

Согласовано:

Комиссией по питанию
МБДОУ детский сад «Теремок»

31.08.2023 г

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с «Теремок»

_____/И.А.Горбач/

Приказ № 74/1 от 31.08.2023

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад «Теремок»
Никифоровского района Тамбовской области
с 10,5-часовым пребыванием

День: понедельник Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5 - 3 лет

Завтрак														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
1/10	150	Вермишель молочная	3,34	3,8	17,6	114	97,8	12,8	89,6	0,27	0,03	0,04	0,21	2,8
1	5	Масло сливочное	0,04	3,6	0,06	32	1,21	0	1,5	0,01	20	0	0,01	0
7	5	Сыр	1,14	1,5	0	19	50	2,4	27,1	0,03	0,02	0	0,01	0,08
397	150	Какао с молоком	4,20	4,70	15,30	117,00	165,00	21,00	138,50	0,35	0,03	0,05	0,17	1,40
299.11	35	Хлеб пшеничный	2,66	0,12	18,38	82,25	7,00	4,90	22,75	0,32	0,00	0,04	0,33	0,00
		Итого	11,38	13,72	51,34	364,25	321,01	41,10	279,45	0,98	20,08	0,13	0,73	4,28
2-ой завтрак														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
399	150	Сок фруктовый или фрукты	0,8	0	19,1	83	202	15	27	0,3	19,5	0,03	0,3	6
		Итого	0,80	0,00	19,10	83,00	202,00	15,00	27,00	0,30	19,50	0,03	0,30	6,00

Обед														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
П1/98	30	Овощи свежие или консервированные	0,24	0,03	0,78	4	7,2	4,2	12,6	0,18	0,02	0,01	0,6	3
1/42	180/6/20	Щи из свежей капусты со сметаной на м/б или котлета	2,8	2,6	7,3	65	32	18	49	0,66	0,71	0,42	0,98	23,4
321	60	Суфле из отварного мяса	13,6	6,5	5	131	51	18,3	249	4,7	18,9	0,21	5,8	22,2
п 1/27	120	Каша гречневая вязкая	3,84	4,2	20,4	128	21,9	29,4	90,5	2,4	14,4	0,16	1,3	0
п 1/40	150	Компот из сухофруктов	0,3	0	18,6	75	34	4,5	11,63	1	0	0	0,14	0,3
299.17	30	Хлеб ржаной	1,35	0,21	14,85	64,50	6,30	5,70	26,10	0,60	0,00	0,02	0,20	0,00
		итого	22,13	13,54	66,93	467,50	152,40	80,10	438,83	9,54	34,03	0,82	9,02	48,90
Полдник														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
229	60/10	Запеканка пшеничная с молочным соусом	9,7	11,4	11,83	187	98,9	15,9	145,5	0,49	0,07	0,04	0,29	0,34
П 1/113	150	Чай или кисель	0,00	0,00	10,20	39,20	2,19	1,85	3,35	0,35	0,00	0,00	0,23	0,23
		Итого	12,36	11,68	39,04	309,20	101,09	17,75	148,85	0,84	0,07	0,04	0,52	0,57
		Всего	46,67	38,94	176,41	1223,95	776,50	153,95	894,13	11,66	73,68	1,02	10,57	59,75

II день: вторник Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5 - 3 лет

Завтрак														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
417	130	Каша молочная "Дружба"	4,70	3,9	21	134	140,4	26,7	133,5	0,43	0,03	0,08	0,16	1,12
1	5	Масло сливочное	0,04	3,6	0,06	32	1,21	0	1,5	0,01	20	0	0,01	0
1/114	150	Чай с молоком и сахаром	1,10	1,20	13,10	64,50	47,10	6,90	37,20	0,38	0,00	0,00	0,05	0,41
299.11	35	Хлеб пшеничный	2,66	0,12	18,38	82,25	7,00	4,90	22,75	0,32	0,00	0,04	0,33	0,00
		Итого	8,50	8,82	52,54	312,75	195,71	38,50	194,95	1,14	20,03	0,12	0,55	1,53
2-ой завтрак														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
371	100	Фрукты или сок	0,9	0	8,4	38	34	13	23	0,3	0,05	0,03	0,2	60
		итого	0,90	0,00	8,40	38,00	34,00	13,00	23,00	0,30	0,05	0,03	0,20	60,00

Обед														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
1/19	30	Икра кабачковая	0,6	2,7	2,6	37	12,3	10,5	20,1	2,1	0,28	0,01	0	2,1
86	180	Лапша домашняя	2,9	2,7	19,4	79	17,5	17,9	187	0,34	0,65	0,04	0,76	0,72
414	50/50	Гуляш	12,92	9,72	8,3	150	25	1,4	117	1,2	0,03	0,03	3,2	1,05
1/63	120	Картофельное пюре	2,64	1,1	17,6	93	7,7	26,5	77	0,99	0,04	0,13	1,3	20,7
1/40	150	Компот из сухофруктов	0,80	0,00	165,00	66,00	24,20	15,80	22,00	0,50	0,50	0,02	0,50	0,60
299.17	25	Хлеб ржаной	1,13	0,18	12,38	53,75	5,25	4,75	21,75	0,50	0,00	0,01	0,16	0,00
		Итого	20,99	16,4	225,28	478,75	91,95	76,85	444,85	5,63	1,5	0,24	5,92	25,17
Полдник														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
235	100	Маннeные биточки	4,61	4,05	27,03	164,00	1,70	0,00	2,10	0,01	28,00	0,00	0,01	0,15
386	150	Снежок или йогурт	4,50	3,40	16,50	120,00	186,00	23,00	143,00	0,13	0,15	0,05	0,23	0,92
		Итого	26,88	21,43	266,71	284,00	273,45	23,00	145,10	0,14	28,15	0,05	0,24	1,07
		Всего	57,27	46,65	552,93	1113,5	595,11	151,35	807,9	7,21	49,73	0,44	6,91	87,77

Ш день: среда Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5 -3 лет

Завтрак														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
1/27	150	Каша гречневая с молоком	8,30	5,1	33,8	206	180,2	54,7	228,8	3,2	0,03	0,24	16,9	1,3
1	5	Масло сливочное	0,04	3,6	0,06	32	1,21	0	1,5	0,01	20	0	0,01	0
7	5	Сыр	1,14	1,5	0	19	50	2,4	27,1	0,03	0,02	0	0,01	0,08
1/113	150	Чай	3,90	5,40	14,60	107,00	144,20	16,80	109,20	0,14	0,03	0,03	0,12	1,20
299.11	35	Хлеб пшеничный	2,66	0,12	18,38	82,25	7,00	4,90	22,75	0,32	0,00	0,04	0,33	0,00
		Итого	16,04	15,72	66,84	446,25	382,61	78,80	389,35	3,70	20,08	0,31	17,37	2,58
2-ой завтрак														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
389	150	Сок фруктовый или фрукты	0,5	0	18,5	77,5	15	9	15	0,09	0	0	0,03	2
		итого	0,50	0,00	18,50	77,50	15,00	9,00	15,00	0,09	0,00	0,00	0,03	2,00

Обед														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
5/204	30	Овощи свежие или консервированные	0,24	0,03	0,78	4	7,2	4,2	12,6	0,18	0,02	0,01	0,6	3
99	180/20	Суп из овощей со сметаной и зеленью	1,44	0,36	8,28	45	24,84	17,23	40,6	0,6	3,56	0,07	0,7	17,48
256	60	Котлета рыбная "Любительская"	9,2	1,1	4,5	62	37	14,1	125	0,47	0,02	0,05	1,13	0,83
165	120	Рис отварной	3,04	4,8	33,1	180	11,6	9	42	0,8	0	0,04	0,68	0
585	150	Компот из свежих лимонов	0,23	0	26,9	84	11	3	0	0,81	0	0	0,11	2,1
299.17	25	Хлеб ржаной	1,13	0,18	12,38	53,75	5,25	4,75	21,75	0,50	0,00	0,01	0,16	0,00
		Итого	15,28	6,47	85,94	428,75	96,89	52,28	241,95	3,36	3,60	0,18	3,38	23,41
Полдник														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
254	120	Омлет натуральный	12,40	15,80	2,30	201,00	131,00	0,00	0,00	4,10	0,00	0,11	0,00	0,50
1/9	50	Выпечка мучная	3,90	4,90	31,70	180,00	24,60	7,44	43,70	0,43	0,00	0,05	0,40	0,15
122	130	Кисель	3,60	4,42	5,20	112,00	158,00	20,00	122,00	0,13	0,03	0,02	0,13	0,17
299.17	25	Хлеб ржаной	1,13	0,18	12,38	53,75	5,25	4,75	21,75	0,50	0,00	0,01	0,16	0,00
		Итого	21,03	25,30	51,58	546,75	318,85	32,19	187,45	5,16	0,03	0,19	0,69	0,82
		Всего	52,85	47,49	222,86	1499,25	813,35	172,27	833,75	12,31	23,71	0,68	21,47	28,81

IV день четверг: Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Завтрак														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
1/29	150	Каша овсяная "Геркулесовая" жидкая	6	4,8	23,1	155	141	48	179	2	0,03	0,14	0,35	0,11
1	5	Масло сливочное	0,04	3,6	0,06	32	1,21	0	1,5	0,01	20	0	0,01	0
1/114	150	Чай с молоком	4,2	4,7	15,3	117	165	20,7	137	0,35	0,03	0,05	0,17	1,38
299.11	30	Хлеб пшеничный	2,28	0,18	15,75	70,50	6,00	4,20	19,50	0,27	0,00	0,03	0,29	0,00
209	40	Яйцо 1/2	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	4,80	77,00	1,00	0,10	0,03	0,08	0,00
		Итого	17,60	17,88	54,49	437,50	335,21	77,70	414,00	3,63	20,16	0,25	0,90	1,49
2-ой завтрак														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
338	100	Фрукты или сок	0,4	0,3	9,5	42	19	12	16	2,3	0,01	0,02	0,1	5
		итого	0,40	0,30	9,50	42,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,01	0,02	0,10	5,00

Обед														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	30	Овощи свежие или консервированные	0,24	0,03	0,78	4	7,2	4,2	12,6	0,18	0,02	0,01	0,6	3
76/105	180/2	Рассольник на м/б с сметаной	20,3	12,7	7,1	225	24,6	38,5	21,5	1,75	0,35	0,09	4,8	7
1/63	120	Картофельное пюре	2,64	1,1	17,6	93	7,7	26,5	77	0,99	0,04	0,13	1,3	20,7
1/40	150	Компот из сухофруктов	0,35	0,00	18,60	75,00	33,50	4,50	12,60	0,90	0,00	0,00	0,16	0,20
1/42	25	Хлеб ржаной	1,13	0,18	12,38	53,75	5,25	4,75	21,75	0,50	0,00	0,01	0,16	0,00
294	60	Котлета мясная	10,32	12,3	11,1	196	30,9	19,1	135	10,7	0,06	0,06	1,9	0,6
		Итого	49,4	41,41	71,46	856,75	132,45	118,25	430,45	17,33	0,55	0,36	11,32	37,6
Полдник														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
1/17	100	Запеканка творожно-вермишелевая	11	6,8	25	207	129	21	155	0,72	24,8	0,07	0,52	0,76
1/41	130	Кисель	4,90	10,00	6,80	139,00	202,00	23,10	149,50	0,16	0,03	0,23	0,54	0,43
		Итого	15,90	16,80	31,80	346,00	331,00	44,10	304,50	0,88	24,83	0,30	1,06	1,19
		Всего	83,04	76,39	167,25	1682,25	817,66	252,05	989,45	24,14	45,55	0,93	13,38	45,28

Завтрак														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
1/31	150	Каша молочная пшениная (жидкая)	3,80	3,80	26,30	147,00	96,00	15,80	91,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0
1/45	150	Кофейный напиток	3,90	5,40	14,60	107,00	144,20	16,80	109,20	0,14	0,03	0,03	0,12	1,20
299.11	35	Хлеб пшеничный	2,66	0,12	18,38	82,25	7,00	4,90	22,75	0,32	0,00	0,04	0,33	0,00
7	5	Сыр	1,14	1,5	0	19	50	2,4	27,1	0,03	0,02	0	0,01	0,08
		Итого	11,50	10,82	59,28	355,25	297,20	39,90	250,05	1,29	0,05	0,07	0,46	1,28
2-ой завтрак														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
190	120	Фрукты или сок	0,36	0	14,8	62	12	7,2	12	0,72	0	0	0,01	0
		Итого	0,36	0,00	14,80	62,00	12,00	7,20	12,00	0,72	0,00	0,00	0,01	0,00

Обед														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
1/18	30	Овощи свежие или консервированные	0,24	0,03	0,78	4	7,2	4,2	12,6	0,18	0,02	0,01	0,6	3
1/6	180/4	Борщ со сметаной	9,1	11,5	11,4	211	2,2	4,16	25,7	0,19	0,03	0,02	0,62	0,12
1/111	40/40	Тефтели с соусом	12,4	15,5	18	256	51,3	24,2	152	1,9	0,06	0,08	1,8	4,4
122	150	Компот из лимонов	0,15	0,00	26,50	105,00	7,80	2,34	8,90	0,30	0,00	0,00	0,00	4,42
299.17	25	Хлеб ржаной	1,13	0,18	12,38	53,75	5,25	4,75	21,75	0,50	0,00	0,01	0,16	0,00
		Итого	23,02	27,21	69,06	629,75	73,75	39,65	220,95	3,07	0,11	0,02	3,18	11,94
Полдник														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
1/17	90/10	Запеканка творожная с молочным соусом	8,5	12,9	12,7	200	96,7	16,8	137,1	0,92	0,1	0,03	0,3	2,5
1/113	150	Чай с сахаром	0,00	0,00	34,90	141,00	9,30	3,13	4,90	0,80	0,00	0,01	0,23	0,23
333.02	35	Зефир	0,04	0,04	27,90	113,00	7,40	2,50	3,90	0,60	0,00	0,01	0,01	0,00
		Итого	8,54	12,94	75,50	454,00	113,40	22,43	145,90	2,32	0,10	0,05	0,54	2,73
		Всего	43,42	50,97	218,64	1501	496,35	109,18	628,9	7,4	0,26	0,24	4,19	15,95

Завтрак														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
1/34	150	Каша манная	3,3	3,8	17,6	114	97,8	12,8	79	0,27	0,03	0,04	0,21	0,8
1	5	Масло сливочное	0,04	3,6	0,06	32	1,21	0	1,5	0,01	20	0	0,01	0
392	130	Чай с молоком	3,60	4,10	13,30	101,00	143,00	17,90	119,00	0,30	0,03	0,04	0,15	1,20
299.11	35	Хлеб пшеничный	2,66	0,12	18,38	82,25	7,00	4,90	22,75	0,32	0,00	0,04	0,33	0,00
		Итого	10,74	13,12	49,34	348,25	299,01	38,00	249,35	0,93	20,08	0,12	0,71	2,08
2-ой завтрак														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
399	150	Сок фруктовый или фрукты	0,8	0	13,8	58	11	6	10,5	0,5	0	0,03	0,2	3
		Итого	0,80	0,00	13,80	58,00	11,00	6,00	10,50	0,50	0,00	0,03	0,20	3,00

Обед														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	30	Овощи свежие или консервированные	0,24	0,03	0,78	4	7,2	4,2	12,6	0,18	0,02	0,01	0,6	3
2/89	180/20	Суп картофельной с мясными фрикадельками	6,2	6,2	14,8	142	21,1	29,6	97,5	0,8	0,76	0,1	2,11	17,8
1/104	50/50	Рыба тушен.с овощами	24,5	12,2	15,5	270	117	58,5	362	1,9	8,5	0,22	4,2	12,1
1/63	130	Картофельное пюре	2,86	1,17	19,11	101	40,8	28,7	83,4	1,07	0,04	0,14	1,46	22,4
1/39	150	Компот из сухофруктов	0,46	0	13,6	90	22,4	28,3	23	0,86	0,02	0,02	0,42	0,84
299.17	30	Хлеб ржаной	1,35	0,21	14,85	64,50	6,30	5,70	26,10	0,60	0,00	0,02	0,20	0,00
		Итого	35,61	19,81	78,64	671,50	214,80	155,00	604,60	5,41	9,34	0,51	8,99	56,14
Полдник														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
235	100	Плов сладкий	4,61	4,05	27,03	164,00	1,70	0,00	2,10	0,01	28,00	0,00	0,01	0,15
1/41	150	Кисель	4,30	4,80	60,80	89,00	180,00	326,00	143,00	0,15	0,04	0,04	0,21	1,05
		Итого	8,91	8,85	87,83	253,00	181,70	326,00	145,10	0,16	28,04	0,04	0,22	1,20
		Всего	56,06	41,78	229,61	1330,75	706,51	525,00	1009,55	7,00	57,46	0,70	10,12	62,42

Завтрак														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
185	150	Каша овсяная "Геркулесовая" жидкая	6	4,8	23,1	155	141	47,7	179	1,9	0,03	0,14	0,35	0,11
1	5	Масло сливочное	0,04	3,6	0,06	32	1,21	0	1,5	0,01	20	0	0,01	0
31/114	150	Чай с молоком	2,50	2,50	12,50	78,00	90,00	10,80	68,30	0,09	0,08	0,01	0,08	0,83
299.11	30	Хлеб пшеничный	2,28	0,18	15,75	70,50	6,00	4,20	19,50	0,27	0,00	0,03	0,29	0,00
Итого			10,82	11,08	51,41	335,50	238,21	62,70	268,30	2,27	20,11	0,18	0,73	0,94
2-ой завтрак														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
371	100	Фрукты или сок	0,9	0	8,4	38	34	13	23	0,3	0,05	0,03	0,2	60
Итого			0,90	0,00	8,40	38,00	34,00	13,00	23,00	0,30	0,05	0,03	0,20	60,00

Обед														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
1/88	180/8	Суп гороховый с гречками	4,70	0,40	21,00	102,00	26,80	25,80	66,30	1,40	0,87	0,17	0,99	8,80
298	180/5/5	Голубцы ленивые	17,60	22,20	16,70	335,00	102,00	39,80	220,00	3,10	0,15	0,11	3,00	51,00
1/40	150	Компот из сухофруктов	0,80	0,00	16,50	66,00	24,00	15,80	22,00	0,46	0,58	0,02	0,50	0,60
299.17	30	Хлеб ржаной	1,35	0,21	14,85	64,50	6,30	5,70	26,10	0,60	0,00	0,02	0,20	0,00
50	30	Икра кабачковая	0,6	2,7	2,6	37	12,3	10,5	20,1	2,1	0,28	0,01	0	2,1
		Итого	25,05	25,51	71,65	604,5	171,4	97,6	354,5	7,66	1,88	0,33	4,69	62,5
Полдник														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
682	80/10	Оладьи с повидлом	0,7	11,4	53,3	225	24,4	21,5	121	1,3	0,05	0,15	1,4	0,4
1/41	200	Молоко	5,90	6,80	9,80	123,00	253,00	30,70	191,00	0,12	0,04	0,08	0,21	2,80
		Итого	6,60	18,20	63,10	348,00	277,40	52,20	312,00	1,42	0,09	0,23	1,61	3,20
		Всего	43,37	54,79	194,56	1326	721,01	225,5	957,80	11,65	22,13	0,77	7,23	126,64

VIII день: среда Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Завтрак														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
1/31	150/3	Каша молочная рисовая с маслом	8,3	5,1	33,8	206	180	54,7	229	3,2	0,03	0,24	1,7	1,3
1/22	150	Какао	1,10	1,20	13,10	65,00	47,10	6,90	37,20	0,38	0,00	0,00	0,06	0,41
299.11	30	Хлеб пшеничный	2,28	0,18	15,75	70,50	6,00	4,20	19,50	0,27	0,00	0,03	0,29	0,00
		Итого	13,28	8,58	62,65	367,50	303,10	69,10	323,70	3,89	0,06	0,27	2,06	1,82
2-ой завтрак														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
399	150	Сок фруктовый или фрукты	0,5	0	26	99	14	18,1	0	1,4	0,5	0	0,8	1
		Итого	0,50	0,00	26,00	99,00	14,00	18,10	0,00	1,40	0,50	0,00	0,80	1,00

Обед														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	30	Овощи свежие или консервированные	0,24	0,03	0,78	4	7,2	4,2	12,6	0,18	0,02	0,01	0,6	3
1/89	180	Суп картофельный с клёцками	6,6	3,8	6,4	87	29,3	22,4	83,9	0,88	0,76	0,5	1,87	20,6
294	60	Рыба под омлетом	10,32	12,3	11,1	196	30,9	19,1	135	10,7	0,06	0,06	1,9	0,16
1/40	150	Компот из сухофруктов	0,23	0	26,9	84	11	3	0	0,8	0	0	0,1	2,1
299.17	25	Хлеб ржаной	1,13	0,18	12,38	53,75	5,25	4,75	21,75	0,50	0,00	0,01	0,16	0,00
		Итого	82,52	17,89	75,16	517,75	121,35	54,95	330,25	14,07	0,88	0,71	6,03	48,56
Полдник														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
1/64	80/10	Овощное рагу	12	17,6	12	252	129	20,5	182	0,52	0,09	0,06	0,38	0,5
1/113	150	Чай , печенье	4,50	4,50	17,00	120,00	186,00	23,00	143,00	0,15	0,03	0,05	0,23	0,90
		Итого	12,00	17,60	12,00	252,00	129,00	20,50	182,00	0,52	0,09	0,06	0,38	0,50
		Всего	108,30	44,07	175,81	1236,25	567,45	162,65	835,95	19,88	1,53	1,04	9,27	51,88

IX день: четверг Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Завтрак														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
185	150	Макароны	4,8	4,1	18,6	131	139	28,2	138	0,53	0,03	0,11	0,34	1,17
1	5	Масло сливочное	0,04	3,6	0,06	32	1,21	0	1,5	0,01	20	0	0,01	0
1/22	150	Чай с молоком	4,20	4,70	15,30	117,00	165,00	21,00	156,23	0,00	0,03	0,05	0,17	2,00
299.11	30	Хлеб пшеничный	2,28	0,18	15,75	70,50	6,00	4,20	19,50	0,27	0,00	0,03	0,29	0,00
		Итого	11,32	12,58	49,71	350,50	311,21	53,40	315,23	0,81	20,06	0,19	0,81	3,17
2-ой завтрак														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
371	100	Фрукты или сок	0,9	0	8,4	38	34	13	23	0,3	0,05	0,03	0,2	60
		Итого	0,90	0,00	8,40	38,00	34,00	13,00	23,00	0,30	0,05	0,03	0,20	60,00

Обед														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	30	Овощи свежие или консервированные	0,24	0,03	0,78	4	7,2	4,2	12,6	0,18	0,02	0,01	0,6	3
85	180	Щи	1,98	0,13	11,20	65,00	24,60	14,50	45,00	0,56	0,65	0,05	0,63	8,90
294	60	Гуляш	16,70	11,30	5,90	193,00	38,00	24,00	106,00	1,90	0,70	0,16	0,01	0,40
314	130	Каша гречневая	4,20	4,60	22,10	139,00	23,70	31,90	98,00	2,60	15,60	0,17	1,40	0,00
1/40	150	Компот из сухофруктов	0,35	0,00	28,80	111,00	0,00	1,40	0,00	0,01	9,00	4,90	1,50	0,15
299.17	30	Хлеб ржаной	1,35	0,21	14,85	64,50	6,30	5,70	26,10	0,60	0,00	0,02	0,20	0,00
		Итого	24,82	16,27	83,63	576,50	99,80	81,70	287,70	5,85	25,97	5,31	4,34	12,45
Полдник														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
1/9	120	Оладьи, блины, блинчики	12,40	15,80	2,30	201,00	131,00	0,00	0,00	4,10	0,00	0,11	0,00	0,50
386	150	Молоко, йогурт	4,50	4,50	17,00	120,00	186,00	23,00	143,00	0,15	0,03	0,05	0,23	0,90
		Итого	19,18	20,48	35,05	391,50	323,00	27,20	162,50	4,52	0,03	0,19	0,52	1,40
		Всего	56,22	49,33	176,79	1356,50	768,01	175,30	788,43	11,48	46,11	5,72	5,87	77,02

Завтрак														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
1/31	150	Каша пшенная	2,3	3,9	29,5	155	26,6	17,7	50	0,91	1,9	0,05	0,68	1,1
1	5	Масло сливочное	0,04	3,6	0,06	32	1,21	0	1,5	0,01	20	0	0,01	0
125	150	Чай	2,50	2,50	13,00	78,00	90,00	10,80	68,30	0,09	0,08	0,01	0,08	0,83
299.11	30	Хлеб пшеничный с сыром	2,28	0,18	15,75	70,50	6,00	4,20	19,50	0,27	0,00	0,03	0,29	0,00
		Итого	8,26	11,68	58,31	354,50	173,81	35,10	166,40	1,31	22,00	0,09	1,07	2,01
2-ой завтрак														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
399	150	Сок фруктовый или фрукты	0,8	0	13,7	57	11	6	10,5	0,5	0	0,01	0,1	3
		Итого	0,80	0,00	13,70	57,00	11,00	6,00	10,50	0,50	0,00	0,01	0,10	3,00

Обед														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
1/6	30	Овощи свежие или консервированные	0,24	0,03	0,78	4	7,2	4,2	12,6	0,18	0,02	0,01	0,6	3
225	180	Суп вермишелевый	4,5	6,13	14,4	98	28,9	26,2	91,3	0,98	0,72	0,1	1,4	17,1
414	50/50	Плов с мясом	9,1	6,8	6,5	123	22	17,9	92	0,1	0,01	0,03	2	0,13
1/40	150	Компот из сухофруктов	0,35	0,00	18,60	75,00	33,00	4,50	11,65	0,80	0,00	0,00	0,15	0,23
299.17	30	Хлеб ржаной	1,35	0,21	14,85	64,50	6,30	5,70	26,10	0,60	0,00	0,02	0,20	0,00
		Итого	20,04	16,97	87,13	534,50	108,44	131,50	305,65	3,19	0,77	0,23	4,85	20,46
Полдник														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
1/63	120	Картофельное пюре, салат из капусты	9,4	14,2	13,9	220	106,2	18,4	150,7	0,97	0,1	0,04	0,31	2,7
393	150/6	Чай с лимоном	0,16	0,00	9,00	36,00	4,80	2,80	5,00	0,43	0,00	0,00	0,05	2,52
299.17	30	Хлеб ржаной	1,35	0,21	14,85	64,50	6,30	5,70	26,10	0,60	0,00	0,02	0,20	0,00
		Итого	10,91	14,41	37,75	320,5	117,30	26,9	181,8	2	0,10	0,06	0,56	5,22
		Всего	40,1	43,06	196,89	1266,5	410,55	199,5	664,35	7,0	22,87	0,39	6,58	30,69