

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: 1-3 года

УТВЕРЖДАЮ
 заведующий МБДОУ
 детский сад №2
 х. Любимов
 Н.И. Есипенко
 « 9 » сентября 2020г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, мг			Энергетическая ценность в Ккал	витамины			Минераль ные вещества, мг	
		белки	жиры	углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак										
Каша манная	150	4,17	7,4	20,2	161,5	0,55	0,26	1,2	251,5	0,51
Кофейный напиток	150	3,64	4,5	18,1	120,6	0,04	0,2	1,35	181,5	21,0
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 гречкой	200\10	6,0	3,1	21,6	142,0	0,27	0,07	6,3	39,3	2,59
Запеканка картофельная с отварным мясом	160	13,5	13,9	27,8	287,3	0,6	0,8	14,0	20,0	2,0
Помидор свежий	60	0,3	-	2,1	9,5			15,0		
Хлеб	50	2,15	0,65	24,05	113,5	0,03	0,02	12,5	7	-----
Компот из свежих фруктов	50	0,24	-	9,9	82,6	0,09	0,05	-	18,5	1,4
	150					0,03	0,03	3,0	15	0,06
Всего		22,1	17,6	85,45	635	1,0	0,97	50,8	99,8	6,0
Полдник										
Кефир	150	4,2	3,75	5,85	73					
Ватрушка с творогом	60	3,0	3,8	8,8	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
Н.И. Есипенко
« 9 »  2020г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, мг			Энергетическая ценность в Ккал	витамины			Минеральные вещества, мг	
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак										
рыба в кляре	50	7,2	4,31	7,7	105,2	0,05	0,21	0,84	-----	-----
картофельное пюре	100	2,5	3,1	15,6	99,5	0,08	0,11	34,6	42,0	0,8
Хлеб с маслом сливочным	40/5	3,35	4,42	19,29	126,2	0,084	0,05	-----	15,9	1,13
Чай с сахаром	150	0,16	0	14,9	56,87	0,001	0,02	0,2	9,9	1,6
Второй завтрак										
Сок фруктовый	150	0,75	0,0	21,0	84,0	0,03	0,06	4,5	3,3	0,3
Всего		10,0	10,6	73,0	444,4	0,20	0,27	39,1	85,5	3,83
Обед										
Борщ со сметаной	150\5	1,78	5,2	12,0	101,2	0,08	0,03	31,0	55,8	1,72
Гуляш с говядины	60	13,0	14,0	2,56	202,7	0,03	0,1	0,7	29,0	0,2
Вермишель отварная	100	3,5	3,2	23,8	145,5	0,05	0,02	---	5,4	0,36
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	0,05	---	14,8	1,12
Компот из фруктов	150	0,24	0	8,9	32,7	0,03	0,03	3,0	15,0	0,06
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					
Творожки	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	7,83

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, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, мг			Энергетическая ценность Ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг	
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
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	1,35	181,5	21
Хлеб, масло, сыр	40/5/5	4,1	6,5	19,35	132,2	0,08	0,07	0,08	50,0	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	431,5	22,45
Обед										
Рассольник со сметаной	200/5	1,41	3,93	11,74	84,7	0,04	0,06	6,0	87,0	
Котлета мясная	60	8,4	8,2	3,2	135,5	0,02	0,1	1,2	31,0	0,2
Картофельное пюре	100	2,5	3,1	15,6	99,5	0,08	0,11	24,6	42,0	0,8
Икра свекольная	40	0,96	1,4	4,32	35,96	0,008	0,016	4,28	14,2	0,6
Хлеб	40	2,3	0,9	17,9	80,0	0,084	0,05	---	14,8	1,12
Сок	150	0,75	---	21,0	84,0	0,03	0,06	4,5	3,3	0,3
Всего		16,32	16,9	73,76	519,3	0,26	0,39	40,6	192,3	3,02
Полдник										
Овощное рагу	100	2,7	4,0	6,5	72,7	0,06	0,06	22,0	39,2	0,77
Хлеб	20	0,54	0,18	8,4	43,6	0,042	0,02	---	7,4	0,56
Какао	180	4,4	4,8	23,4	145,6	0,05	0,25	46,0	219,6	0,36
Всего		7,6	8,9	38,3	261,9	0,15	0,33	0,68	266,2	1,69
Итого за день		38,1	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
детский сад №2
Х. Любимов
Н.И. Есипенко
2020г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, мг			Энергетическая ценность в Ккал	витамины			Минеральные вещества, мг	
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	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	40/5	3,35	4,42	19,29	126,2	0,08	0,05	---	15,9	1,13
Кофейный напиток	150	3,6	4,1	18,1	120,6	0,04	0,2	1,35	181,5	21,0
Печенье	20	1,65	1,95	12,7	67,50	0,01	0,01	---	8,6	0,35
Второй 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	20	0,12	0,0	0,84	3,8	0,012	0,08	5,0	2,8	0,0
Огурец	20	0,16	0,0	0,6	3	0,006	0,08	2,0	4,6	0,0
Хлеб	40	2,3	0,9	17,9	80,0	0,08	0,05	---	14,8	1,1
Компот из свежих фруктов	150	0,15	0,14	0,6	57,7	0,03	0,03	3,0	11,25	0,06
Всего		21,5	15,25	63,3	494,5	0,32	0,79	57,2	129,2	3,28
Полдник										
Кабачки тушеные	100	2,4	1,68	7,9	66,9	0,02	0,05	7,0	43,0	7,0
яйцо	20	3,35	2,3	0,35	39,0	0,03	0,22	---	27,5	0,56
Чай с сахаром	180	0,16	0,0	10,9	56,87	0,001	0,02	0,2	9,9	1,6
Хлеб	20	0,54	0,18	8,4	43,6	0,04	0,02	--	7,4	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
 И.И. Есипенко
 2020г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, мг			Энерге- тическ ая ценнос ть Ккал	витамины			Минераль- ные вещества, мг	
		белки	жиры	углев оды		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак										
Каша молочная сборная	200	4,3	9,58	20,5	182,7	0,16	0,048	1,2	263,0	1,71
Хлеб с маслом	40/5	3,35	4,42	19,29	126,2	0,08	0,04	--	15,9	1,13
Чай с молоком	150	2,14	2,4	15,52	89,0	0,03	0,15	1,2	130.	1,7
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	150/7	0,72	3,6	7,01	85,9	0,06	0,03	9,3	41,8	1,29
Тефтели с отварной вермишелью	100/60	15,71	9,97	18,0	237,31	0,02	0,1	1,2	31,0	0,2
Огурец	40	0,32	0,0	1,2	6,0	0,12	0,016	4	9,2	1,2
Хлеб	40	2,3	0,9	17,9	86,8	0,08	0,05	--	12,6	1,12
Кисель из фруктов	180	0,15	0,14	17,6	57,7	0,03	0,03	3,0	11,2	0,06
Всего		19,2	14,6	61,7	473,7	0,31	0,22	17,5	96,8, 6	3,87
Полдник										
Кефир	180	4,1	4,5	7,02	88,2	----	----	----	-----	-----
Пирог с повидлом	90	6,3	5,01	43,7	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, 1	2,26
Итого за день		40,1	40,5	170,7	1250,6	0,8	0,86	26	766	10,9

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: 1-3 лет



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, мг			Энерг етиче ская ценно сть Ккал	витамины			Минеральн ые вещества, мг	
		белки	жиры	углев оды		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак										
Каша пшеничная молочная	150	4,65	5,93	13,32	136,3	0,16	0,05	1,2	287,0	1,7
Хлеб с маслом	40/5	3,27	4,42	16,8	118,6	0,08	0,05	--	16,5	1,12
Кофе с молоком	150	4,2	3,75	15,65	79,1	0,045	0,2	1,35	181,5	21,0
Печенье	20	0,64	0,56	6,8	20,0	0,008	0,008	--	2,0	0,12
Второй 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										
Свекольник со сметаной	200\8	2,0	7,0	12,2	123,0	0,86	0,04	14,0	24,56	0,92
Жаркое по- домашнему	160	15,2	10,85	14,64	235,6	0,8	0,08	14,4	67,2	5,4
Помидор	30	0,18	0,0	1,26	5,7	0,01	0,01	7,5	4,2	0,0
Хлеб	40	3,32	1,0	14,43	90,7	0,08	0,05	--	14,8	1,12
Компот из фруктов	150	0,24		19,9	82,7	0,03	0,03	3,0	15	0,06
Всего		20,9	18,8	44,4	537,7	1,78	0,21	38,9	125,7	7,5
Полдник										
Чай с сахаром	180	0,16		14,9	56,87	0,001	0,002	0,2	9,9	1,6
Овощное рагу	100\40	4,22	4,02	0,7	78,0	0,06	0,44	-----	55,0	2,7
Отварное яйцо	1/40	4,12	7,1	0,1	80,0				2,8	
хлеб	20	0,5	0,18	8,4	43,0	0,04	0,02	--	7,4	0,56
Всего		7,5	11,3	29,9	252,5	0,18	0,08	22,2	59,3	2,9
Итого за день		41,9	44,7	147,8	1183,4	2,25	0,6	68,4	673	34,6

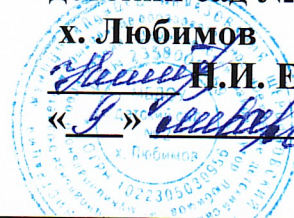
День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: 1-3 лет

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, мг			Энерг етиче ская ценно сть Ккал	витамины			Минеральн ые вещества, мг	
		белки	жиры	углев оды		В ₁	В ₂	С	Са	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 завтрак										
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	435,6	22,85
Обед										
Суп лапша на курином бульоне	150	1,9	4,1	10,9	92,4	0,13	0,06	29,2	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	30	0,18	0,0	1,26	5,7	0,018	0,012	7,5	4,2	0,0
Компот из фруктов	150	0,24	0,0	19,9	82,7	0,03	0,03	3,0	15,0	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	180	0,16	0,0	10,0	56,87	0,001	0,02	0,2	9,9	1,6
Омлет с зеленым горошком	80	6,69	8,35	4,85	122,2	0,02	0,01	2,2	3,52	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	155,7	1106	1,76	0,92	94,7	672	28,6

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: 1-3 лет

УТВЕРЖДАЮ
 заведующий МБДОУ
 детский сад №2
 Х. Любимов
 Н.И. Есипенко
 « 9 » *сентября* 2020г.



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, мг			Энергетическая ценность в Ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг	
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак										
Каша пшеничная молочная	200	4,83	6,11	15,37	178,40	0,16	0,05	1,2	287,0	1,71
Хлеб, масло, сыр	40/5/ 5	3,1	4,5	19,3	132,2	0,08	0,06	0,08	50,0	0,03
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	200\5	1,78	5,2	13,6	101,2	0,08	0,03	31,2	55,8	1,72
Куры отварные	60	10,87	10,8	3,7	160,5	--	--	--	--	--
Каша гречневая	100	3,28	4,3	11,3	68,10	0,1	0,2	0,6-	127	0,28
Помидор	20	0,12	0	0,08	1,9	0,012	0,04	5,0	1,5	0
Огурец	20	0,16	0	0,6	2,5	0,045	0,06	3,0	3,4	0
Хлеб	40	1,32	5,04	14,43	90,7	0,08	0,05	--	14,8	1,1
Компот из фруктов	150	0,24	0	19,9	82,7	0,03	0,03	3,0	15,0	0,06
Всего		17,7	25,3	94,7	507,6	0,34	0,4	42,8	217,	3,1
Полдник										
Кефир	150	4,1	3,75	5,85	73					
Оладьи со сгущенным молоком	80/10	4,45 0,68	4,07 0,83	27,3 5,35	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

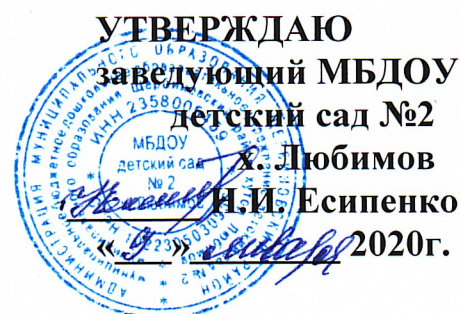
День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: 1-3 лет

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ
детский сад №2
Х. Любимов
Н.И. Есипенко
« 9 » *Сентябрь* 2020г.



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, мг			Энерг етичес кая ценнос ть Ккал	витамины			Минеральн ые вещества, мг	
		белки	жиры	углев оды		В1	В2	С	Са	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	40/10	1,03	5,1	19,91	128,2	0,08	0,05	---	17,0	1,14
Чай с молоком	150	2,8	3,20	10,5	84,0	0,001	0,01	0,2	90,9	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	37,8	154,5	4,0
Обед										
Суп с мясными фрикадельками	150	2,73	4,8	10,1	127,8	0,01	0,3	13,7	---	---
Рулет с яйцом	70	10,6	10,0	8,7	170,2	0,01	0,7	0,7	29,3	1,1
Тушеная капуста	80	2,1	3,4	6,8	66,6	0,04	0,08	42,7	27,4	0,58
Помидор	40	0,24	0	1,68	7,6	0,024	0,01	10,0	5,6	0
Хлеб	40	1,32	1,04	14,4	90,7	0,08	0,05	---	14,8	1,1
Сок фруктовый	150	0,75	0	21,0	84,0	0,03	0,06	4,5	3,3	0,3
Всего		17,7	19,2	63,2	546,9	0,19	1,2	71,6	80,4	3,0
Полдник										
Кефир	150	4,2	3,75	5,85	73					
Пудинг	100	12,0	3,3	19,8	173,0	0,1	0,03	0,7	205,0	0,73
творожный										
Всего		16,2	7,0	25,6	246	0,1	0,03	0,7	205,0	0,73
Итого за день		48,3	45,1	143	1266	0,29	1,63	110,	439,9	7,7

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: 1-3 лет



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, мг			Энерге- тическ ая ценнос- ть Ккал	витамины			Минераль- ные вещества, мг	
		белки	жиры	углев- оды		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак										
Плов	130	1,6	1,4	19,4	112,7	0,025	0,0	0,0	13,59	0,68
фруктовый										
Хлеб, масло, сыр	30/5/7	4,63	6,54	14,98	126,2	0,08	0,06	0,08	50,0	0,03
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
Обед										
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	60	8,4	8,2	12,5	135,0	0,01	0,05	0,8	26,0	0,1
Вермишель	100	3,5	3,2	23,8	145,5	0,05	0,02	0	54	0,36
отварная										
Огурец	40	0,32	0,0	1,2	6,0	0,012	0,016	4,0	9,2	0
Хлеб	40	3,32	0,52	19,2	80,0	0,08	0,05		14,8	1,1
Компот	180	0,32	0,0	26,57	110,24	0,04	0,04	4,0	20,0	0,08
фруктовый										
Всего		17,1	17,8	93,5	552,6	0,25	0,19	31,8	165,8	2,9
Полдник										
Рыба тушеная с овощами	100	7,0	4,6	7,0	92,6	0,04	0,1	0,8	56	0,5
Хлеб	20	0,5	0,18	8,4	43,6	0,04	0,02	0	7,4	0,5
Чай с сахаром	150	0,15	0	12,9	46,87	0,001	0,002	0,2	8,9	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