 0,25	19,2 30,7	0,02 21,9		
Всего		17,8	8,6	10,7	273,7	0,12	0,07	0,25	49,9	21,9		
Итого за день		44,8	49,0	173,3	1259,5	0,75	0,79	47,6	793,	47,9		

День: четверг Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1-3 лет

УТВЕРЖДАЮ заведующий МБДОУ

детский сад №2 х. Любимов И.И. Есипенко «1.» 2020г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищ	евые вег МГ	цества,	Энерг етичес кая			Минеральн ые вещества,		
		белки	жиры	углев оды	ценнос ть Ккал	B ₁	B ₂	C	Ca	Mr Fe
Завтрак Рыба по- польски	80	7,6	8,62	5.9	137		0,29	0,		
Картофельное пюре	80	2,0	2,0	16.1	126,5	0,06	0,08	27,6	33,6	0,6
Хлеб с маслом Чай с молоком	40/10 150	1,03 2,8	5,1 3,20	19,91 10,5	128,2 84,0	0,08 0,001	0,05 0,01	0,2	17,0 90,9	1,14 1,6
Второй завтрак Сок томатный	100	1,0	0	3,3	18	0,01	0,03	10,0	13,0	0,7
Всего		14,4	18,9	54,8	473,1	0,15	0,4	27.0	1545	
Обед Суп с мясными фрикадельками	150	2,73	4,8	10,1	127,8	0,01	0,3	37,8 13,7	154,5	4,0
Рулет с яйцом Тушеная капуста	70 80	10,6 2,1	10,0 3,4	8,7 6,8	170,2 66,6	0,01 0,04	0,7	0.7 42,7	29,3 27,4	1,1 0,58
Помидор Хлеб Сок фруктовый	40 40 150	0,24 1.32 0,75	0 1.04 0	1,68 14,4 21,0	7,6 90.7 84,0	0,024 0,08 0,03	0,01 0,05 0,06	10,0 4,5	5,6 14,8 3,3	0 1,1 0,3
Всего		17,7	19,2	63,2	546,9	0,19	1,2	71.6	90.4	2.0
Полдник Кефир Пудинг гворожный	150 100	4,2 12,0	3,75 3,3	5,85 19,8	73	0,1	0,03	71,6 0,7	205,0	3,0 0,73
Всего		16,2	7,0	25,6	246	0,1	0.02	0.7	207.5	
Итого за день	the same of the sa	48,3	45,1	143	1266					0,73
				175	1200	0,29	1,63	110,	439,9	7,7

День: пятница Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1-3 лет

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ

нетский сад №2

мьдоу

детский сад У. Дюбимов

н.И. Есипенко

2020г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, мг			Энерге тическ ая ценнос	ви	тамин	ы	Минеральн ые вещества, мг		
		белки	жиры	углев оды	ть Ккал	B ₁	B ₂	C	Ca	Fe	
Завтрак Плов фруктовый	130	1,6	1,4	19,4	112,7	0,025	0,0	00	13,59	0,68	
Хлеб, масло, сыр	30/5/7	4,63	6,54	14,98	126,2	0,08	0,06	0,08	50,0	0,03	
Сыр Кофейный напиток	150	3,6	4,1	18,1	120,6	0,045	0,2	1,35	181,5	21.0	
Второй завтрак Сок яблочный	150	0,75	0,0	21,0	84,0	0,003	0,006	4,5	3,3	0,3	
Всего		10,5	12,0	73,5	443,5	0,15	0,26	5,9	248,3	22,0	
Обе д Борщ со сметаной	150\5	1,3	5,9	10,2	75,9	0,06	0,02	23,0	41,8	1,3	
Котлета мясная Вермишель отварная	60 100	8.4 3,5	8,2 3,2	12,5 23,8	135,0 145,5	0,01 0,05	0,05 0,02	0.8	26,0 54	0,1 0,36	
Огурец Хлеб Компот	40 40 180	0,32 3,32 0,32	0,0 0,52 0,0	1,2 19,2 26,57	6,0 80,0 110,24	0,012 0,08 0,04	0,016 0,05 0,04	4,0 4,0	9,2 14,8 20,0	0 1,1 0,08	
фруктовый											
Всего		17,1	17,8	93,5	552,6	0,25	0,19	31,8	165,8	2.9	
Полдник Рыба тушенная с овощами	100	7,0	4,6	7,0	92,6	0,04	0,1	0,8	56	0,5	
Хлеб Чай с сахаром	20 150	0,5 0,15	0,18	8,4 12,9	43,6 46,87	0,04 0,001	0,02 0,002	0 0,2	7,4 8,9	0,5 1,2	
Всего		7,6	4,7	28,3	183	0,08	0,12	1,0	72,3	2,2	
Итого за день		35,2	34,5	195,0	1179,1	0,48	0,57	38,7	486,4	27,1	