

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Детский сад №202»

СОГЛАСОВНО

на заседании управляющего совета
протокол №4
от «10» декабря 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

приказом заведующий

МБДОУ «Детский сад №202»

№108-сон от 11.12.2024

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: 11.12.2024

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 8.00-8.15										
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	110/130	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
	Кофейный напиток	180/200	0,1/0,1	0,1/0,1	8,5/8,9	31,3/36,8				0,8/0,9	0,01/0,02
	<i>ИТОГО</i>					330,4/390,0					
	Обед 11.30-12.20										
20	Суп рыбный из консерв	180/200	4,3/6,1	6,8/8,7	8,1/12,7	115,1/164,8	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	14,7/15,7	7,3/7,7	4,0/5,6	140,0/155,0	0,03/0,04	0,15/0,15	1/1	14,2/15,9	2,3/2,4
200	Капуста тушеная	120/150	2,1/2,6	2,5/3,1	5,9/7,4	56,2/69,6	0,03/0,04	0,02/0,03	11,7/14,6	53,2/66,5	0,6/0,8
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	20/30	1,6/2,4	0,2/0,3	9,6/14,4	46/96	0,02/0,03		0	3,7/5,6	0,18/0,3
148	Хлеб ржаной	40/50	3,2/4,0	0,4/0,5	18,0/22,5	88/110	0,08/0,1	0	0	23/28,8	1,9/2,4
	<i>ИТОГО</i>					501,0/665,4					
	Полдник 14.55-15.10										
	Кондитерские изделия	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
	Фрукты	95/100	0,4/0,4	0,1/0,1	10,3/10,8	42,6/44,8	0,02/0,02	0,03/0,03	8,4/8,8	16,6/17,4	11,5/12,1
	<i>ИТОГО</i>					250,2/335,8					
	Ужин 17.10-17.40										
	Огурец соленый	30/50	0,24/0,4	0,03/0,05	0,51/0,85	3,27/5,45	0,01/0,01	0,01/0,01	1,5/2,5	6,9/11,5	0,18/0,3
318	Картофель запеченный со сметаной и сыром	180/200	6,7/8,8	15,6/20,5	16,4/19,2	232,7/296,5	0,11/0,16	0,11/0,16	0,11/0,16	49,8/66,4	49,8/66,4
392	Сок	200/200			20,6/20,6	82,0/82,0	0,03/0,03	0,03/0,03	8,0/8,0	21,3/21,3	4,1/4,1
147	Хлеб пшеничный	40/50	3,2/4,0	0,4/0,5	19,2/24,0	92/115	0,04/0,05		0	7,5/9,3	0,4/0,5
	<i>ИТОГО</i>					410,0/498,9					
	ИТОГО за день					1491,6/1890,1					

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 8.00-8.15										
3	Батон с маслом и сыром	26/35 4/5 5/7	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	150/180	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	78,4/88,9	0,04/0,05	0,15/0,19	1,3/1,6	120,8/151,01	0,23/0,28
	ИТОГО					341,5/423,4					
	Обед 11.30-12.20										
62	Борщ с мясом и сметаной	180/200	2,9/4,1	6,4/8,5	5,3/7,1	98,0/131,0	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	12,9/13,8	6,7/7,5	2,8/3,8	123,1/157,0	0,06/0,06	0,12/0,12	1/2	11,1/12,4	2/2,2
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
401	Компот из изюма с вит. "С"	180/200	0,4/0,43	0,1/0,1	14,5/17,1	58,0/68,2	0,02/0,02	0,02/0,02	0,4/0,4	8,2/9,74	0,42/0,42
147	Хлеб пшеничный	20/30	1,6/2,4	0,2/0,3	9,6/14,4	46/96	0,02/0,03		0	3,7/5,6	0,18/0,3
148	Хлеб ржаной	40/50	3,2/4,0	0,4/0,5	18,0/22,5	88/110	0,08/0,1	0	0	23/28,8	1,9/2,4
	ИТОГО					526,7/704,2					
	Полдник 14.55-15.10										
469	Булочка венская	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
	Фрукты	95/100	0,4/0,4	0,1/0,1	10,3/10,8	42,6/44,8	0,02/0,02	0,03/0,03	8,4/8,8	16,6/17,4	11,5/12,1
	ИТОГО					362,2/409,2					
	Ужин 17.10-17.40										
	Зеленый горошек конс.	30/50	0,8/1,1	0,2/0,2	1,8/2,5	14,5/20,2	0,02/0,03	0/0,01	1,9/2,7	5,0/7,0	0,3/0,4
318	Суфле из рыбы минтая	80/90	11,3/12,5	2,1/2,3	3,8/4,6	79,5/88,2	0,11/0,12	0,12/0,15	1/1	40,8/46,7	0,9/1,1
	Морковь порционная	100/110	1,5/1,6	2/2,2	7,4/8,2	54,5/60,0	0,05/0,06	0,07/0,08	4,0/4,42	28,7/31,6	0,7/0,76
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	3,2/4,0	0,4/0,5	19,2/24,0	92/115	0,04/0,05		0	7,5/9,3	0,4/0,5
	ИТОГО					263,9/305,3					
	ИТОГО за день					1494,3/1842,1					

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 8.00-8.15										
3	Батон с маслом и сыром	26/35 4/5 5/7	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
93	Вермишель молочная с маслом	150/180	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
	ИТОГО					364,6/456,7					
	Обед 11.30-12.20										
	Овощи порционные (свекла)	30/50	0,61/1,02	0,04/0,06	3,6/5,9	16,4/27,1	0,01/0,01	0,03/0,03	1,7/2,6	6,5/6,5	0,23/0,4
36	Суп фасолевый со смет. и мясом	180/200	4,2/6,0	5,4/6,8	9,3/12,5	113,0/150,0	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	7,6/9,6	2,6/2,7	3,2/4,1	65,8/78,7	0,19/0,24	1,35/1,73	20/26	11,5/13,4	4,4/5,6
188	Гарнир ячневый	120/150	2,3/3,5	2,5/2,6	14,5/22,0	90,0/127,0	0,3/0,37	0,02/0,025	0,03/0,04	14,0/17,5	0,3/0,43
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	20/30	1,6/2,4	0,2/0,3	9,6/14,4	46/96	0,02/0,03		0	3,7/5,6	0,18/0,3
148	Хлеб ржаной	40/50	3,2/4,0	0,4/0,5	18,0/22,5	88/110	0,08/0,1	0	0	23/28,8	1,9/2,4
	ИТОГО					474,9/658,8					
	Полдник 14.55-15.10										
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
	Фрукты	95/100	0,4/0,4	0,1/0,1	10,3/10,8	42,6/44,8	0,02/0,02	0,03/0,03	8,4/8,8	16,6/17,4	11,5/12,1
	ИТОГО					233,6/263,7					
	Ужин 17.10-17.40										
219	Сырники творожные со сгущ. молоком	160/20-180/20	15,2/23,0	9,3/13,9	15,4/18,3	206,1/290,3	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	3,2/4,0	0,4/0,5	19,2/24,0	92/115	0,04/0,05		0	7,5/9,3	0,4/0,5
	ИТОГО					336,0/447,4					
	ИТОГО за день					1409,1/1826,6					

День: Четверг

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 8.00-8.15										
3	Батон с маслом и сыром	26/35 4/5 5/7	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	150/180	4,1/6,1	5,2/6,5	14,4/24,1	121,7/181,0	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	78,4/88,9	0,04/0,05	0,15/0,19	1,3/1,6	120,8/151,01	0,23/0,28
	<i>ИТОГО</i>					315,5/411,3					
	Обед 11.30-12.20										
	Икра кабачковая	30/50		2,1/2,8	2,1/2,8	27,0/36,0	0,03/0,05	0,01/0,01	3,1/4,7	8,0/12,0	0,5/0,8
	Суп с клецками с м/ц	180/200	3,8/4,2	5,8/6,8	14,3/15,9	125,4/141,6	0,1/0,12	0,1/0,12	3,8/4,24	3,2/3,2	0,9/1,04
	Плов с мясом	180/200	15,3/17,8	6,2/6,8	22,3/36,9	227,0/303,0	0,08/0,1	0,14/0,15	1,0/2,0	15,1/18,5	2,4/2,8
	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	0,2/0,22	8,5/9,4	0,4/0,44
147	Хлеб пшеничный	20/30	1,6/2,4	0,2/0,3	9,6/14,4	46/96	0,02/0,03		0	3,7/5,6	0,18/0,3
148	Хлеб ржаной	40/50	3,2/4,0	0,4/0,5	18,0/22,5	88/110	0,08/0,1	0	0	23/28,8	1,9/2,4
	<i>ИТОГО</i>					563,6/745,8					
	Полдник 14.55-15.10										
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
	Фрукты	95/100	0,4/0,4	0,1/0,1	10,3/10,8	42,6/44,8	0,02/0,02	0,03/0,03	8,4/8,8	16,6/17,4	11,5/12,1
	<i>ИТОГО</i>					333,4/377,2					
	Ужин 17.10-17.40										
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,3	0,18		22,0	1,0
200	Капуста тушеная	140/170	2,4/3,1	2,9/3,3	6,9/8,9	64,9/80,1	0,04/0,06	0,03/0,05	13,6/21,9	62,1/99,8	0,7/1,2
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
147	Хлеб пшеничный	40/50	3,2/4,0	0,4/0,5	19,2/24,0	92/115	0,04/0,05		0	7,5/9,3	0,4/0,5
	<i>ИТОГО</i>					257,8/300,2					
	ИТОГО за день					1470,3/1834,5					

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 8.00-8.15										
3	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
235	Пудинг творожный с молочным соусом	120 /20 150/30	17,4/21,1	8,6/11,5	15,8/20,3	209,1/269,0	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
	ИТОГО					386,2/474,3					
	Обед 11.30-12.20										
26	Закуска луковая	30 /50	0,3/0,5	1,0/1,5	2,0/3,0	17,9/26,9	0,01/0,02	0,004/0,006	2,0/3,0	6,2/9,3	0,2/0,3
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	50-70	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 тушенная	120-150	1,7/2,1	3,3/4,1	9,4/10,1	74,0/92,5	0,02/0,03	0,04/0,05	4,81/6,01	36,6/45,8	1,35/1,7
	Сок	200 /200			20,6/20,6	82,0/82,0	0,03/0,03	0,03/0,03	8,0/8,0	21,3/21,3	4,1/4,1
147	Хлеб пшеничный	20/30	1,6/2,4	0,2/0,3	9,6/14,4	46/96	0,02/0,03		0	3,7/5,6	0,18/0,3
148	Хлеб ржаной	40/50	3,2/4,0	0,4/0,5	18,0/22,5	88/110	0,08/0,1	0	0	23/28,8	1,9/2,4
	ИТОГО					494,1/635,8					
	Полдник 14.55-15.10										
	Кондитерские изделия	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
	Фрукты	95/100	0,4/0,4	0,1/0,1	10,3/10,8	42,6/44,8	0,02/0,02	0,03/0,03	8,4/8,8	16,6/17,4	11,5/12,1
	ИТОГО					264,6/359,8					
	Ужин 17.10-17.40										
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	3,2/4,0	0,4/0,5	19,2/24,0	92/115	0,04/0,05		0	7,5/9,3	0,4/0,5
	ИТОГО					266,1/340,6					
	ИТОГО за день					1411,0/1810,5					

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 8.00-8.15										
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	120/150	4,6/6,0	3,4/3,5	24/30,8	143,6/178,7	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	0,01/0,02
	ИТОГО					339,4/399,1					
	Обед 11.30-12.20										
44	Суп гороховый	180/200	5,8/6,8	6,4/8,2	11,8/14,2	129,9/157,8	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	14,9/18,4	8,3/12,1	12,6/15,7	185,0/245,7	0,19/0,2	0,19/0,21	24/26	22,6/25,0	3,0/3,2
401	Компот из изюма с вит. "С"	180/200	0,4/0,43	0,1/0,1	14,5/17,1	58,0/68,2	0,02/0,02	0,02/0,02	0,4/0,4	8,2/9,74	0,42/0,42
147	Хлеб пшеничный	20/30	1,6/2,4	0,2/0,3	9,6/14,4	46/96	0,02/0,03		0	3,7/5,6	0,18/0,3
148	Хлеб ржаной	40/50	3,2/4,0	0,4/0,5	18,0/22,5	88/110	0,08/0,1	0	0	23/28,8	1,9/2,4
	ИТОГО					506,9/677,7					
	Полдник 14.55-15.10										
	Кондитерские изделия	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
	Фрукты	95/100	0,4/0,4	0,1/0,1	10,3/10,8	42,6/44,8	0,02/0,02	0,03/0,03	8,4/8,8	16,6/17,4	11,5/12,1
	ИТОГО					250,2/335,8					
	Ужин 17.10-17.40										
	Огурец соленый	30/50	0,24/0,4	0,03/0,05	0,51/0,85	3,27/5,45	0,01/0,01	0,01/0,01	1,5/2,5	6,9/11,5	0,18/0,3
321	Суфле из печени	60/70	12,0/15,2	4,7/6,8	7,6/10,2	120,0/163,7	0,19/0,23	1,31/1,6	20,0/24,0	12,4/14,4	4,3/5,2
320	Морковь тушеная	120/130	1,6/1,7	2,2/3,1	8,2/8,7	60,0/71,5	0,06/0,08	0,08/0,1	4,42/5,53	31,6/39,6	0,76/0,95
	Сок	200 /200			20,6/20,6	82,0/82,0	0,03/0,03	0,03/0,03	8,0/8,0	21,3/21,3	4,1/4,1
147	Хлеб пшеничный	40/50	3,2/4,0	0,4/0,5	19,2/24,0	92/115	0,04/0,05		0	7,5/9,3	0,4/0,5
	ИТОГО					357,3/437,7					
	ИТОГО за день					1453,8/1850,3					

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 8.00-8.15										
3	Батон с маслом и сыром	26/35 4/5 5/7	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	150/180	3,5/4,8	4,2/5,6	19,9/26,5	129,8/173,0	0,27/0,36	0,48/0,64	1,95/2,6	340/454	4,8/6,4
397	Какао с молоком	180/200	3,1/3,5	2,7/3,0	10,5/12,1	78,4/88,9	0,04/0,05	0,15/0,19	1,3/1,6	120,8/151,01	0,23/0,28
	ИТОГО					323,6/403,3					
	Обед 11.30-12.20										
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	160/190	15,7/19,7	6,3/10,7	10,8/14,8	163,0/234,1	0,09/0,1	0,2/0,21	50,0/55,0	67,1/73,2	2,9/3,1
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	20/30	1,6/2,4	0,2/0,3	9,6/14,4	46/96	0,02/0,03		0	3,7/5,6	0,18/0,3
148	Хлеб ржаной	40/50	3,2/4,0	0,4/0,5	18,0/22,5	88/110	0,08/0,1	0	0	23/28,8	1,9/2,4
	ИТОГО					442,8/615,6					
	Полдник 14.55-15.10										
	Коржик молочный	60/70	3,7/4,3	6,4/7,4	36,7/42,8	209,3/244,2	0,05/0,06	0,01/0,02	0,007/0,009	16,3/18,9	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
	Фрукты	95/100	0,4/0,4	0,1/0,1	10,3/10,8	42,6/44,8	0,02/0,02	0,03/0,03	8,4/8,8	16,6/17,4	11,5/12,1
	ИТОГО					403,1/457,0					
	Ужин 17.10-17.40										
	Икра кабачковая	30/50		2,1/2,8	2,1/2,8	27,0/36,0	0,03/0,05	0,01/0,01	3,1/4,7	8,0/12,0	0,5/0,8
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	40/50	3,2/4,0	0,4/0,5	19,2/24,0	92/115	0,04/0,05		0	7,5/9,3	0,4/0,5
	ИТОГО					302,9/368,3					
	ИТОГО за день					1472,4/1844,2					

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 8.00-8.15										
3	Батон с маслом и сыром	26/35 4/5 5/7	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	150/180	3,7/5,1	4,8/5,6	18,6/25,4	132,4/182,4	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
	ИТОГО					386,4/461,5					
	Обед 11.30-12.20										
32	Рассольник с мясом и сметаной	180/200	3,9/4,3	7,1/7,4	8,6/10,5	113,9/125,8	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	6,2/8,7	6,0/6,9	3,8/5,7	95,3/125,8	0,17/0,21	1,12/1,39	17,0/22,0	21,2/25,7	3,6/4,5
204	Макаронь отварные	110/130	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	58,0/68,2	0,02/0,02	0,02/0,02	0,4/0,4	8,2/9,74	0,42/0,42
147	Хлеб пшеничный	20/30	1,6/2,4	0,2/0,3	9,6/14,4	46/96	0,02/0,03		0	3,7/5,6	0,18/0,3
148	Хлеб ржаной	40/50	3,2/4,0	0,4/0,5	18,0/22,5	88/110	0,08/0,1	0	0	23/28,8	1,9/2,4
	ИТОГО					535,8/695,8					
	Полдник 14.55-15.10										
289	Ватрушка творожная	70/80	3,4/4,0	2,6/3,03	14,7/17,2	95,8/119,1	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
	Фрукты	95/100	0,4/0,4	0,1/0,1	10,3/10,8	42,6/44,8	0,02/0,02	0,03/0,03	8,4/8,8	16,6/17,4	11,5/12,1
	ИТОГО					237,4/273,9					
	Ужин 17.10-17.40										
	Зеленый горошек конс.	30/50	0,8/1,1	0,2/0,2	1,8/2,5	14,5/20,2	0,02/0,03	0/0,01	1,9/2,7	5,0/7,0	0,3/0,4
	Котлеты рыбные	70/80	8,5/11,1	0,9/1,1	2,5/4,2	52,1/71,6	0,11/0,12	0,13/0,14	1,0/1,0	39,5/43,9	1,0/1,1
392	Свекла тушенная	110/ 120	1,6/1,7	3,0/3,3	8,6/9,4	67,8/74,0	0,02/0,02	0,04/0,04	4,4/4,81	33,6/36,6	1,2/1,35
	Сок	200 /200			20,6/20,6	82,0/82,0	0,03/0,03	0,03/0,03	8,0/8,0	21,3/21,3	4,1/4,1
147	Хлеб пшеничный	40/50	3,2/4,0	0,4/0,5	19,2/24,0	92/115	0,04/0,05		0	7,5/9,3	0,4/0,5
	ИТОГО					308,4/362,8					
	ИТОГО за день					1468,0/1807,0					

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 8.00-8.15										
3	Батон с маслом и сыром	26/35 4/5 5/7	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 пшенная на молоке	130/160	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	78,4/88,9	0,04/0,05	0,15/0,19	1,3/1,6	120,8/151,01	0,23/0,28
	ИТОГО					314,8/395,0					
	Обед 11.30-12.20										
	Икра кабачковая	30/50		2,1/2,8	2,1/2,8	27,0/36,0	0,03/0,05	0,01/0,01	3,1/4,7	8,0/12,0	0,5/0,8
67	Щи с мясом цыплят	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	14,7/15,7	7,3/7,7	4,0/5,6	140,0/155,0	0,03/0,04	0,15/0,15	1,0/1,0	14,2/15,9	2,3/2,4
297	Гарнир гречневый	120/150	4,6/6,0	3,4/3,5	24,0/30,8	143,6/178,7	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
147	Хлеб пшеничный	20/30	1,6/2,4	0,2/0,3	9,6/14,4	46/96	0,02/0,03		0	3,7/5,6	0,18/0,3
148	Хлеб ржаной	40/50	3,2/4,0	0,4/0,5	18,0/22,5	88/110	0,08/0,1	0	0	23/28,8	1,9/2,4
	ИТОГО					574,5/728,2					
	Полдник 14.55-15.10										
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
	Фрукты	95/100	0,4/0,4	0,1/0,1	10,3/10,8	42,6/44,8	0,02/0,02	0,03/0,03	8,4/8,8	16,6/17,4	11,5/12,1
	ИТОГО					307,0/385,8					
	Ужин 17.10-17.40										
216	Омлет	200/200	10,6/10,6	11,6/11,6	5,1/5,1	164,1/164,1	0,07/0,07	0,9/0,9	0,36/0,36	201,1/201,1	2,4/2,4
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	30/50	2,4/4,0	0,3/0,5	14,4/24,0	69/115	0,03/0,05		0	5,6/9,3	0,3/0,5
	ИТОГО					271,0/321,2					
	ИТОГО за день					1467,3/1830,2					

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 8.00-8.15										
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 с молочным соусом	120/20 150/30	16,8/21,2	8,8/11,6	17,0/22,4	212,7/276,0			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
	<i>ИТОГО</i>					389,8/481,3					
	Обед 11.30-12.20										
26	Закуска луковая	30 /50	0,3/0,5	1,0/1,5	2,0/3,0	17,9/26,9	0,01/0,02	0,004/0,006	2,0/3,0	6,2/9,3	0,2/0,3
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	60/80	12,0/15,0	9,8/13,1	0,9/1,2	139,8/182,7	0,06/0,07	0,12/0,15	1,0/1,0	16,6/20,4	1,3/1,6
58	Картофельное пюре	120/150	2,44/3,05	4,19/5,24	14,5/18,06	113,6/142,0	0,11/0,14	0,08/0,1	14,36/17,95	36,9/46,2	0,85/1,06
	Сок	200 /200			20,6/20,6	82,0/82,0	0,03/0,03	0,03/0,03	8,0/8,0	21,3/21,3	4,1/4,1
147	Хлеб пшеничный	20/30	1,6/2,4	0,2/0,3	9,6/14,4	46/96	0,02/0,03		0	3,7/5,6	0,18/0,3
148	Хлеб ржаной	40/50	3,2/4,0	0,4/0,5	18,0/22,5	88/110	0,08/0,1	0	0	23/28,8	1,9/2,4
	<i>ИТОГО</i>					584,4/751,1					
	Полдник 14.55-15.10										
	Кондитерские изделия	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
	Фрукты	95/100	0,4/0,4	0,1/0,1	10,3/10,8	42,6/44,8	0,02/0,02	0,03/0,03	8,4/8,8	16,6/17,4	11,5/12,1
	<i>ИТОГО</i>					264,6/359,8					
	Ужин 17.15-17.50										
349	Рыба, тушенная с овощами	180/200	15,6/18,3	2,1/2,3	5,4/6,4	108,7/125,0	0,16/0,19	0,17/0,2	6,0/7,0	64,6/76,5	1,5/1,7
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	40/50	3,2/4,0	0,4/0,5	19,2/24,0	92/115	0,04/0,05		0	7,5/9,3	0,4/0,5
	<i>ИТОГО</i>					238,6/282,1					
	ИТОГО за день					1477,4/1874,2					

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью 11 (одинадцать) листов
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 202»
/А.В. Зябрина

