

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Детский сад №202 «Журавушка» общеразвивающего вида

СОГЛАСОВНО

на заседании управляющего совета
протокол №11
от «15» ноября 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

приказом заведующий
МБДОУ «Детский сад №202»
№85-осн от 15.11.2023
А.В. Зябина



Дело № 05-14

**Основное организованное меню,
обогащенное витаминами и минеральными веществами продуктов питания**
учреждение работает на йодированных продуктах (молоко, соль, вода)

Начато: 15.11.2023

Окончено: _____

Хранить 1 год П.2057 ПР.1030

День: Понедельник

Неделя: Первая

Возрастная группа: 1,5-3 года / 3 - 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 8.00-8.30											
1	Батон с маслом	25/30 4/5	2,4/2,9	3,8/4,7	14,5/16,9	101,5/120,6	0,03/0,04	-/0,01	-	6,2/7,3	0,37/0,43
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,3	0,18		22,0	1,0
	Макароны отварные с маслом	120/150	4,2/5,3	2,7/3,2	23,4/29,3	134,6/169,6	0,05/0,06	0,02/0,03		3,9/4,9	0,9/1,13
	Кофейный напиток	180/200	0,1/0,1	0,1/0,1	8,5/8,9	123,2/133,5					
	Сок	150	0,0	0,00	15,5	61,5	0,02	0,02	6,00	16,00	3,1
	<i>ИТОГО</i>					483,8/548,2					
Обед 11.30-12.30											
20	Суп рыбный	180/200	4,5/6,1	7,9/8,7	11,3/12,7	134,2/164,8	1,2/1,3	0,09/0,1	97,1/107,9	0,09/0,1	7,2/8,3
161	Котлета из говядины	60/70	7,9/8,9	6,2/6,9	4,7/6,2	107,5/122,8	0,03/0,04	0,04/0,05	0,69/0,92	23,2/30,9	0,74/0,99
200	Капуста тушеная	150/180	2,6/3,1	3,1/3,3	7,4/8,9	69,6/80,1	0,04/0,06	0,03/0,05	14,6/21,9	66,5/99,8	0,8/1,2
376	Компот из сух/фр с вит. "С"	180/200	0,4/0,4	-	13,6/17,1	55,7/70,0	-	0,01/0,02	0,3/0,4	14,0/17,5	0,56/0,72
	Хлеб пшеничный	22/29	1,6/2,03	0,1/0,2	11,1/14,7	51,6/68,1	0,02/0,04	0,01/0,014	0	4,03/5,4	0,2/0,3
	Хлеб ржаной	40/50	3,6/4,9	0,6/0,7	17,9/23,8	96/128	0,05/0,1	0	0	14,4/28,8	1,2/2,4
	<i>ИТОГО</i>					514,6/633,8					
Полдник 15.00											
	Пряники	30/50	1,7/2,8	1,5/2,5	22,9/38,2	108,6/181,0	0,02/0,03	0,01/0,02	-	3,3/5,5	0,24/0,4
400	Молоко	180/200	5,04/5,6	4,5/5,0	4,86/5,4	99,0/110,0	0,07/0,08	0,3/0,3	2,5/2,8	226,8/252,0	0,2/0,2
	<i>ИТОГО</i>					207,6/291,0					
Ужин 17.30-18.00											
318	Картофель запеченный со сметаной и сыром	180/200	3,9/5,4	4,5/6,2	22,4/29,6	145,0/195,8	0,11/0,16	0,11/0,16	0,11/0,16	49,8/66,4	49,8/66,4
392	Чай с сахаром	180/200	0,06/0,07	0,02/0,03	9,46/10,5	37,9/42,1	0,03/0,04			9,47/10,5	0,27/0,3
147	Хлеб пшеничный	40/50	2,0/2,8	0,2/0,3	15,2/20,3	70,4/93,9	0,03/0,06	0,01/0,02	0	5,5/7,4	0,3/0,4
	<i>ИТОГО</i>					253,3/331,8					
	ИТОГО за день					1459,3/1804,8					

День: Вторник

Неделя: Первая

Возрастная группа: 1,5-3 года / 3 - 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак 8.00-8.30										
3	Батон с маслом и сыром	30/40 4/6	3,4/4,5	4,9/6,3	14,5/16,9	115,4/141,4	0,03/0,04	0,01/0,03	0,03/0,04	41,4/53,3	0,4/0,5
177	Каша рисовая на молоке	150/200	3,9/5,2	5,2/6,1	21,6/29,7	147,7/193,1	0,59/0,78	0,5/0,66	1,95/2,6	262,5/350	4,1/5,4
397	Какао с молоком	180/200	3,1/3,5	2,7/3,0	10,5/12,1	78,4/88,4	0,04/0,05	0,15/0,19	1,3/1,6	120,8/151,01	0,23/0,28
	Сок	150	0,0	0,00	15,5	61,5	0,02	0,02	6,00	16,00	3,1
	<i>ИТОГО</i>					403,0/484,4					
	Обед 11.30-12.30										
62	Борщ с мясом и сметаной	180/200	3,8/4,0	7,1/8,2	7,1/8,0	110,6/123,9	0,15/0,17	0,09/0,1	23,7/26,3	34,7/38,5	10,9/12,1
152	Гуляш с мясом	60/80	5,2/6,8	6,9/9,1	2,5/3,3	94,4/122,7	0,03/0,04	0,02/0,02	0,45/0,6	2,13/2,84	0,1/0,14
188	Каша ячневая	120/150	3,2/4,8	2,6/2,8	16,7/24,8	103,6/143,9	0,3/0,37	0,02/0,025	0,03/0,04	14,0/17,5	0,3/0,43
401	Компот из изюма с вит."С"	180/200	0,4/0,43	0,1/0,1	14,5/17,1	58,0/70,8	0,02/0,02	0,02/0,02	0,4/0,4	8,2/9,74	0,42/0,42
	Хлеб пшеничный	30/40	2,0/2,8	0,2/0,3	15,2/20,3	70,4/93,9	0,03/0,06	0,01/0,02	0	5,5/7,4	0,3/0,4
	Хлеб ржаной	40/50	3,6/4,9	0,6/0,7	17,9/23,8	96/128	0,05/0,1	0	0	14,4/28,8	1,2/2,4
	<i>ИТОГО</i>					533,0/710,2					
	Полдник 15.00										
469	Булочка домашняя	60/70	4,0/4,7	2,9/3,4	31,6/36,9	168,4/196,4	0,05/0,06	0,03/0,04	-	4,8/5,7	0,5/0,6
131	Снежок	180/200	5,8/6,4	4,5/5,0	21,2/23,6	151,2/168,0	0,05/0,06	0,23/0,26	1,6/1,8	217,8/242,0	0,18/0,2
	<i>ИТОГО</i>					319,6/365,1					
	Ужин 17.30-18.00										
318	Суфле из рыбы минтая	70/80	5,9/7,6	3,3/4,3	11,0/13,4	98,6/123,3	0,04/0,05	0,08/0,1	0,5/0,7	55,6/74,1	0,5/0,7
	Морковь порционная	110/120	0,7/1	1/2,1	3,8/5,7	27,7/45,8	0,01/0,01	0,01/0,02	1,6/2,4	12,2/18,3	0,45/0,68
392	Чай с сахаром	180/200	0,06/0,07	0,02/0,03	9,46/10,5	37,9/42,1	0,03/0,04			9,47/10,5	0,27/0,3
147	Хлеб пшеничный	40/50	2,0/2,8	0,2/0,3	15,2/20,3	70,4/93,9	0,03/0,06	0,01/0,02	0	5,5/7,4	0,3/0,4
	<i>ИТОГО</i>					236,1/306,4					
	ИТОГО за день					1491,7/1839,1					

День: Среда

Неделя: Первая

Возрастная группа: 1,5 - 3 года/ 3 - 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак 8.00-8.30										
3	Батон с маслом и сыром	30/40 4/6	3,4/4,5	4,9/6,3	14,5/16,9	115,4/141,4	0,03/0,04	0,01/0,03	0,03/0,04	41,4/53,3	0,4/0,5
93	Вермишель молочная с маслом	150/200	4,0/5,8	5,1/6,7	12,3/20,9	110,6/167,6	0,33/0,44	0,48/0,64	1,95/2,6	231/308	3,3/4,4
395	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,5/2,8	2,2/2,5	11,5/13,0	75,6/84,7	0,04/0,04	0,15/0,15	1,3/1,3	120,8/120,9	0,16/0,17
368	Груши	150/160	0,6/0,6	0,5/0,5	15,5/16,5	64,4/68,6	0,03/0,03	0,05/0,05	7,5/8,0	28,5/30,4	3,5/3,7
	<i>ИТОГО</i>					366,0/462,3					
	Обед 11.30-12.30										
36	Суп фасолевый со смет. и мясом	180/200	5,7/6,6	8,1/9,1	11,5/14,0	142,0/164,6	0,17/0,21	0,06/0,08	4,83/6,1	28,4/37,1	1,03/2,24
248	Тефтели из сердца говяжьего	60/80	5,3/7,2	1,6/2,0	4,0/5,2	53,0/70,8	0,06/0,08	0,08/0,1	4,04/5,46	85,0/112,8	0,64/0,85
58	Картофельное пюре	120/150	2,44/3,05	4,19/5,24	14,5/18,06	113,6/142	0,11/0,14	0,08/0,1	14,36/17,95	36,9/46,2	0,85/1,06
358	Компот из сух/фр с вит. "С"	180/200	0,4/0,4	-	13,6/17,1	55,7/70,0	-	0,01/0,02	0,3/0,4	14,0/17,5	0,56/0,72
147	Хлеб пшеничный	30/40	1,3/2,0	0,1/0,21	10,1/14,2	46,9/65,7	0,02/0,04	0,01/0,014	0	3,7/5,2	0,2/0,3
148	Хлеб ржаной	40/50	3,6/4,9	0,6/0,7	17,9/23,8	96/128	0,05/0,1	0	0	14,4/28,8	1,2/2,4
	<i>ИТОГО</i>					575,0/719,1					
	Полдник 15.00										
2	Батон с повидлом	30/35 8/10	2,32/2,7	0,24/0,3	20,1/23,8	92,0/108,9	0,03/0,04	0,02/0,02	0,01/0,01	6,96/8,2	0,41/0,49
400	Молоко	180/200	5,04/5,6	4,5/5,0	4,86/5,4	99,0/110,0	0,07/0,08	0,3/0,3	2,5/2,8	226,8/252,0	0,2/0,2
	<i>ИТОГО</i>					191,0/218,9					
	Ужин 17.30-18.00										
219	Сырники творожные со сгущ. молоком	180/200	18,6/25,0	12,3/15,9	18,4/20,6	259,0/325,7	0,32/0,43	2,1/2,8	2,6/3,5	952,2/1269,3	1,6/2,1
392	Чай с сахаром	180/200	0,06/0,07	0,02/0,03	9,46/10,5	37,9/42,1	0,03/0,04			9,47/10,5	0,27/0,3
147	Хлеб пшеничный	40/50	2,0/2,8	0,2/0,3	15,2/20,3	70,4/93,9	0,03/0,06	0,01/0,02	0	5,5/7,4	0,3/0,4
	<i>ИТОГО</i>					367,3/461,7					
	ИТОГО за день					1499,3/1862,0					

День: Четверг

Неделя: первая

Возрастная группа: 1,5 - 3года/ 3 - 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 8.00-8.30											
3	Батон с маслом и сыром	30/40 4/6	3,4/4,5	4,9/6,3	14,5/16,9	115,4/141,4	0,03/0,04	0,01/0,03	0,03/0,04	41,4/53,3	0,4/0,5
172	Каша геркулесовая на молоке	150/200	4,1/5,5	5,2/6,2	18,5/25,97	121,7/163,5	0,75/1,0	0,53/0,7	1,95/2,6	340/454	6,3/8,4
397	Какао с молоком	180/200	3,1/3,5	2,7/3,0	10,5/12,1	78,4/88,4	0,04/0,05	0,15/0,19	1,3/1,6	120,8/151,01	0,23/0,28
368	Груши	150/160	0,6/0,6	0,5/0,5	15,5/16,5	64,4/68,6	0,03/0,03	0,05/0,05	7,5/8,0	28,5/30,4	3,5/3,7
	<i>ИТОГО</i>					394,3/478,4					
Обед 11.30-12.30											
	Икра кабачковая	40/60	0,8/1,1	2,8/4,2	2,8/4,2	36,0/54,0	0,8/1,2	2/3	2,8/4,2	16,4/24,6	0,3/0,4
	Суп с клецками с м/ц	180/200	3,9/4,2	6,4/6,4	14,6/15,9	133,2/139,3	0,1/0,12	0,1/0,12	3,8/4,24	3,2/3,2	0,9/1,04
	Плов с мясом	180/230	10,04/12,8	10,4/13,3	30,6/39,1	258,98/330,97	0,03/0,04	0,05/0,06	9,81/12,5	26,7/34,1	0,7/0,89
	Компот из кураги с вит. "С"	180/200	0,7/0,8	0,04/0,04	12,2/14,4	50,2/59,2		0,02/0,02	0,02/0,022	8,5/9,4	0,4/0,44
147	Хлеб пшеничный	30/40	1,3/2,0	0,1/0,21	10,1/14,2	46,9/65,7	0,02/0,04	0,01/0,014	0	3,7/5,2	0,2/0,3
148	Хлеб ржаной	40/50	3,6/4,9	0,6/0,7	17,9/23,8	96/128	0,05/0,1	0	0	14,4/28,8	1,2/2,4
	<i>ИТОГО</i>					585,48/749,87					
Полдник 15.00											
467	Сдоба "Русская коса"	60/70	4,0/4,7	2,9/3,4	31,6/36,9	168,4/196,4	0,05/0,06	0,03/0,04		4,8/5,7	0,5/0,6
131	Ряженка	180/200	5,4/6,0	7,2/8,0	4,7/5,2	122,4/136,0	0,04/0,04	0,23/0,26	0,5/0,6	223,2/248,0	0,18/0,2
	<i>ИТОГО</i>					290,8/331,7					
Ужин 17.30-18.00											
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,3	0,18		22,0	1,0
200	Капуста тушеная	150/180	2,6/3,1	3,1/3,3	7,4/8,9	69,6/80,1	0,04/0,06	0,03/0,05	14,6/21,9	66,5/99,8	0,8/1,2
392	Чай с сахаром	180/200	0,06/0,07	0,02/0,03	9,46/10,5	37,9/42,1	0,03/0,04			9,47/10,5	0,27/0,3
	Хлеб пшеничный	30/40	1,3/2,0	0,1/0,21	10,1/14,2	46,9/65,7	0,02/0,04	0,01/0,014	0	3,7/5,2	0,2/0,3
	<i>ИТОГО</i>					217,4/250,9					
	ИТОГО за день					1487,98/1810,9					

День: Пятница

Неделя: Первая

Возрастная группа: от 1,5 - 3 года/ 3 - 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 8.00-8.30											
3	Батон с маслом и сыром	30/40 4/6	3,4/4,5	4,9/6,3	14,5/16,9	115,4/141,4	0,03/0,04	0,01/0,03	0,03/0,04	41,4/53,3	0,4/0,5
235	Пудинг творожный со сгущ. мол	150-200	16,1/21,4	12,9/16,5	18,6/26,1	277,5/375,8	0,4/0,5	1,3/1,7	0,75/1,0	381 /508	2,9/3,9
395	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,5/2,8	2,2/2,5	11,5/13,0	75,6/84,7	0,04/0,04	0,15/0,15	1,3/1,3	120,8/120,9	0,16/0,17
368	Груши	150/160	0,6/0,6	0,5/0,5	15,5/16,5	64,4/68,6	0,03/0,03	0,05/0,05	7,5/8,0	28,5/30,4	3,5/3,7
	<i>ИТОГО</i>					532,9/670,5					
Обед 11.30-12.30											
42	Суп полевой с м/ц	180/200	2,9/3,4	4,6/4,8	8,4/10,9	87,2/99,7	0,08/0,1	0,08/0,1	7,7/9,63	34,4/43,0	0,76/0,95
161	Биточки из м/ц	60-80	7,5/9,9	6,3/8,2	3,1/3,5	99,0/128,7	0,03/0,04	0,5/0,6	0,6/0,81	20,3/27,03	0,6/0,86
	Свекла тушеная	120-150	2,1/2,6	3,1/3,1	11,5/14,4	83,2/97,6	0,02/0,03	0,04/0,05	4,81/6,01	36,6/45,8	1,35/1,7
	Сок	180-200			20,6/20,6	82,0/82,0					
147	Хлеб пшеничный	24-32	1,0/1,6	0,08/0,2	8,1/11,4	37,5/52,6	0,02/0,03	0,01/0,01	0	3,0/4,2	0,2/0,24
148	Хлеб ржаной	40/50	3,6/4,9	0,6/0,7	17,9/23,8	96/128	0,05/0,1	0	0	14,4/28,8	1,2/2,4
	<i>ИТОГО</i>					484,9/541,5					
Полдник 15.30											
	Печенье	30-50	2,4/4,0	4,8/8,0	18,9/31,5	123,0/205,0				8,7/14,5	0,6/1,0
400	Молоко	180/200	5,04/5,6	4,5/5,0	4,86/5,4	99,0/110,0	0,07/0,08	0,3/0,3	2,5/2,8	226,8/252,0	0,2/0,2
	<i>ИТОГО</i>					222,0/315,0					
Ужин 17.30-18.00											
206	Пюре из гороха с маслом	180/ 200	6,2/9,2	5,3/5,8	10,6/15,8	136,2/183,5	0,54/0,6	0,11/0,13	0,04/0,05	54,7/65,6	4,2/5,04
392	Чай с сахаром	180/200	0,06/0,07	0,02/0,03	9,46/10,5	37,9/42,1	0,03/0,04			9,47/10,5	0,27/0,3
147	Хлеб пшеничный	40/ 50	1,3/2,0	0,1/0,21	10,1/14,2	46,9/65,7	0,02/0,04	0,01/0,014	0	3,7/5,2	0,2/0,3
	<i>ИТОГО</i>					221,0/291,3					
	ИТОГО за день					1460,8/1818,3					

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Возрастная группа: 1,5 - 3 года/ 3 - 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 8.00-8.30											
1	Батон с маслом	25/30 4/5	2,4/2,9	3,8/4,7	14,5/16,9	101,5/120,6	0,03/0,04	-/0,01	-	6,2/7,3	0,37/0,43
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,3	0,18		22,0	1,0
297	Каша гречневая	150/200	5,4/6,75	5,4/6,75	20,6/25,8	168,96/211,2	0,19/0,2	0,1/0,1		14,6/18,3	2,9/3,6
	Кофейный напиток	180/200	0,1/0,1	0,1/0,1	8,5/8,9	31,3/36,8				0,8/0,9	0,06/0,07
	Сок	150	0,0	0,00	15,5	61,5	0,02	0,02	6,00	16,00	3,1
	<i>ИТОГО</i>					396,3/488,7					
Обед 11.30-12.30											
44	Суп гороховый	180/200	5,8/6,5	6,4/7,2	11,8/14,0	129,9/149,3	0,2/0,27	0,1/0,12	15,1/16,8	47,2/52,4	2,3/2,53
153	Жаркое по-домашнему	180/200	11,7/12,4	13,7/14,9	17,1/19,2	239,2/261,1	0,12/0,15	0,09/0,1	8,63/11,0	70,3/89,8	1,49/1,9
401	Компот из изюма с вит."С"	180/200	0,4/0,43	0,1/0,1	14,5/17,1	58,0/70,8	0,02/0,02	0,02/0,02	0,4/0,4	8,2/9,74	0,42/0,42
147	Хлеб пшеничный	30/40	1,3/2,0	0,1/0,21	10,1/14,2	46,9/65,7	0,02/0,04	0,01/0,014	0	3,7/5,2	0,2/0,3
148	Хлеб ржаной	40/50	3,6/4,9	0,6/0,7	17,9/23,8	96/128	0,05/0,1	0	0	14,4/28,8	1,2/2,4
	<i>ИТОГО</i>					604,2/706,6					
Полдник 15.30											
	Пряники	30/50	1,7/2,8	1,5/2,5	22,9/38,2	108,6/181,0	0,02/0,03	0,01/0,02	-	3,3/5,5	0,24/0,4
400	Молоко	180/200	5,04/5,6	4,5/5,0	4,86/5,4	99,0/110,0	0,07/0,08	0,3/0,3	2,5/2,8	226,8/252,0	0,2/0,2
	<i>ИТОГО</i>					207,6/291,0					
Ужин 17.30-18.00											
321	Суфле из печени	70/80	9,7/13,8	3,2/6,6	5,5/6,3	81,6/131,6	0,16/0,18	1,17/1,34	10,4/11,9	23,3/26,6	4,23/4,8
320	Морковь тушеная	120/150	1,5/1,9	2,8/3,5	8,1/10,2	65,2/81,7	0,06/0,08	0,08/0,1	4,42/5,53	31,6/39,6	0,76/0,95
392	Чай с сахаром	180/200	0,06/0,07	0,02/0,03	9,46/10,5	37,9/42,1	0,03/0,04			9,47/10,5	0,27/0,3
147	Хлеб пшеничный	30/40	1,3/2,0	0,1/0,21	10,1/14,2	46,9/65,7	0,02/0,04	0,01/0,014	0	3,7/5,2	0,2/0,3
	<i>ИТОГО</i>					231,6/321,1					
	ИТОГО за день					1439,7/1807,4					

День: Вторник

Неделя: Вторая

Возрастная группа: 1,5 - 3 года/ 3 - 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 8.00-8.30											
3	Батон с маслом и сыром	30/40 4/6	3,4/4,5	4,9/6,3	14,5/16,9	115,4/141,4	0,03/0,04	0,01/0,03	0,03/0,04	41,4/53,3	0,4/0,5
177	Каша кукурузная на молоке	150/200	3,5/4,8	4,2/5,6	19,9/26,5	129,8/173,0	0,75/1,0	0,53/0,7	1,95/2,6	340/454	6,3/8,4
397	Какао с молоком	180/200	3,1/3,5	2,7/3,0	10,5/12,1	78,4/88,4	0,04/0,05	0,15/0,19	1,3/1,6	120,8/151,01	0,23/0,28
	Сок	150	0,0	0,00	15,5	61,5	0,02	0,02	6,00	16,00	3,1
	<i>ИТОГО</i>					385,1/464,3					
Обед 12.00-13.00											
34	Свекольник с мясом и сметаной	180/200	3,8/4,0	4,5/5,8	8,5/9,3	90,1/105,5	0,07/0,09	0,05/0,06	7,97/9,95	38,04/47,5	1,31/1,64
151	Ленивые голубцы из говядины	150/200	10,6/16,1	6,8/9,5	15,09/20,3	164,0/231,3	0,08/0,09	0,15/0,15	17,9/19,9	79,7/88,5	2,4/2,7
376	Компот из сух/фр с вит. "С"	180/200	0,4/0,4	-	13,6/17,1	55,7/70,0	-	0,01/0,02	0,3/0,4	14,0/17,5	0,56/0,72
147	Хлеб пшеничный	30/40	1,3/2,0	0,1/0,21	10,1/14,2	46,9/65,7	0,02/0,04	0,01/0,014	0	3,7/5,2	0,2/0,3
148	Хлеб ржаной	40/50	3,6/4,9	0,6/0,7	17,9/23,8	96/128	0,05/0,1	0	0	14,4/28,8	1,2/2,4
	<i>ИТОГО</i>					452,7/600,5					
Полдник 15.00											
279	Коржик молочный	60/70	4,1/4,79	7,5/8,76	40,8/47,55	246,9/288,0	0,05/0,06	0,01,0,02	0,007/0,009	16,3/18,98	0,55/0,65
	Снежок	180/200	5,8/6,4	4,5/5,0	21,2/23,6	151,2/168,0	0,05/0,06	0,23/0,26	1,6/1,8	217,8/242,0	0,18/0,2
	<i>ИТОГО</i>					398,1/456,7					
Ужин 17.30-18.00											
	Икра кабачковая	40/60	0,8/1,1	2,8/4,2	2,8/4,2	36,0/54,0	0,8/1,2	2/3	2,8/4,2	16,4/24,6	0,3/0,4
318	Картофель отварной	150/180	2,9/3,5	4,4/5,3	2,08/2,5	146,0/175,2	0,15/0,18	0,09/0,1	21,5/25,8	15,0/18,0	1,18/1,4
392	Чай с сахаром	180/200	0,06/0,07	0,02/0,03	9,46/10,5	37,9/42,1	0,03/0,04			9,47/10,5	0,27/0,3
147	Хлеб пшеничный	30/40	1,3/2,0	0,1/0,21	10,1/14,2	46,9/65,7	0,02/0,04	0,01/0,014	0	3,7/5,2	0,2/0,3
	<i>ИТОГО</i>					266,8/337,0					
	ИТОГО за день					1502,7/1858,5					

День: Среда

Неделя: Вторая

Возрастная группа: 1,5 - 3 года / 3 - 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 8.00-8.30											
3	Батон с маслом и сыром	30/40 4/6	3,4/4,5	4,9/6,3	14,5/16,9	115,4/141,4	0,03/0,04	0,01/0,03	0,03/0,04	41,4/53,3	0,4/0,5
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,3	0,18		22,0	1,0
172	Каша манная на молоке	150/200	3,7/5,1	4,8/5,6	18,6/25,4	133,4/180,4	0,03/0,04			8,6/10,7	0,36/0,47
395	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,5/2,8	2,2/2,5	11,5/13,0	75,6/84,7	0,04/0,04	0,15/0,15	1,3/1,3	120,8/120,9	0,16/0,17
368	Яблоки	150/160	0,6/0,64		16,9/18,1	70,0/74,6	0,02/0,02	0,05/0,05	18,8/20,0	23,8/25,4	32,8/52,5
	<i>ИТОГО</i>					457,4/544,1					
Обед 11.30-12.30											
	Зеленый горошек конс.	40/60	1,2/1,8	0,2/0,3	2,9/4,4	23,2/34,8	0,03/0,05	0,01/0,01	3,1/4,7	8,0/12,0	0,5/0,8
32	Рассольник с мясом и сметаной	180/200	3,9/4,3	7,1/7,4	8,6/10,5	115,4/136,8	0,08/0,09	0,05/0,06	5,9/6,57	21,4/23,8	0,77/0,86
91	Бефстроганов из печени	60/80	5,5/7,4	5,9/6,6	4,7/6,5	94,9/116,0	0,02/0,03	0,07/0,09	0,29/0,38	23,1/30,8	1,35/1,8
204	Макароны отварные	120/150	4,2/5,3	2,7/3,5	23,4/29,3	134,6/169,6	0,05/0,06	0,02/0,03		3,9/4,9	0,9/1,13
401	Компот из изюма с вит. "С"	180/200	0,4/0,43	0,1/0,1	14,5/17,1	58,0/70,8	0,02/0,02	0,02/0,02	0,4/0,4	8,2/9,74	0,42/0,42
147	Хлеб пшеничный	30/40	2,0/2,8	0,2/0,3	15,2/20,3	70,4/93,9	0,03/0,06	0,01/0,02	0	5,5/7,4	0,3/0,4
148	Хлеб ржаной	40/50	3,6/4,9	0,6/0,7	17,9/23,8	96/128	0,05/0,1	0	0	14,4/28,8	1,2/2,4
	<i>ИТОГО</i>					592,5/749,9					
Полдник 15.00											
289	Ватрушка творожная	60/70	3,4/4,0	2,6/3,03	14,7/17,2	109,4/127,6	0,05/0,06	0,06/0,07	0,2/0,23	33,0/38,5	0,3/0,35
400	Молоко	180/200	5,04/5,6	4,5/5,0	4,86/5,4	99,0/110,0	0,07/0,08	0,3/0,3	2,5/2,8	226,8/252,0	0,2/0,2
	<i>ИТОГО</i>					208,4/237,6					
Ужин 17.30-18.00											
	Рыба тушеная с луком	70/80	9,5/10,8	1,98/2,2	0,7/0,8	59,57/78,1	0,06/0,07	0,05/0,06	1,3/1,49	32,1/36,7	0,6/0,69
	Свекла тушеная	120-150	2,1/2,6	3,1/3,1	11,5/14,4	83,2/97,6	0,02/0,03	0,04/0,05	4,81/6,01	36,6/45,8	1,35/1,7
392	Чай с сахаром	180/200	0,06/0,07	0,02/0,03	9,46/10,5	37,9/42,1	0,03/0,04			9,47/10,5	0,27/0,3
147	Хлеб пшеничный	30/40	1,3/2,0	0,1/0,21	10,1/14,2	46,9/65,7	0,02/0,04	0,01/0,014	0	3,7/5,2	0,2/0,3
	<i>ИТОГО</i>					227,6/283,5					
	ИТОГО за день					1485,9/1815,1					

День: Четверг

Неделя: Вторая

Возрастная группа: 1,5 - 3 года/ 3 - 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак 8.00-8.30										
3	Батон с маслом и сыром	30/40 4/6	3,4/4,5	4,9/6,3	14,5/16,9	115,4/141,4	0,03/0,04	0,01/0,03	0,03/0,04	41,4/53,3	0,4/0,5
177	Каша пшеничная на молоке	150/200	4,3/5,7	4,3/5,6	16,0/22,4	121,0/164,7	0,7/0,9	0,4/0,6	1,95/2,6	243,0/324,0	3,5/4,6
397	Какао с молоком	180/200	3,1/3,5	2,7/3,0	10,5/12,1	78,4/88,4	0,04/0,05	0,15/0,19	1,3/1,6	120,8/151,01	0,23/0,28
368	Яблоки	150/160	0,6/0,64		16,9/18,1	70,0/74,6	0,02/0,02	0,05/0,05	18,8/20,0	23,8/25,4	32,8/52,5
	<i>ИТОГО</i>					384,8/469,1					
	Обед 11.30-12.30										
	Икра кабачковая	40/60	0,8/1,1	2,8/4,2	2,8/4,2	36,0/54,0	0,8/1,2	2/3	2,8/4,2	16,4/24,6	0,3/0,4
67	Щи с мясом цып.	180/200	2,4/2,6	5,4/6,4	5,2/5,9	79,7/93,3	0,04/0,04	0,03/0,03	13,3/14,8	31,2/34,7	0,57/0,63
161	Шницель из говядины	60/70	7,9/8,9	6,2/6,9	4,7/6,2	107,5/122,8	0,03/0,04	0,04/0,05	0,69/0,92	23,2/30,9	0,74/0,99
297	Каша гречневая рассыпчатая	120/150	5,4/6,75	5,4/6,75	20,6/25,8	168,96/211,2	0,19/0,2	0,1/0,1		14,6/18,3	2,9/3,6
	Компот из кураги с вит. "С"	180/200	0,7/0,8	0,04/0,04	12,2/14,4	50,2/59,2		0,02/0,02	0,02/0,022	8,5/9,4	0,4/0,44
	Хлеб пшеничный	22/29	1,6/2,03	0,1/0,2	11,1/14,7	51,6/68,1	0,02/0,04	0,01/0,014	0	4,03/5,4	0,2/0,3
	Хлеб ржаной	40/50	3,6/4,9	0,6/0,7	17,9/23,8	96/128	0,05/0,1	0	0	14,4/28,8	1,2/2,4
	<i>ИТОГО</i>					590,16/736,6					
	Полдник 15.00										
458	Булочка с повидлом	60/70	3,8/5,1	2,55/3,4	25,8/38,4	142,0/205,0	0	0	0,06/0,09	0	0
131	Ряженка	180/200	5,4/6,0	7,2/8,0	4,7/5,2	122,4/136,0	0,04/0,04	0,23/0,26	0,5/0,6	223,2/248,0	0,18/0,2
	<i>ИТОГО</i>					264,4/340,3					
	Ужин 17.30-18.00										
216	Омлет	180/200	10,3/10,6	11,4/11,6	4,6/5,1	159,1/164,1	0,06/0,07	0,9/0,9	0,27/0,36	150,8/201,1	1,82,2,4
392	Чай с сахаром	180/200	0,06/0,07	0,02/0,03	9,46/10,5	37,9/42,1	0,03/0,04			9,47/10,5	0,27/0,3
147	Хлеб пшеничный	40/50	1,3/2,0	0,1/0,21	10,1/14,2	46,9/65,7	0,02/0,04	0,01/0,014	0	3,7/5,2	0,2/0,3
	<i>ИТОГО</i>					243,9/271,9					
	ИТОГО за день					1483,3/1875,3					

День: Пятница

Неделя: Вторая

Возрастная группа: 1,5 - 3 года/ 3 - 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак 8.00-8.30										
1	Батон с маслом	25/30 4/5	2,4/2,9	3,8/4,7	14,5/16,9	101,5/120,6	0,03/0,04	-/0,01	-	6,2/7,3	0,37/0,43
188	Запеканка творожная со сгущ мол	120\150	15,0/18,8	11,3/14,1	18,2/23,4	234,0/294,5			4,8/6,4	58,4/77,9	1,2/1,6
395	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,5/2,8	2,2/2,5	11,5/13,0	75,6/84,7	0,04/0,04	0,15/0,15	1,3/1,3	120,8/120,9	0,16/0,17
368	Яблоки	150/160	0,6/0,64		16,9/18,1	70,0/74,6	0,02/0,02	0,05/0,05	18,8/20,0	23,8/25,4	32,8\52,5
	<i>ИТОГО</i>					481,1/574,4					
	Обед 11.30-12.30										
42	Суп с лапшой с м/ц	180/ 200	3,0/3,6	5,2/5,4	9,4/11,9	97,1/111,5	0,15/0,17	0,05/0,06	4,3/4,83	25,6/28,4	0,9/1,03
	Мясо цыплят с овощами	60/90	13,4/20,0	8,5/12,8	0	139,3/172,8	0,07/0,11	0,07/0,11	0,8/1,21	10/15	0,7/1,1
58	Картофельное пюре	120/150	2,44/3,05	4,19/5,24	14,5/18,06	113,6/142	0,11/0,14	0,08/0,1	14,36/17,95	36,9/46,2	0,85/1,06
126	Сок	180-200			20,6/20,6	82,0/82,0					
147	Хлеб пшеничный	30/40	1,3/2,0	0,1/0,21	10,1/14,2	46,9/65,7	0,02/0,04	0,01/0,014	0	3,7/5,2	0,2/0,3
148	Хлеб ржаной	40/50	3,6/4,9	0,6/0,7	17,9/23,8	96/128	0,05/0,1	0	0	14,4/28,8	1,2/2,4
	<i>ИТОГО</i>					574,9/698,0					
	Полдник 15.00										
	Печенье	30-50	2,4/4,0	4,8/8,0	18,9/31,5	123,0/205,0				8,7/14,5	0,6/1,0
400	Молоко	180/200	5,04/5,6	4,5/5,0	4,86/5,4	99,0/110,0	0,07/0,08	0,3/0,3	2,5/2,8	226,8/252,0	0,2/0,2
	<i>ИТОГО</i>					222,0/315,0					
	Ужин 17.30-18.00										
349	Рыба, тушенная с овощами	180/200	12,8/16,3	3,2/4,1	9,8/12,5	119,2/146,5	0,1/0,14	0,1/0,14	6,5/8,6	57,9/77,2	1,1/1,4
392	Чай с сахаром	180/200	0,06/0,07	0,02/0,03	9,46/10,5	37,9/42,1	0,03/0,04			9,47/10,5	0,27/0,3
	Хлеб пшеничный	40/50	1,3/2,0	0,1/0,21	10,1/14,2	46,9/65,7	0,02/0,04	0,01/0,014	0	3,7/5,2	0,2/0,3
	<i>ИТОГО</i>					204,0/254,3					
	ИТОГО за день					1482,0/1841,7					