

Директор школы



Л.Н. Нагорных



Примерное 10 – дневное меню приготавливаемых блюд

для организации питания детей от 1,5 лет до 3-х лет,

в МАОУ Чукреевской СОШ

Дошкольные отделы

с 9 – часовым пребыванием

весенне-летний период

День: 1
Неделя: 1
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г	В т.ч. животные, г	Жиры, г	В т.ч. растительные, г	НЖК, г	Хол, мг	МДС, г	Крахмал, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	Органические кислоты, г	Зола, г	Минеральные вещества, мг						Витамины							ЭЦ, ккал		
																Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Кар, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	B2, мкг	РР, мг		НЭ, мг	C, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
<u>ЗАВТРАК:</u>																															
215	Омлет натуральный	120	93,04	11,46	11,46	22,08	-	10,84	554,16	2,2	-	2,2	-	0,04	1,2	141,6	180,4	92,8	15,6	210,2	2,36	300	106	318	0,72	0,08	0,48	0,24	3,6	0,20	254
1	Бутерброд с маслом	40	13,90	2,45	0,08	7,55	0,30	4,77	17,00	0,76	13,86	14,62	0,99	0,09	0,49	114,9	42,9	9,3	9,9	29,1	0,62	40	30	45	0,49	0,05	0,03	0,49	0,95	-	136
394	Чай с молоком	150	133,03	2,65	2,61	2,33	0,01	1,53	7,20	11,31	-	11,31	0,02	0,09	0,65	45,2	136,6	112,0	13,5	82,6	0,28	18	9	20	-	0,04	0,14	0,11	0,72	1,19	77
Итого за завтрак:		310	239,97	16,56	14,15	31,96	0,31	14,14	578,36	14,27	13,86	28,13	1,01	0,22	2,34	301,7	359,9	214,1	39	321,9	3,26	358	145	383	1,21	0,17	0,65	0,84	5,27	1,39	467
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</u>																															
	Фрукт	100	-	0,4	-	0,4	0,4	-	-	9	0,8	9,8	1,8	-	-	26	278	16	9	11	2,2	-	30	-	0,2	0,03	0,02	0,3	-	10	44
Итого за 2-ой завтрак:		100	-	0,4	-	0,4	0,4	-	-	9	0,8	9,8	1,8	-	-	26	278	16	9	11	2,2	-	30	-	0,2	0,03	0,02	0,3	-	10	44
<u>ОБЕД:</u>																															
13	Салат из свежих огурцов	40	35,7	0,3	-	2,44	2,44	0,3	-	0,91	0,038	0,95	0,38	0,038	0,19	3,04	53,6	8,74	5,32	16	0,23	-	22,8	3,8	1,09	0,011	0,015	0,07	0,11	3,8	26,9
86	Суп – лапша домашняя со сметаной	153	150	1,32	-	3,04	3,04	0,41	-	0,76	6,39	7,15	0,77	0,01	0,29	58,78	31,87	11,82	6,27	17,58	0,35	-	-	-	1,55	0,03	0,09	0,25	0,56	0,3	61,35
336	Капуста тушеная	120	98,3	2,5	-	3,9	3,9	0,5	-	10,6	0,7	10,8	2,98	0,3	1,07	18,2	405,3	66,6	24,8	48,2	0,97	-	370	66,5	2,07	0,03	0,04	0,8	1,4	20,6	90,1
305	Котлеты рубленные из кур (с молоком)	60	29,26	9,43	7,98	9,65	0,18	3,19	39,88	1,00	8,98	9,98	0,67	0,09	1,02	215,1	132,7	26,4	15,7	95,4	1,09	37	12	44	0,50	0,06	0,10	3,50	6,24	0,50	164
	Хлеб ржаной	30	-	1,98	-	0,36	0,06	-	-	0,36	9,66	10,02	2,49	-	-	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	-	2	-	0,42	0,054	0,024	0,21	-	-	52
	Хлеб пшеничный	25	-	1,97	-	0,25	0,05	-	-	0,52	11,54	12,07	0,82	-	-	94,5	33,2	5,7	8,2	21,7	0,5	-	-	-	0,32	0,04	0,015	0,4	-	-	59
379	Кисель	150	126,6	0,43	-	0,04	0,04	-	-	17,49	5,18	22,7	0,24	0,08	0,18	10,9	50,58	11,8	2,5	12,2	0,28	-	945,9	157,6	0,13	0,004	0,01	0,07	0,13	0,8	92,8
Итого за обед:		578	422,96	20,96	9,84	17,99	8,34	4,27	49,78	32,98	43,398	79,02	8,81	0,688	3,66	618,24	1163,88	148,74	92,32	311,1	5,01	37,3	2103,9	400,1	5,43	0,279	0,254	6,05	9,93	32,4	563,5
<u>ПОЛДНИК:</u>																															
199	Биточки манные со стущенным молоком	165	98,68	6,39	1,79	4,69	3,17	1,30	37,24	8,38	29,42	37,81	1,59	0,08	0,85	135,0	124,9	62,4	15,9	85,6	0,80	23	7	24	2,07	0,06	0,08	0,59	1,98	0,49	219
392	Чай с сахаром	150	149,92	0,04	-	0,01	0,01	-	-	6,99	-	6,99	0,02	0,00	0,02	0,2	5,2	8,0	0,9	1,6	0,19	-	-	-	-	-	0,00	0,02	-	0,02	28
Итого за полдник:		315	248,6	6,43	1,79	4,7	3,18	1,3	37,24	15,37	29,42	44,8	1,61	0,08	0,87	135,2	130,1	70,4	16,8	87,2	0,99	23	7	24	2,07	0,06	0,08	0,61	1,98	0,51	247
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1303	911,53	44,35	25,78	55,05	12,23	19,71	665,38	71,62	87,478	161,73	13,23	0,988	6,87	1081,14	1931,88	449,24	157,12	731,2	11,46	418,3	2285,9	807,1	8,91	0,539	1,004	7,8	17,18	44,3	1321,5

День: 2
Неделя: 1
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г	В т.ч. животные, г	Жиры, г	В т.ч. растительные, г	НЖК, г	Хол, мг	МДС, г	Крахмал, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	Органические кислоты, г	Зола, г	Минеральные вещества, мг						Витамины						ЭЦ, ккал			
																Na	K	Ca	Mg	P	Fe	А, мкг	Кар, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	В2, мкг		РР, мг	НЭ, мг	С, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
ЗАВТРАК:																															
168(5)	Каша вязкая ячневая	155	123,25	3,30	0,04	4,06	0,43	2,49	8,50	5,31	20,82	26,13	2,64	-	0,61	81,6	68,5	28,2	16,4	113,6	0,62	20	15	23	0,55	0,06	0,03	0,77	1,58	-	154
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	16,95	4,73	2,36	6,88	0,30	4,01	17,30	0,70	13,86	14,56	0,99	0,29	0,90	195,2	50,2	96,1	13,4	77,6	0,71	46	32	51	0,49	0,05	0,05	0,51	1,55	0,07	139
395	Кофейный напиток с молоком	150	134,46	2,34	2,18	2,00	0,06	1,28	6,00	10,59	0,04	10,63	0,02	0,08	0,56	37,6	109,7	94,3	10,5	67,5	0,10	15	8	17	-	0,03	0,11	0,08	0,60	0,98	70
Итого за завтрак:		350	274,66	10,37	4,58	12,94	0,79	7,78	31,8	16,6	34,72	51,32	3,65	0,37	2,07	314,4	228,4	218,6	40,3	258,7	1,43	81	55	91	1,04	0,14	0,19	1,36	3,73	1,05	363
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:																															
399	Сок фруктовый	150	133,35	0,75	-	-	-	-	-	14,85	0,30	15,15	0,30	0,75	0,45	9,0	180,0	10,5	6,0	10,5	2,10	-	-	-	0,15	0,02	0,02	0,15	0,30	3,00	64
Итого за 2-ой завтрак:		150	133,35	0,75	-	-	-	-	-	14,85	0,30	15,15	0,30	0,75	0,45	9,0	180,0	10,5	6,0	10,5	2,10	-	-	-	0,15	0,02	0,02	0,15	0,30	3,00	64
ОБЕД:																															
41	Салат из моркови	40	33,5	0,5	-	0,04	0,04	-	-	4,57	0,07	4,6	0,92	0,11	0,4	8,1	76,86	10,4	14,6	21,1	0,3	-	4608	768	0,15	0,02	0,03	0,4	0,4	1,92	20,9
62	Борщ с мясом	153	128,3	5,9	4,5	4,4	3,0	1,8	19,5	5,1	3,1	8,2	1,7	0,18	1,3	91,0	425,9	36,7	27,4	94,8	1,32	4,5	1093,5	218,9	1,56	0,07	0,09	1,5	3,1	9,4	95,9
321	Пюре картофельное	120	95,1	2,4	0,5	3,8	0,4	2,4	8,6	1,6	14,8	16,3	1,4	0,2	0,8	4,4	518,9	29,6	22,2	69,3	0,8	20,4	31,4	25,9	0,14	0,11	0,09	1,08	2,0	14,5	110
255	Котлеты или биточки запеченные (с молоком)	60	41,72	8,02	7,20	2,82	0,11	1,74	24,30	0,91	5,08	5,99	0,36	0,05	1,08	173,3	180,9	31,6	18,1	110,4	0,45	16	11	21	0,58	0,05	0,06	1,11	3,08	0,26	81
354	Соус сметанный	15	13,0	0,21	0,09	0,75	0,01	0,45	3,26	0,14	0,74	0,88	0,05	0,03	0,08	23,6	5,91	4,09	0,79	3,41	0,03	5,07	2,25	6,0	0,04	0,001	0,001	0,02	0,07	0,01	11,1
	Хлеб ржаной	30	-	1,98	-	0,36	0,06	-	-	0,36	9,66	10,02	2,49	-	-	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	-	2,0	-	0,42	0,054	0,024	0,21	-	-	52
	Хлеб пшеничный	25	-	1,97	-	0,25	0,05	-	-	0,52	11,54	12,07	0,82	-	-	94,5	33,2	5,7	8,2	21,7	0,5	-	-	-	0,32	0,04	0,015	0,4	-	-	59
376	Компот из сушеных фруктов	150	126,5	0,33	-	0,01	0,01	-	-	20,3	0,51	20,8	2,24	0,34	0,24	1,92	87,4	23,9	4,5	11,5	0,94	-	1,5	0,45	0,15	0,001	0,004	0,1	0,18	0,3	84,8
Итого за обед:		593	438,12	21,31	12,29	12,43	3,68	6,39	55,66	33,5	45,5	78,86	9,98	0,91	3,9	579,82	1402,5	152,49	109,89	379,61	5,51	45,97	5749,6	1040,2	3,36	0,34	0,31	4,82	8,83	26,39	514,7
ПОЛДНИК:																															
237	Запеканка из творога	50	25,90	8,77	8,26	6,03	0,06	3,64	28,96	5,35	3,22	8,58	0,21	0,55	0,53	32,3	62,3	73,7	11,1	105,2	0,35	37	20	43	0,22	0,03	0,13	0,26	2,06	0,12	124
351	Соус молочный (сладкий)	15	11,95	0,29	0,22	0,68	0,01	0,45	1,75	1,55	0,44	1,99	0,03	0,01	0,06	3,73	12,02	9,41	1,32	7,34	0,03	3,78	2,77	4,69	0,02	0,001	0,01	0,02	0,09	0,05	15,22
394	Чай с молоком	150	133,03	2,65	2,61	2,33	0,01	1,53	7,20	11,31	-	11,31	0,02	0,09	0,65	45,2	136,6	112,0	13,5	82,6	0,28	18	9	20	-	0,04	0,14	0,11	0,72	1,19	77
Итого за полдник:		215	170,88	11,71	11,09	9,04	0,08	5,62	37,91	18,21	3,66	21,88	0,26	0,65	1,24	81,23	210,92	195,11	25,92	195,14	0,66	58,78	31,77	67,69	0,24	0,071	0,28	0,39	2,87	1,36	216,22
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1308	1017,01	44,14	27,96	34,41	4,55	19,79	125,37	83,16	84,18	167,21	14,19	2,68	7,66	984,45	2021,89	576,7	182,11	843,95	9,7	185,75	5836,42	1198,94	4,79	0,577	0,804	6,72	15,73	31,8	1157,92

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г	В т.ч. животные, г	Жиры, г	В т.ч. растительные, г	НЖК, г	Хол, мг	МДС, г	Крахмал, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	Органические кислоты, г	Зола, г	Минеральные вещества, мг						Витамины						ЭЦ, ккал			
																Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Кар, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	В2, мкг		РР, мг	НЭ, мг	С, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
ЗАВТРАК:																															
185 (1)	Каша «Геркулес»	155	130,91	2,85	0,04	5,01	1,42	2,68	8,50	5,28	13,95	19,23	1,39	-	0,61	82,0	54,3	14,0	29,5	76,6	0,83	20	15	23	0,42	0,09	0,03	0,22	1,07	-	133
2	Бутерброд с маслом с повидлом	55	19,29	2,49	0,04	3,93	0,30	2,42	8,50	13,70	13,86	27,56	1,19	0,15	0,55	114,4	67,2	10,9	11,3	29,4	0,87	20	15	23	0,44	0,05	0,03	0,51	0,98	0,10	156
395	Кофейный напиток с молоком	150	134,46	2,34	2,18	2,00	0,06	1,28	6,00	10,59	0,04	10,63	0,02	0,08	0,56	37,6	109,7	94,3	10,5	67,5	0,10	15	8	17	-	0,03	0,11	0,08	0,60	0,98	70
Итого за завтрак:		360	284,66	7,68	2,26	10,94	1,78	6,38	23	29,57	27,85	57,42	2,6	0,23	1,72	234	231,2	119,2	51,3	173,5	1,8	55	38	63	0,86	0,17	0,17	0,81	2,65	1,08	359
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:																															
399	Сок фруктовый	150	133,35	0,75	-	-	-	-	-	14,85	0,30	15,15	0,30	0,75	0,45	9,0	180,0	10,5	6,0	10,5	2,10	-	-	-	0,15	0,02	0,02	0,15	0,30	3,00	64
Итого за 2-ой завтрак:		150	133,35	0,75	-	-	-	-	-	14,85	0,30	15,15	0,30	0,75	0,45	9,0	180,0	10,5	6,0	10,5	2,10	-	-	-	0,15	0,02	0,02	0,15	0,30	3,00	64
ОБЕД:																															
20	Салат из белокочанной капусты	40	33,09	0,56	-	2,03	2,03	0,25	-	3,43	0,03	3,5	0,66	0,1	0,24	4,5	93,3	14,9	6,06	11,0	0,2	-	485,7	80,8	0,92	0,01	0,01	0,24	0,3	13,0	35
79	Суп картофельный протертый (с гренками)	173	136,1	1,8	0,82	1,95	0,18	1,26	4,95	2,4	5,9	8,3	0,77	0,13	0,9	76,7	297,3	47,8	16,8	57,0	0,49	12,0	735,5	134,5	0,11	0,06	0,07	0,6	1,1	4,5	58,3
317	Макаронные изделия отварные с маслом сливочн	120	88,8	4,4	0,03	3,6	0,6	2,1	7,1	0,89	20,3	21,1	1,95	-	0,03	0,27	24,3	3,9	16,9	29,7	0,9	16,8	12,6	18,9	0,77	0,04	0,02	0,62	1,76	-	134,8
305	Котлеты рубленые из кур (с молоком)	60	29,26	9,43	7,98	9,65	0,18	3,19	39,88	1,00	8,98	9,98	0,67	0,09	1,02	215,1	132,7	26,4	15,7	95,4	1,09	37	12	44	0,50	0,06	0,10	3,50	6,24	0,50	164
354	Соус сметанный	15	13,0	0,21	0,09	0,75	0,01	0,45	3,26	0,14	0,74	0,88	0,05	0,03	0,08	23,6	5,91	4,09	0,79	3,41	0,03	5,07	2,25	6,0	0,04	0,001	0,001	0,02	0,07	0,01	11,1
	Хлеб ржаной	30	-	1,98	-	0,36	0,06	-	-	0,36	9,66	10,02	2,49	-	-	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	-	2,0	-	0,42	0,054	0,024	0,21	-	-	52
	Хлеб пшеничный	25	-	1,97	-	0,25	0,05	-	-	0,52	11,54	12,07	0,82	-	-	94,5	33,2	5,7	8,2	21,7	0,5	-	-	-	0,32	0,04	0,015	0,4	-	-	59
376	Компот из сушеных фруктов	150	126,5	0,33	-	0,01	0,01	-	-	20,3	0,51	20,8	2,24	0,34	0,24	1,92	87,4	23,9	4,5	11,5	0,94	-	1,5	0,45	0,15	0,001	0,004	0,1	0,18	0,3	84,8
Итого за обед:		613	426,75	20,68	8,92	18,6	3,12	7,25	55,19	29,04	57,66	86,65	9,65	0,69	2,51	599,59	747,61	137,19	83,05	277,11	5,32	70,87	1251,55	284,65	3,23	0,266	0,244	5,69	9,65	18,31	599
ПОЛДНИК:																															
	Кондитерские изделия	40	-	3	-	3,94	-	-	-	0,22	0,64	24,96	1,97	-	0,03	0,2	3,9	17,1	14,3	65,0	1,22	-	-	-	0,09	0,08	-	-	0,01	139,04	
400	Молоко кипяченое	150	132,65	4,58	4,58	4,08	-	2,69	12,64	7,58	-	7,58	-	0,16	1,11	79,0	230,7	189,6	22,1	142,2	0,16	32	16	35	-	0,06	0,24	0,16	1,26	2,05	85
	Фрукт	100	-	0,4	-	0,4	0,4	-	-	9	0,8	9,8	1,8	-	-	26	278	16	9	11	2,2	-	30	-	0,2	0,03	0,02	0,3	-	10	44
Итого за полдник:		290	132,65	7,98	4,58	8,42	0,4	2,69	12,64	16,8	1,44	42,34	3,77	0,16	1,14	105,2	512,6	222,7	45,4	218,2	3,58	32	46	35	0,2	0,18	0,34	0,46	1,26	12,06	268,04
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1413	977,41	37,09	15,76	37,96	5,3	16,32	90,83	90,26	87,25	201,56	16,32	1,83	5,82	947,79	1671,41	489,59	185,75	679,31	12,8	157,87	1335,55	382,65	4,44	0,636	0,774	7,11	13,86	34,45	1290,04

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г	В т.ч. животные, г	Жиры, г	В т.ч. растительные, г	НЖК, г	Хол. мг	МДС, г	Крахмал, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	Органические кислоты, г	Зола, г	Минеральные вещества, мг						Витамины									ЭЦ, ккал
																Na	K	Ca	Mg	P	Fe	А, мкг	Кар, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	В2, мкг	РР, мг	НЭ, мг	С, мг	
ЗАВТРАК:																															
93	Суп молочный с макаронными изделиями	151,5	126,3	4,3	3,0	3,9	0,18	2,5	10,9	6,4	7,7	14,1	0,6	0,10	0,9	88,1	175,3	121,3	18,1	103,6	0,38	23,0	14,0	29,9	0,23	0,06	0,15	0,33	1,36	0,7	109
1	Бутерброд с маслом	40	13,90	2,45	0,08	7,55	0,30	4,77	17,00	0,76	13,86	14,62	0,99	0,09	0,49	114,9	42,9	9,3	9,9	29,1	0,62	40	30	45	0,49	0,05	0,03	0,49	0,95	-	136
213	Яйца вареные	40	29,64	5,08	5,08	4,60	-	1,2	228,0	0,28	-	0,28	-	-	0,4	53,6	56,0	22,0	4,8	76,8	1,00	100	24	104	0,24	0,03	0,18	0,08	1,44	-	63
397	Какао с молоком	150	130,28	3,15	2,67	2,72	0,35	1,56	7,36	12,47	0,49	12,96	0,11	0,17	0,78	46,3	168,3	114,7	16,7	95,9	0,41	18	9	20	0,00	0,04	0,14	0,13	0,74	1,20	89
Итого за завтрак:		381,5	300,12	14,98	10,83	18,77	0,83	10,03	263,26	19,91	22,05	41,96	1,7	0,36	2,57	302,9	442,5	267,3	49,5	305,4	2,41	181	77	198,9	0,96	0,18	0,5	1,03	4,49	1,9	397
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:																															
	Фрукт	100	-	0,4	-	0,4	0,4	-	-	9	0,8	9,8	1,8	-	-	26	278	16	9	11	2,2	-	30	-	0,2	0,03	0,02	0,3	-	10	44
Итого за 2-ой завтрак:		100	-	0,4	-	0,4	0,4	-	-	9	0,8	9,8	1,8	-	-	26	278	16	9	11	2,2	-	30	-	0,2	0,03	0,02	0,3	-	10	44
ОБЕД:																															
14	Салат из свежих помидоров с луком	40	34,2	0,45	-	2,47	2,47	0,3	-	1,8	0,096	1,9	0,7	0,25	0,3	1,25	100,5	7,0	7,1	13,1	0,34	-	230,4	38,3	1,28	0,02	0,01	0,16	0,25	8,2	31,6
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	173	133,1	3,37	1,86	1,8	1,67	0,28	9,9	2,1	7,3	9,4	1,23	0,18	1,2	93,5	415	19,0	21,7	70,2	0,77	0,3	751,2	128,2	0,9	0,08	0,05	1,0	2,05	6,7	67,4
315	Рис отварной	120	82	2,9	0,04	4,3	0,4	2,67	9,2	0,3	29,05	29,3	1,2	-	0,2	2,6	32,5	1,1	13,1	48,8	0,4	21,6	16,2	24,4	0,22	0,02	0,01	0,54	1,4	-	168
277	Гуляш из отварного мяса	120	86,04	15,51	15,06	12,43	0,06	6,95	71,25	0,52	2,76	3,29	0,20	0,11	2,54	376,9	143,5	33,4	20,5	116,8	0,99	20	8	24	0,46	0,03	0,10	2,14	5,50	0,01	187
	Хлеб ржаной	30	-	1,98	-	0,36	0,06	-	-	0,36	9,66	10,02	2,49	-	-	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	-	2,0	-	0,42	0,054	0,024	0,21	-	-	52
	Хлеб пшеничный	25	-	1,97	-	0,25	0,05	-	-	0,52	11,54	12,07	0,82	-	-	94,5	33,2	5,7	8,2	21,7	0,5	-	-	-	0,32	0,04	0,015	0,4	-	-	59
376	Компот из сушеных фруктов	150	126,5	0,33	-	0,01	0,01	-	-	20,3	0,51	20,8	2,24	0,34	0,24	1,92	87,4	23,9	4,5	11,5	0,94	-	1,5	0,45	0,15	0,001	0,004	0,1	0,18	0,3	84,8
Итого за обед:		658	461,84	26,51	16,96	21,62	4,72	10,2	90,35	25,9	60,91	86,78	8,88	0,88	4,48	753,67	885,6	100,6	89,2	329,5	5,11	41,9	1009	215,35	3,75	0,245	0,213	4,55	9,38	15,21	649,8
ПОЛДНИК:																															
231	Сырники из творога со ступенным молоком	65	28,21	9,30	8,70	6,33	1,93	2,92	24,90	1,57	3,80	5,38	0,26	0,57	0,53	22,7	66,7	77,8	12,8	113,5	0,37	29	15	33	1,10	0,03	0,14	0,32	2,27	0,13	116
394	Чай с молоком	150	133,03	2,65	2,61	2,33	0,01	1,53	7,20	11,31	-	11,31	0,02	0,09	0,65	45,2	136,6	112,0	13,5	82,6	0,28	18	9	20	-	0,04	0,14	0,11	0,72	1,19	77
Итого за полдник:		215	161,24	11,95	11,31	8,66	1,94	4,45	32,1	12,88	3,8	16,69	0,28	0,66	1,18	67,9	203,3	189,8	26,3	196,1	0,65	47	24	53	1,1	0,07	0,28	0,43	2,99	1,32	193
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1354,5	923,2	53,84	39,1	49,45	7,89	24,68	385,71	67,69	87,56	155,23	12,66	1,9	8,23	1150,47	1809,4	573,7	174	842	10,37	269,9	1140	467,25	6,01	0,525	1,013	6,31	16,86	28,43	1283,8

День: 5
Неделя: 1
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г	В т.ч. животные, г	Жиры, г	В т.ч. растительные, г	НЖК, г	Хол, мг	МДС, г	Крахмал, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	Органические кислоты, г	Зола, г	Минеральные вещества, мг						Витамины							ЭЦ, ккал		
																Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Кар, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	B2, мкг	РР, мг		НЭ, мг	C, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
<u>ЗАВТРАК:</u>																															
168 (3)	Каша гречневая	155	119,64	4,67	0,04	4,86	1,24	2,58	8,50	5,47	20,36	25,83	4,15	-	0,84	77,8	141,3	9,4	73,5	111,1	2,49	20	19	23	0,35	0,11	0,06	1,34	2,71		166
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	16,95	4,73	2,36	6,88	0,30	4,01	17,30	0,70	13,86	14,56	0,99	0,29	0,90	195,2	50,2	96,1	13,4	77,6	0,71	46	32	51	0,49	0,05	0,05	0,51	1,55	0,07	139
395	Кофейный напиток с молоком	150	134,46	2,34	2,18	2,00	0,06	1,28	6,00	10,59	0,04	10,63	0,02	0,08	0,56	37,6	109,7	94,3	10,5	67,5	0,10	15	8	17	-	0,03	0,11	0,08	0,60	0,98	70
Итого за завтрак:		350	271,05	11,74	4,58	13,74	1,6	7,87	31,8	16,76	34,26	51,02	5,16	0,37	2,3	310,6	301,2	199,8	97,4	256,2	3,3	81	59	91	0,84	0,19	0,22	1,93	4,86	1,05	375
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</u>																															
399	Сок фруктовый	150	133,35	0,75	-	-	-	-	-	14,85	0,30	15,15	0,30	0,75	0,45	9,0	180,0	10,5	6,0	10,5	2,10	-	-	-	0,15	0,02	0,02	0,15	0,30	3,00	64
Итого за 2-ой завтрак:		150	133,35	0,75	-	-	-	-	-	14,85	0,30	15,15	0,30	0,75	0,45	9,0	180,0	10,5	6,0	10,5	2,10	-	-	-	0,15	0,02	0,02	0,15	0,30	3,00	64
<u>ОБЕД:</u>																															
40	Салат из моркови и яблок	40	33,3	0,34	-	2,1	2,1	0,27	-	3,0	0,18	3,1	0,8	0,2	0,3	8,9	90,2	8,5	9,6	13,6	0,5	-	2549,1	424,9	1,0	0,02	0,02	0,26	0,3	2,78	32,8
85	Суп картофельный с клецками	173	137,9	1,26	0,18	2,02	1,6	0,51	8,42	1,38	5,91	7,29	0,92	0,09	0,7	86,94	201,00	14,10	11,98	31,4	0,49	4,8	759	126	0,8	0,04	0,03	0,5	0,88	3,45	52,4
276	Жаркое домашнему	170	120,90	20,80	18,46	5,30	0,46	6,17	74,70	2,13	16,37	18,50	1,90	0,23	2,57	164,9	925,1	24,0	50,2	258,8	3,06	16	32	21	0,66	0,17	0,26	5,20	7,77	7,26	205
	Хлеб ржаной	30	-	1,98	-	0,36	0,06	-	-	0,36	9,66	10,02	2,49	-	-	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	-	2,0	-	0,42	0,054	0,024	0,21	-	-	52
	Хлеб пшеничный	25	-	1,97	-	0,25	0,05	-	-	0,52	11,54	12,07	0,82	-	-	94,5	33,2	5,7	8,2	21,7	0,5	-	-	-	0,32	0,04	0,015	0,4	-	-	59
379	Кисель	150	126,6	0,43	-	0,04	0,04	-	-	17,49	5,18	22,7	0,24	0,08	0,18	10,9	50,58	11,8	2,5	12,2	0,28	-	945,9	157,6	0,13	0,004	0,01	0,07	0,13	0,8	92,8
Итого за обед:		578	396,1	21,5	15,7	10,47	7,75	1,28	8,42	33,35	33,17	65,5	8,25	0,67	2,25	402,44	853,78	117,2	71,18	174,5	3,91	4,8	4626	775	4,74	0,188	0,139	2,24	2,71	27,63	447,16
<u>ПОЛДНИК:</u>																															
469	Булочка домашняя	50	11,27	3,64	0,14	6,26	6,16	1,39	7,63	6,23	20,73	26,96	1,38	-	0,49	105,4	52,6	9,9	13,7	35,0	0,65	2	1	2	2,33	0,06	0,03	0,78	1,58		179
401	Кефир	150	134,85	4,35	4,35	3,75	-	2,25	12,00	6,00	-	6,00	-	1,35	1,05	75,0	219,0	180,0	21,0	135,0	0,15	30	15	33	-	0,06	0,26	0,15	1,20	1,05	75
	Фрукт	100	-	0,4	-	0,4	0,4	-	-	9	0,8	9,8	1,8	-	-	26	278	16	9	11	2,2	-	30	-	0,2	0,03	0,02	0,3	-	10	44
Итого за полдник:		300	146,12	8,39	4,49	10,41	6,56	3,64	19,63	21,23	21,53	42,76	3,18	1,35	1,54	206,4	549,6	205,9	43,7	181	3	32	46	35	2,53	0,15	0,31	1,23	2,78	11,05	298
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1378	946,62	42,38	24,77	34,62	15,91	12,79	59,85	86,19	89,26	174,43	16,89	3,14	6,54	928,44	1884,58	533,4	218,28	622,2	12,31	117,8	4731	901	8,26	0,548	0,689	5,55	10,65	42,73	1184,16

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г	В т.ч. животные, г	Жиры, г	В т.ч. растительные, г	НЖК, г	Хол. мг	МДС, г	Крахмал, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	Органические кислоты, г	Зола, г	Минеральные вещества, мг						Витамины							ЭЦ, ккал		
																Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Кар, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	B2, мкг	PP, мг		HЭ, мг	C, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
<u>ЗАВТРАК:</u>																															
177	Каша из смеси круп	155	103,96	7,81	3,93	8,16	1,06	4,49	62,26	12,03	18,55	30,59	2,87	0,12	1,61	180,9	270,1	117,3	64,6	191,7	2,06	60	32	67	0,31	0,14	0,19	1,05	3,14	0,89	227
2	Бутерброд с маслом с повидлом	55	19,29	2,49	0,04	3,93	0,30	2,42	8,50	13,70	13,86	27,56	1,19	0,15	0,55	114,4	67,2	10,9	11,3	29,4	0,87	20	15	23	0,44	0,05	0,03	0,51	0,98	0,10	156
394	Чай с молоком	150	133,03	2,65	2,61	2,33	0,01	1,53	7,20	11,31	-	11,31	0,02	0,09	0,65	45,2	136,6	112,0	13,5	82,6	0,28	18	9	20	-	0,04	0,14	0,11	0,72	1,19	77
Итого за завтрак:		360	256,28	12,95	6,58	14,42	1,37	8,44	77,96	37,04	32,41	69,46	4,08	0,36	2,81	340,5	473,9	240,2	89,4	303,7	3,21	98	56	110	0,75	0,23	0,36	1,67	4,84	2,18	460
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</u>																															
	Фрукт	100	-	0,4	-	0,4	0,4	-	-	9	0,8	9,8	1,8	-	-	26	278	16	9	11	2,2	-	30	-	0,2	0,03	0,02	0,3	-	10	44
Итого за 2-ой завтрак:		100	-	0,4	-	0,4	0,4	-	-	9	0,8	9,8	1,8	-	-	26	278	16	9	11	2,2	-	30	-	0,2	0,03	0,02	0,3	-	10	44
<u>ОБЕД:</u>																															
20	Салат из белокочанной капусты	40	33,09	0,56	-	2,03	2,03	0,25	-	3,43	0,03	3,5	0,66	0,1	0,24	4,5	93,3	14,9	6,06	11,0	0,2	-	485,7	80,8	0,92	0,01	0,01	0,24	0,3	13,0	35
81	Суп картофельный с бобовыми	153	131,03	3,3	-	3,17	3,17	0,43	-	1,79	8,02	9,8	2,0	0,09	0,86	64,7	283,9	22,87	21,2	52,4	1,22	-	908,1	151,3	1,45	0,14	0,04	0,69	1,52	3,49	80,9
344	Рагу овощное	120	97,33	2,24	0,05	4,86	0,24	3,32	11,84	6,23	6,45	12,68	2,29	0,33	1,4	64,6	390,5	35,8	25,3	57,5	1,0	27,8	2471,7	470,6	0,32	0,06	0,06	0,98	1,55	10,3	103,1
282	Котлеты рубленые из говядины (с молоком)	60	32,25	9,32	7,86	7,07	0,17	4,05	38,72	1,11	8,53	9,64	0,67	0,09	1,06	217,2	179,1	26,1	19,3	99,7	0,90	18	13	21	0,52	0,06	0,10	2,06	4,60	0,09	139
	Хлеб ржаной	30	-	1,98	-	0,36	0,06	-	-	0,36	9,66	10,02	2,49	-	-	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	-	2,0	-	0,42	0,054	0,024	0,21	-	-	52
	Хлеб пшеничный	25	-	1,97	-	0,25	0,05	-	-	0,52	11,54	12,07	0,82	-	-	94,5	33,2	5,7	8,2	21,7	0,5	-	-	-	0,32	0,04	0,015	0,4	-	-	59
376	Компот из сушеных фруктов	150	126,5	0,33	-	0,01	0,01	-	-	20,3	0,51	20,8	2,24	0,34	0,24	1,92	87,4	23,9	4,5	11,5	0,94	-	1,5	0,45	0,15	0,001	0,004	0,1	0,18	0,3	84,8
Итого за обед:		578	420,2	19,7	7,91	17,75	5,73	8,05	50,56	33,74	44,74	78,51	11,17	0,95	3,8	630,42	1140,9	139,77	98,66	301,2	5,93	45,8	3882	724,15	4,1	0,365	0,253	4,68	8,15	27,18	553,8
<u>ПОЛДНИК:</u>																															
	Кондитерские изделия	40	-	3	-	3,94	-	-	-	0,22	0,64	24,96	1,97	-	0,03	0,2	3,9	17,1	14,3	65,0	1,22	-	-	-	-	0,09	0,08	-	-	0,01	139,04
400	Молоко кипяченое	150	132,65	4,58	4,58	4,08	-	2,69	12,64	7,58	-	7,58	-	0,16	1,11	79,0	230,7	189,6	22,1	142,2	0,16	32	16	35	-	0,06	0,24	0,16	1,26	2,05	85
Итого за полдник:		190	132,65	7,58	4,58	8,02	0	2,69	12,64	7,8	0,64	32,54	1,97	0,16	1,14	79,2	234,6	206,7	36,4	207,2	1,38	32	16	35	0	0,15	0,32	0,16	1,26	2,06	224,04
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1228	809,13	40,63	19,07	40,59	7,5	19,18	141,16	87,58	78,59	190,31	19,02	1,47	7,75	1076,12	2127,4	602,67	233,46	823,1	12,72	175,8	3984	869,15	5,05	0,775	0,953	6,81	14,25	41,42	1281,84

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г	В т.ч. животные, г	Жиры, г	В т.ч. растительные, г	НЖК, г	Хол, мг	МДС, г	Крахмал, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	Органические кислоты, г	Зола, г	Минеральные вещества, мг						Витамины							ЭЦ, ккал		
																Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Кар, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	B2, мкг	РР, мг		НЭ, мг	C, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
ЗАВТРАК:																															
93	Суп молочный с макаронными изделиями	151,5	126,3	4,3	3,0	3,9	0,18	2,5	10,9	6,4	7,7	14,1	0,6	0,10	0,9	88,1	175,3	121,3	18,1	103,6	0,38	23,0	14,0	29,9	0,23	0,06	0,15	0,33	1,36	0,7	109
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	16,95	4,73	2,36	6,88	0,30	4,01	17,30	0,70	13,86	14,56	0,99	0,29	0,90	195,2	50,2	96,1	13,4	77,6	0,71	46	32	51	0,49	0,05	0,05	0,51	1,55	0,07	139
395	Кофейный напиток с молоком	150	134,46	2,34	2,18	2,00	0,06	1,28	6,00	10,59	0,04	10,63	0,02	0,08	0,56	37,6	109,7	94,3	10,5	67,5	0,10	15	8	17	-	0,03	0,11	0,08	0,60	0,98	70
Итого за завтрак:		346,5	277,71	11,37	7,54	12,78	0,54	7,79	34,2	17,69	21,6	39,29	1,61	0,47	2,36	320,9	335,2	311,7	42	248,7	1,19	84	54	97,9	0,72	0,14	0,31	0,92	3,51	1,75	318
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:																															
399	Сок фруктовый	150	133,35	0,75	-	-	-	-	-	14,85	0,30	15,15	0,30	0,75	0,45	9,0	180,0	10,5	6,0	10,5	2,10	-	-	-	0,15	0,02	0,02	0,15	0,30	3,00	64
Итого за 2-ой завтрак:		150	133,35	0,75	-	-	-	-	-	14,85	0,30	15,15	0,30	0,75	0,45	9,0	180,0	10,5	6,0	10,5	2,10	-	-	-	0,15	0,02	0,02	0,15	0,30	3,00	64
ОБЕД:																															
13	Салат из свежих огурцов	40	32,3	0,31	-	2,4	2,4	0,3	-	0,91	0,04	0,95	0,38	0,04	0,19	3,04	53,58	8,74	53,2	16,0	0,23	-	22,8	3,8	1,09	0,01	0,01	0,08	0,11	3,84	26,92
67	Щи из свежей капусты с картофелем	153	139	1,0	-	2,9	2,9	0,39	-	3,0	2,07	5,1	1,2	0,15	0,72	64,8	227,7	26,0	13,3	28,6	0,48	-	788,0	154,4	1,4	0,03	0,03	0,49	0,72	11,1	50,8
304	Плов из птицы	160	99,64	16,00	13,34	14,78	0,37	5,39	55,20	1,73	25,04	26,76	1,54	0,05	1,28	255,2	169,4	30,2	34,2	156,1	1,45	48	1578	311	0,51	0,20	0,08	3,71	8,61	0,41	304
	Хлеб ржаной	30	-	1,98	-	0,36	0,06	-	-	0,36	9,66	10,02	2,49	-	-	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	-	2,0	-	0,42	0,054	0,024	0,21	-	-	52
	Хлеб пшеничный	25	-	1,97	-	0,25	0,05	-	-	0,52	11,54	12,07	0,82	-	-	94,5	33,2	5,7	8,2	21,7	0,5	-	-	-	0,32	0,04	0,015	0,4	-	-	59
376	Компот из сушеных фруктов	150	126,5	0,33	-	0,01	0,01	-	-	20,3	0,51	20,8	2,24	0,34	0,24	1,92	87,4	23,9	4,5	11,5	0,94	-	1,5	0,45	0,15	0,001	0,004	0,1	0,18	0,3	84,8
Итого за обед:		558	399,94	21,68	13,34	20,76	5,85	6,08	55,2	27,31	48,9	76,25	8,85	0,72	2,49	601,32	675,4	103,8	80,8	279,1	4,84	48	2531,5	492,75	4,01	0,345	0,163	5,04	9,71	18,51	580,3
ПОЛДНИК:																															
231	Сырники из творога со стученным молоком	65	28,21	9,30	8,70	6,33	1,93	2,92	24,90	1,57	3,80	5,38	0,26	0,57	0,53	22,7	66,7	77,8	12,8	113,5	0,37	29	15	33	1,10	0,03	0,14	0,32	2,27	0,13	116
394	Чай с молоком	150	133,03	2,65	2,61	2,33	0,01	1,53	7,20	11,31	-	11,31	0,02	0,09	0,65	45,2	136,6	112,0	13,5	82,6	0,28	18	9	20	-	0,04	0,14	0,11	0,72	1,19	77
Итого за полдник:		215	161,24	11,95	11,31	8,66	1,94	4,45	32,1	12,88	3,8	16,69	0,28	0,66	1,18	67,9	203,3	189,8	26,3	196,1	0,65	47	24	53	1,1	0,07	0,28	0,43	2,99	1,32	193
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1269,5	972,24	45,75	32,19	42,2	8,33	18,32	121,5	72,73	74,6	147,38	11,04	2,6	6,48	999,12	1393,9	615,8	155,1	734,4	8,78	179	2609,5	643,65	5,98	0,575	0,773	6,54	16,51	24,58	1155,3

День: 3
Неделя: 2
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г	В т.ч. животные, г	Жиры, г	В т.ч. растительные, г	НЖК, г	Хол, мг	МДС, г	Крахмал, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	Органические кислоты, г	Зола, г	Минеральные вещества, мг						Витамины						ЭЦ, ккал			
																Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Кар, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	B2, мкг		РР, мг	НЭ, мг	C, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
ЗАВТРАК:																															
215	Омлет натуральный	120	93,04	11,46	11,46	22,08	-	10,84	554,16	2,2	-	2,2	-	0,04	1,2	141,6	180,4	92,8	15,6	210,2	2,36	300	106	318	0,72	0,08	0,48	0,24	3,6	0,20	254
1	Бутерброд с маслом	40	13,90	2,45	0,08	7,55	0,30	4,77	17,00	0,76	13,86	14,62	0,99	0,09	0,49	114,9	42,9	9,3	9,9	29,1	0,62	40	30	45	0,49	0,05	0,03	0,49	0,95	-	136
397	Какао с молоком	150	130,28	3,15	2,67	2,72	0,35	1,56	7,36	12,47	0,49	12,96	0,11	0,17	0,78	46,3	168,3	114,7	16,7	95,9	0,41	18	9	20	0,00	0,04	0,14	0,13	0,74	1,20	89
Итого за завтрак:		310	237,22	17,06	14,21	32,35	0,65	17,17	578,52	15,43	14,35	29,78	1,1	0,3	2,47	302,8	391,6	216,8	42,2	335,2	3,39	358	145	383	1,21	0,17	0,65	0,86	5,29	1,4	479
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:																															
	Фрукт	100	-	0,4	-	0,4	0,4	-	-	9	0,8	9,8	1,8	-	-	26	278	16	9	11	2,2	-	30	-	0,2	0,03	0,02	0,3	-	10	44
Итого за 2-ой завтрак:		100	-	0,4	-	0,4	0,4	-	-	9	0,8	9,8	1,8	-	-	26	278	16	9	11	2,2	-	30	-	0,2	0,03	0,02	0,3	-	10	44
ОБЕД:																															
41	Салат из моркови	40	33,5	0,5	-	0,04	0,04	-	-	4,57	0,07	4,6	0,92	0,11	0,4	8,1	76,86	10,4	14,6	21,1	0,3	-	4608	768	0,15	0,02	0,03	0,4	0,4	1,92	20,9
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	173	131,4	3,98	2,6	3,1	1,7	1,02	18,8	1,95	7,3	9,3	1,2	0,18	1,17	98,4	419,2	17,4	21,8	71,0	0,88	2,7	751,5	127,8	0,85	0,08	0,07	1,38	2,75	6,7	81,1
336	Капуста тушеная	120	98,3	2,5	-	3,9	3,9	0,5	-	10,6	0,7	10,8	2,98	0,3	1,07	18,2	405,3	66,6	24,8	48,2	0,97	-	370	66,5	2,07	0,03	0,04	0,8	1,4	20,6	90,1
268	Суфле из рыбы	60	41,2	10,4	10,15	4,83	1,71	2,08	82,42	0,74	1,70	2,44	0,11	0,02	1,01	147,8	139,3	32,9	12,9	127,4	0,48	26	14	41	1,94	0,04	0,09	0,93	3,17	0,50	95
	Хлеб ржаной	30	-	1,98	-	0,36	0,06	-	-	0,36	9,66	10,02	2,49	-	-	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	-	2,0	-	0,42	0,054	0,024	0,21	-	-	52
	Хлеб пшеничный	25	-	1,97	-	0,25	0,05	-	-	0,52	11,54	12,07	0,82	-	-	94,5	33,2	5,7	8,2	21,7	0,5	-	-	-	0,32	0,04	0,015	0,4	-	-	59
379	Кисель	150	126,6	0,43	-	0,04	0,04	-	-	17,49	5,18	22,7	0,24	0,08	0,18	10,9	50,58	11,8	2,5	12,2	0,28	-	945,9	157,6	0,13	0,004	0,01	0,07	0,13	0,8	92,8
Итого за обед:		598	431	21,76	12,75	12,52	7,5	3,6	101,22	36,23	36,15	71,93	8,76	0,69	3,83	560,9	1197,94	155,3	98,9	349	4,58	28,7	6691,4	1160,9	5,88	0,268	0,279	4,19	7,85	30,52	490,9
ПОЛДНИК:																															
469	Булочка домашняя	50	11,27	3,64	0,14	6,26	6,16	1,39	7,63	6,23	20,73	26,96	1,38		0,49	105,4	52,6	9,9	13,7	35,0	0,65	2	1	2	2,33	0,06	0,03	0,78	1,58		179
400	Молоко кипяченое	150	132,65	4,58	4,58	4,08	-	2,69	12,64	7,58	-	7,58	-	0,16	1,11	79,0	230,7	189,6	22,1	142,2	0,16	32	16	35	-	0,06	0,24	0,16	1,26	2,05	85
Итого за полдник:		200	143,92	8,22	4,72	10,34	6,16	4,08	20,27	13,81	20,73	34,54	1,38	0,16	1,6	184,4	283,3	199,5	35,8	177,2	0,81	34	17	37	2,33	0,12	0,27	0,94	2,84	2,05	264
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1208	812,14	47,44	31,68	55,61	14,71	24,85	700,01	74,47	72,03	146,05	13,04	1,15	7,9	1074,1	2150,84	587,6	185,9	872,4	10,98	420,7	6883,4	1580,9	9,62	0,588	1,219	6,29	15,98	43,97	1277,9

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г	В т.ч. животные, г	Жиры, г	В т.ч. растительные, г	НЖК, г	Хол. мг	МДС, г	Крахмал, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	Органические кислоты, г	Зола, г	Минеральные вещества, мг						Витамины							ЭЦ, ккал		
																Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Кар, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	В2, мкг	РР, мг		НЭ, мг	С, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
<u>ЗАВТРАК:</u>																															
185(2)	Каша пшенная	155	125,65	3,46	0,04	4,57	0,98	2,45	8,50	5,51	19,19	24,70	1,08	0,55	80,4	64,0	10,1	24,7	70,8	0,83	20	21	23	0,14	0,11	0,02	0,46	1,39			154
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	16,95	4,73	2,36	6,88	0,30	4,01	17,30	0,70	13,86	14,56	0,99	0,29	0,90	195,2	50,2	96,1	13,4	77,6	0,71	46	32	51	0,49	0,05	0,05	0,51	1,55	0,07	139
395	Кофейный напиток с молоком	150	134,46	2,34	2,18	2,00	0,06	1,28	6,00	10,59	0,04	10,63	0,02	0,08	0,56	37,6	109,7	94,3	10,5	67,5	0,10	15	8	17	-	0,03	0,11	0,08	0,60	0,98	70
Итого за завтрак:		350	277,06	10,53	4,58	13,45	1,34	7,74	31,8	16,8	33,09	49,89	2,09	0,37	2,01	313,2	223,9	200,5	48,6	215,9	1,64	81	61	91	0,63	0,19	0,18	1,05	3,54	1,05	363
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</u>																															
399	Сок фруктовый	150	133,35	0,75	-	-	-	-	-	14,85	0,30	15,15	0,30	0,75	0,45	9,0	180,0	10,5	6,0	10,5	2,10	-	-	-	0,15	0,02	0,02	0,15	0,30	3,00	64
Итого за 2-ой завтрак:		150	133,35	0,75	-	-	-	-	-	14,85	0,30	15,15	0,30	0,75	0,45	9,0	180,0	10,5	6,0	10,5	2,10	-	-	-	0,15	0,02	0,02	0,15	0,30	3,00	64
<u>ОБЕД:</u>																															
14	Салат из свежих помидоров с лук	40	32,3	0,45	-	2,47	2,47	0,3	-	1,79	0,10	1,89	0,69	0,25	0,30	1,25	100,5	7,03	7,12	13,15	0,34	-	230,4	38,32	1,28	0,02	0,01	0,16	0,25	8,17	31,64
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	153	134,3	1,61	-	1,7	1,7	0,25	-	1,61	8,7	10,3	1,22	0,12	0,8	62,0	288,6	14,7	16,2	40,0	0,65	-	728,6	121,3	0,85	0,07	0,04	0,7	1,16	4,95	62,8
298	Голубцы ленивые	135	85,19	10,61	8,11	6,81	0,24	3,52	59,4	3,19	11,85	15,04	1,35	0,14	1,01	74,6	381,0	45,2	33,0	133,1	1,23	22	25	26	0,44	0,06	0,12	2,47	5,37	15,03	164
	Хлеб ржаной	30	-	1,98	-	0,36	0,06	-	-	0,36	9,66	10,02	2,49	-	-	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	-	2,0	-	0,42	0,054	0,024	0,21	-	-	52
	Хлеб пшеничный	25	-	1,97	-	0,25	0,05	-	-	0,52	11,54	12,07	0,82	-	-	94,5	33,2	5,7	8,2	21,7	0,5	-	-	-	0,32	0,04	0,015	0,4	-	-	59
376	Компот из сушеных фруктов	150	126,5	0,33	-	0,01	0,01	-	-	20,3	0,51	20,8	2,24	0,34	0,24	1,92	87,4	23,9	4,5	11,5	0,94	-	1,5	0,45	0,15	0,001	0,004	0,1	0,18	0,3	84,8
Итого за обед:		533	381,69	16,8	8,11	11,57	4,5	4,07	59,4	26,89	42,298	69,18	8,5	0,638	2,24	419,06	917,3	108,74	81,32	269,7	4,72	22	779,9	151,55	3,27	0,236	0,218	3,95	6,82	24,08	449,5
<u>ПОЛДНИК:</u>																															
199	Биточки манные со сгущенным молоком	165	98,68	6,39	1,79	4,69	3,17	1,30	37,24	8,38	29,42	37,81	1,59	0,08	0,85	135,0	124,9	62,4	15,9	85,6	0,80	23	7	24	2,07	0,06	0,08	0,59	1,98	0,49	219
394	Чай с молоком	150	133,03	2,65	2,61	2,33	0,01	1,53	7,20	11,31	-	11,31	0,02	0,09	0,65	45,2	136,6	112,0	13,5	82,6	0,28	18	9	20	-	0,04	0,14	0,11	0,72	1,19	77
Итого за полдник:		315	231,71	9,04	4,4	7,02	3,18	2,83	44,44	19,69	29,42	49,12	1,61	0,17	1,5	180,2	261,5	174,4	29,4	168,2	1,08	41	16	44	2,07	0,1	0,22	0,7	2,7	1,68	296
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1348	1023,81	37,12	17,09	32,04	9,02	14,64	135,64	78,23	105,108	183,34	12,5	1,928	6,2	921,46	1582,7	494,1	165,32	664,3	9,54	144	856,9	286,55	6,12	0,546	0,638	5,85	13,36	29,81	1172,5

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г	В т.ч. животные, г	Жиры, г	В т.ч. растительные, г	НЖК, г	Хол. мг	МДС, г	Крахмал, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	Органические кислоты, г	Зола, г	Минеральные вещества, мг						Витамины									ЭЦ, ккал
																Na	K	Ca	Mg	P	Fe	А, мкг	Кар, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	В2, мкг	РР, мг	НЭ, мг	С, мг	
ЗАВТРАК:																															
185(4)	Каша манная	155	131,58	2,40	0,04	3,82	0,23	2,40	8,50	5,37	15,67	21,04	0,83		0,34	78,1	31,4	6,6	4,2	21,1	0,26	20	15	23	0,40	0,03	0,01	0,27	0,70		128
1	Бутерброд с маслом	40	13,90	2,45	0,08	7,55	0,30	4,77	17,00	0,76	13,86	14,62	0,99	0,09	0,49	114,9	42,9	9,3	9,9	29,1	0,62	40	30	45	0,49	0,05	0,03	0,49	0,95	-	136
397	Какао с молоком	150	130,28	3,15	2,67	2,72	0,35	1,56	7,36	12,47	0,49	12,96	0,11	0,17	0,78	46,3	168,3	114,7	16,7	95,9	0,41	18	9	20	0,00	0,04	0,14	0,13	0,74	1,20	89
213	Яйца вареные	40	29,64	5,08	5,08	4,60	-	1,2	228,0	0,28	-	0,28	-	-	0,4	53,6	56,0	22,0	4,8	76,8	1,00	100	24	104	0,24	0,03	0,18	0,08	1,44	-	63
Итого за завтрак:		385	305,4	13,08	7,87	18,69	0,88	9,93	260,86	18,88	30,02	48,9	1,93	0,26	2,01	292,9	298,6	152,6	35,6	222,9	2,29	178	78	192	1,13	0,15	0,36	0,97	3,83	1,2	416
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:																															
	Фрукт	100	-	0,4	-	0,4	0,4	-	-	9	0,8	9,8	1,8	-	-	26	278	16	9	11	2,2	-	30	-	0,2	0,03	0,02	0,3	-	10	44
Итого за 2-ой завтрак:		100	-	0,4	-	0,4	0,4	-	-	9	0,8	9,8	1,8	-	-	26	278	16	9	11	2,2	-	30	-	0,2	0,03	0,02	0,3	-	10	44
ОБЕД:																															
40	Салат из моркови и яблок	40	33,3	0,34	-	2,1	2,1	0,27	-	3,0	0,18	3,1	0,8	0,2	0,3	8,9	90,2	8,5	9,6	13,6	0,5	-	2549,1	424,9	1,0	0,02	0,02	0,26	0,3	2,78	32,8
58	Борщ с картофелем	153	135,08	1,23	-	3,01	3,01	0,41	-	5,36	3,11	8,47	1,42	0,15	0,95	72,9	295,5	22,0	18,0	38,7	0,8	-	818,9	160,5	1,44	0,05	0,03	0,48	0,8	5,28	65,9
321	Пюре картофельное	120	95,1	2,4	0,5	3,8	0,4	2,4	8,6	1,6	14,8	16,3	1,4	0,2	0,8	4,4	518,9	29,6	22,2	69,3	0,8	20,4	31,4	25,9	0,14	0,11	0,09	1,08	2,0	14,5	110
286	Тефтели из говядины (с молоком) (1-й вариант) с соусом №39	120	86,67	8,87	7,11	9,83	0,21	5,92	48,15	3,17	8,54	11,71	1,35	0,22	1,56	323,9	212,3	43,9	21,6	106,7	0,96	39	37	50	0,60	0,06	0,10	1,83	4,25	0,85	171
	Хлеб ржаной	30	-	1,98	-	0,36	0,06	-	-	0,36	9,66	10,02	2,49	-	-	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	-	2,0	-	0,42	0,054	0,024	0,21	-	-	52
	Хлеб пшеничный	25	-	1,97	-	0,25	0,05	-	-	0,52	11,54	12,07	0,82	-	-	94,5	33,2	5,7	8,2	21,7	0,5	-	-	-	0,32	0,04	0,015	0,4	-	-	59
376	Компот из изюма	150	126,5	0,33	-	0,01	0,01	-	-	20,3	0,51	20,8	2,24	0,34	0,24	1,92	87,4	23,9	4,5	11,5	0,94	-	1,5	0,45	0,15	0,001	0,004	0,1	0,18	0,3	84,8
Итого за обед:		638	476,65	17,12	7,61	19,36	5,84	9	56,75	34,31	48,34	82,47	10,52	1,11	3,85	689,52	1311	144,1	98,2	308,9	5,67	59,4	3439,9	661,75	4,07	0,335	0,283	4,36	7,53	23,71	575,5
ПОЛДНИК:																															
237	Запеканка из творога	50	25,90	8,77	8,26	6,03	0,06	3,64	28,96	5,35	3,22	8,58	0,21	0,55	0,53	32,3	62,3	73,7	11,1	105,2	0,35	37	20	43	0,22	0,03	0,13	0,26	2,06	0,12	124
351	Соус молочный (сладкий)	15	11,95	0,29	0,22	0,68	0,01	0,45	1,75	1,55	0,44	1,99	0,03	0,01	0,06	3,73	12,02	9,41	1,32	7,34	0,03	3,78	2,77	4,69	0,02	0,001	0,01	0,02	0,09	0,05	15,22
392	Чай с сахаром	150	149,92	0,04	-	0,01	0,01	-	-	6,99	-	6,99	0,02	0,00	0,02	0,2	5,2	8,0	0,9	1,6	0,19	-	-	-	-	-	0,00	0,02	-	0,02	28
Итого за полдник:		215	168,71	9,57	8,48	6,92	0,28	4,12	30,71	20,2	4,59	24,8	3,72	1,31	1,3	37,73	82,02	99,11	15,02	115,14	0,85	40,78	757,77	170,69	0,81	0,041	0,19	0,46	2,36	75,17	200,22
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1338	950,76	40,17	23,96	45,37	7,4	23,05	348,32	82,39	83,75	165,97	17,97	2,68	7,16	1046,15	1969,62	411,81	157,82	657,94	11,01	278,18	4305,67	1024,44	6,21	0,556	0,853	6,09	13,72	110,08	1235,72

