

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Детский сад №2 «Сибирячок» города Лесосибирска»

662549, г. Лесосибирск, ул. Юбилейная, 1 тел. 8(39145) 4-15-45 Email: dou2sibiryachok@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ:

МБДОУ
Заведующий МБДОУ «Детский сад
№2 «Сибирячок»

А. Б. Петрова

« 1 » сентября 2013 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ «Детский сад № 2 «Сибирячок» города Лесосибирска»

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: 2.-3лет/ 3-7лет

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минерал. в-ва мг		%
			белки	жиры	углеводы		B1	C	B2	Ca	Fe	
99	Завтрак Каша ячневая	150/200	3,4/ 4,2	5,6/6	29,6/39,5	102/136	0,12-0,16	0,98/ 1,3	0,15/ 0,2	117,9/ 157,2	0,7/ 0,9	22 - 24
248	Какао с молоком	150/180	2,1/ 2,8	2,4/ 3,2	14,77/ 19,7	66/110	0,03/ 0,04	1/ 1,3	0,015/ 0,02	92/ 123,4	0,19/ 0,25	
	Батон с маслом, сыром	30/4/5 / 40/5/15	4,71/ 6,71	6,08/ 8,44	14,53/ 19,37	133,3/ 181,6	0,04/ 0,06	0,06/ 0,09	0,04/ 0,065	77,86/ 115,4	0,68/ 0,93	
	итого		10.2/ 13.7	14.0/ 17.6	58.9/ 78.5	301,3/427,6	0.19/ 0.26	2/ 2.69	0.17/ 0.28	287.7/ 396	1.57/ 2	
264	10.00 Сок яблочный	100/150	0,5/ 0,75	0,1/ 0,15	10,1/ 15,1	46/69	0,01/ 0,015	2/3	0,01/ 0,015	7/ 10,5	1,4/ 2,1	3-4
37	Обед Суп картофельный с клецками	150/250	2,2/ 3,8	2,3/ 3,	10,1/ 16,8	67,0/111,9	0,05/0,08	2,6/ 4,3	0,05/ 0,08	8,63/14,4	0,45/ 0,7	34 - 35
200	Капуста тушеная	120/150	3,12/ 3,9	3,84/ 4,8	16,16/ 20,2	104,5 130,7	0,06/ 0,08	40,8/ 51,1	0,06/ 0,08	69/ 86,2	1,12/ 1,4	
161	Биточки мясные (без соуса)	60/70	7,04/8,88	10,72/ 11,72	3,27/ 3,74	118,8/138,7	0,09/ 0,11	0,0	0,14/ 0,16	25,2/ 29,4	1,8/ 2,1	
241	Компот из с/ф	150/180	0,42/ 0,5	0,0	12,9 / 17,1	65/ 97	0,02/ 0,02	0,9/ 1,08	0,02/ 0,02	37,1/ 44,5	0,77/ 0,92	
	Хлеб рж. пшен.	30/60 20	1,98/3,96 1,58	0,36/0,72 0,2	11,8/ 23,7 9,66	59,4/118,8 47	0,0/0,1 0,03	0,0 0,0	0,0/0,05 0,01	6,9/13,8 4,6	1,1/2,3 1,0	
	итого		16.3/ 21.6	17.4/ 20.4	63.8/ 91.2	461,7/ 644,1	0.25/ 0.42	44.3/ 56.4	0.28/ 0.4	151.4/ 192.9	6.2/ 8.22	
261	Полдник Чай с молоком	150/180	0,78/ 0,97	0,9/ 1,1	9,8/ 11,7	51,3/ 61,5	0,0	0,35/ 0,72	0,06/ 0,07	33/ 39,6	0,15/ 0,18	18 - 16
279	коржик	50/70	2,4/2,76	5,85/ 8,19	30,83/ 44,36	201,7/ 242,1	0,0	0,0	0,0	12,5/ 17,5	0,38/0,5	
	итого		3.1/ 3.7	6.75/ 9.29	40.6/ 56.0	251,3/ 303,6	0	0.35/ 0.72	0.06/ 0.07	45.5/ 57.1	0.53/ 0.68	
140	Ужин Рыба, запеченная под молочным соусом с гарниром	160/190/20	10,88/ 13,85	9,62/ 11,54	24,1/ 28,9	242,3/ 276,6	0,32/ 0,38	0,83/ 1,0	0,48/ 0,58	12,25/ 14,7	2,67/ 3,2	25-24
263	Чай	150/200	0,09/ 0,12	0,0	9/ 12,04	36,5/48,6	0,0	0,0	0,0	1,95/ 2,6	0,14/ 0,18	
	Хлеб пшен.	20/30	1,58/ 2,37	0,2/ 0,3	9,66/ 14,49	47/70,5	0,03/ 0,048	0,0	0,01/ 0,01	4,6/ 6,9	0,4/ 0,6	
	Груша	75/100	1,05/ 0,4	0,22/ 0,3	7,72/ 10,3	35/47	0,01/ 0,02	3,75/ 5,0	0,022/ 0,03	14,2/ 19,0	1,72/ 2,3	
	итого		13.6/ 16.7	10.0/ 12.1	49.9/ 65.73	360,8/ 422,7	0.36/ 0.44	4.5/6	0.5/0.62	33/ 43.2	4.9/ 6.28	
	Итого за день		43.7/ 56.4	48.2/ 59.5	224.3/ 287	1421,1/ 1867	0.81/ 1.1	53.1/ 68.8	1.0/ 1.38	524.6/ 699.7	14.6/ 19.28	

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: 2.-3лет/ 3-7лет

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минерал. в-ва мг		%	
			белки	жиры	углеводы		B1	C	B2	Ca	Fe		
88	Затрак Каша манная	150/200	4,65/ 6,2	6,03/ 8,05	23,3/ 31,0	156/202	0,07/ 0,09	0,7/ 0,9	0,08/ 0,1	70,7/ 94,2	0,4/ 0,54	22 - 22	22 / 24
253	Кофейный напиток	150/180	2,1/ 2,5	2,4/ 2,8	14,77/ 17,7	66/79	0,03/ 0,03	1,0/ 1,2	0,01 / 0,02	92/ 110,4	0,19/ 0,22		
	Батон с маслом	30/5 / 40/5	2,41/ 3,21	0,86/ 4,0	14,53/ 19,37	96,9/ 127	0,04/ 0,06	0,0	0,01/ 0,02	7,86/ 10,4	0,6/ 0,81		
	итого		9,1/ 11,9	9,2/ 14,8	42,5/ 68,0	318,9/408	0,14/ 0,18	1,7/ 2,1	0,1/ 0,14	170,5/ 215	1,1/ 1,57		
	10.00 Яблоко	100/150	0,4/ 0,6	0,4/ 0,6	9,8/ 14,7	47/70,5	0,03/ 0,04	10,0/15,0	0,02/ 0,03	16,0/ 24,0	2,2/ 3,3	3 - 4	
10	Обед. Салат из моркови с яблоками	40/60	0,36/0,54	4,0/6,0	3,3/ 4,9	45,6/68,4	0,02/ 0,03	2,4/ 3,6	0,02/ 0,03	8,5/ 12,7	0,4/ 0,6	35 - 37	
27	Борщ со сметаной	150/8 / 250/10	1,15/ 1,9	4,0/ 6,7	6,5/ 10,8	66,7/111,0	0,03/ 0,05	5,0 / 8,3	0,03/ 0,04	25, / 41,9	0,6/1		
157	Картофельная запеканка с мясом	160/200	13,8/16,6	13,3/ 15	12,73/ 14,2	242,5/275,5	0,11/ 0,018	13,8/ 17,7	0,16/ 0,2	7,6/ 8,6	1,1/ 1,4		
242	Ком-т из яблук и лимона	150/180	0,18/ 0,21	0,18/ 0,21	19,0/ 22,8	78/93,6	0,015/ 0,018	5,85/ 7,02	0,0	8,55/ 7,12	0,9/ 1,08		
	Хлеб рж. пшенич.	30/60 20	1,98/3,96 1,58	0,36/0,72 0,2	11,8/ 23,7 9,66	59,4/118,8 47	0,0/0,1 0,03	0,0 0,0	0,0/0,05 0,01	6,9/13,8 4,6	1,1/2,3 1,0		
	итого		19,0/ 24,7	22/ 29,4	62,9/ 86	492,2/667,3	0,2/ 0,25	27/ 36,6	0,22/ 0,33	61,1/ 88,7	5,1/ 7,3		
251	Полдник. «Снежок»	150/180	4,2/5	4,8/ 5,7	6,2/ 7,44	84,3/101,1	0,06/ 0,07	1,0 / 1,2	0,25/ 0,3	180,0/ 216,0	0,15/ 0,18	19 - 17	
	Печенье	50/70	3,63/ 5,0	4,83/ 6,76	29,1/ 41,0	187,5/219,0	0,032/ 0,04	0,0	0,032/ 0,044	15/ 18	1,0/ 1,1		
	итого		7,8/ 10	9,6/ 12,4	35,3/ 48,4	271,8/320,1	0,09/ 0,1	1, / 1,2	0,28/ 0,34	195/ 234	1,2/ 1,2		
	Ужин. Пудинг творожный с молочным соусом	70/120/20	10,3/ 16,4	3,9/ 6,6	18,6/31,84	154,3/264,0	0,04/ 0,07	0,14/ 0,24	0,15/0,26	0,14/ 0,24	0,63/ 1,08	18 - 22	
263	Чай	180/200	0,1/ 0,12	0,0	10,8/ 12,04	43,8 / 48,6	0,0	0,0	0,0	2,34 / 2,6	0,16/ 0,18		
	Хлеб пшен.	20/30	1,58/ 2,37	0,2/ 0,3	9,66/ 14,49	47/70,5	0,03/ 0,048	0,0	0,01/ 0,01	4,6/ 6,9	0,4/ 0,6		
	итого		11,9/ 18,6	4,1/ 6,9	39,0/	58,3245,1/383,1	0,11/ 0,11	0,14/ 0,24	0,16/ 0,27	7,0/ 11,9	1,1/ 1,8		
	Итого за день		48/61	45,3/ 64	180/275	1375/1849	0,57/ 0,68	39,8/ 55,1	0,78/ 1,11	449/ 573	10,7/ 15,2		

День: среда

День:четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория:2.-3лет/ 3-7лет

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минерал. в-ва мг		%	
			белки	жиры	углеводы		B1	C	B2	Ca	Fe		
84	Завтрак. Каша сборная	150/200	3,2/ 4,3	5,18/ 7,58	19,1/ 25,5	158,3/ 211	0,035/ 0,047	0,18/ 0,24	0,043/ 0,057	42,8/ 57	0,34/ 0,45	25 - 25	22 / 24
248	Какао с молоком	150/200	2,82/ 3,77	2,9/ 3,93	19,5/ 25,95	97,6/ 128,7	0,03/ 0,04	1, / 1,3	0,03/ 0,04	93,3/ 124,4	0,62/ 0,82		
	Батон с маслом	30/4 / 40/5	2,41/ 3,21	0,86/ 4,0	14,53/ 19,37	96,9/ 127	0,04/ 0,06	0,0	0,01/ 0,02	7,86/ 10,4	0,6/ 0,81		
	итого		8,4/ 11,2	8,9/ 15,5	53,1/ 70,7	352,8/466,7	0,1/ 0,14	1,18/ 1,54	0,08/ 0,11	143/ 191	1,56/ 2,08		
	10.00 Сок (яблочный)	100/150	0,5/ 0,75	0,1/ 0,15	10,1/ 15,1	46/69	0,01/ 0,015	2/3	0,01/ 0,015	7/ 10,5	1,4/ 2,1	3-4	
18	Обед. Салат из помидоров	40/60	0,4/0,6	4,0/6,0	1,8/2,8	45,6/68,4	0,02/ 0,04	9,1/ 13,7	0,02/ 0,04	5,0/7,6	0,3/ 0,45	35 - 36	
36	Суп картофельный с бобовыми с гречками	150/10 / 250/15	1,4/ 2,4	2,3/3,9	8,2/13,6	59/ 98,8	0,1/ 0,19	0,7/ 1,2	0,1/ 0,19	60, / 98,8	1,6/ 2,7		
153	Жаркое по- домашнему	190/200	21,16/ 22,3	14,25/ 15,2	24,65/ 25,9	282,0/ 338	0,15/ 0,15	8,7/ 9,2	0,19/ 0,2	30,4/ 32	2,66/ 2,8		
259	Напиток морковно- яблочный	150/180	0,45/ 0,54	0,07/0,08	11,0/ 13,2	46,6/55,9	0,0	1,0/ 1,2	0,015/ 0,018	10,5/ 12,6	0,6/0,7		
	Хлеб рж.	30/50	1,98/3,3	0,36/0,6	11,8/ 19,8	59,4/99,0	0,0/0,05	0,0	0,0/0,04	6,9/14,5	1,1/1,75		
	итого.		25,3/ 29,1	20,9/ 25,7	57,4/ 88,5	492,6/ 660,1	0,27/ 0,29	19,5/ 25,3	0,32/ 0,5	112/ 165	6,26/ 8,4		
263	Полдник. Чай	180/200	0,1/ 0,12	0,0	10,8/ 12,04	43,8 / 48,6	0,0	0,0	0,0	2,34 / 2,6	0,16/ 0,18	16- 15	
	Пряник	50/60	1,88/ 2,2	12,25/ 15,3	31,25/ 37,5	182/ 219	0,04/ 0,05	0,0	0,01/ 0,01	5,5/ 6,6	0,4/ 0,5		
	итого.		1,98/ 2,32	12,25/ 15,3	42/ 49,5	225,8/ 267,6	0,04/ 0,05	0,0	0,01/ 0,01	7,84/ 92	0,56/ 0,68		
116	Ужин. Вареники ленивые с маслом	100/120	10,2/13,52	4,8/ 5,89	7,7/ 9,28	175,6/ 210,7	0,05/ 0,06	0,02/ 0,24	0,2/ 0,24	74,0/ 88,8	0,6/ 0,72	19 - 18	
261	Чай с молоком	150/200	0,78/ 1,05	0,9/ 1,02	9,8/ 13	51,4/ 67,2	0,01/ 0,01	0,35/ 0,46	0,06/ 0,08	33/ 44,1	0,15/ 0,2		
	Хлеб пшен.	20/30	1,58/ 2,37	0,2/ 0,3	9,66/ 14,49	47/70,5	0,03/ 0,048	0,0	0,01/ 0,01	4,6/ 6,9	0,4/ 0,6		
	итого.		12,5/ 16,9	5,9/ 7,2	27,1/ 36,7	274,0/ 281,26	0,09/ 0,11	0,37/ 0,7	0,07/ 0,1	11/ 139	1,15/ 1,52		
	Итого за день		48/60	48/63	190/260,5	1391,2/ 1745	0,5/ 0,56	23,/ 30,5	0,49/ 0,73	382/ 599	10,9/ 14,78		

День:пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 2.-3лет/ 3-7лет

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минерал. в-ва мг		%
			белки	жиры	углеводы		B1	C	B2	Ca	Fe	
98	Завтрак. Каша рисовая	150/200	3,8/ 5,12	5/ 6,62	24,4/ 32,6	157,6/ 210,0	0,05/ 0,07	1,1/ 1,4	0,06/ 0,08	98,9/ 131,8	0,33/ 0,44	25 - 26
253	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,1/ 2,5	2,4/ 2,8	14,77/ 17,7	66/79	0,03/ 0,03	1,0/ 1,2	0,01 / 0,02	92/ 110,4	0,19/ 0,22	
	Батон с маслом и сыром	30/4/5 / 40/5/15	4,71/ 6,71	6,08/ 8,44	14,53/ 19,37	133,3/ 181,6	0,04/ 0,06	0,06/ 0,09	0,04/ 0,065	77,86/ 115,4	0,68/ 0,93	
	итого		0,6/ 14,3	13,4/ 17,8	53,7/ 69,6	356,9/476,6	0,12/ 0,16	2,1/ 2,69	0,11/ 0,16	268/ 357	1,2/ 1,59	
264	10.00 Сок	100/150	0,5/ 0,75	0,1/ 0,15	10,1/ 15,1	46/69	0,01/ 0,015	2/3	0,01/ 0,015	7/ 10,5	1,4/ 2,1	3 - 4
23	Обед. Салат картофельный с зеленым горошком	40/60	1,2/1,8	4,5/ 6,8	4/6	54/ 76	0,04/0,06	6/9	0,04/0,06	9,2/ 13,7	0,4/ 0,57	33 - 35
35	Суп овощной со сметаной	150/8 / 250/10	1,15/ 1,8	3,5/ 3,8	7,5 / 12,5	69/ 105	0,05/ 0,09	9/ 14,9	0,05/ 0,09	4,7/ 7,8	0,5/ 0,8	
194	Макароны	100/150	3,6/ 5,5	3,5/ 5,3	23,5/ 35,3	98,6/ 118,4	0,06/ 0,09	0,0	0,06/ 0,1	8,7/ 13,1	0,7/ 1,1	
181	Курица отварная	50/70	11,94/ 16,54	4,2/ 6,38	0,7/0,97	97,1/ 115,9	0,017/0,02	0,6/ 0,8	0,06/ 0,08	16,5/ 23,1	0,8/1	
241	Компот из с/ф	150/180	0,42/ 0,5	0,0	14,9 / 19,1	65/ 97	0,02/ 0,02	0,9/ 1,08	0,02/ 0,02	37,1/ 44,5	0,77/ 0,92	
	Хлеб рж. пшен.	30/40 20	1,98/2,6 1,58	0,36/0,48 0,2	11,8/ 15,8 9,66	59,4/79,2 47	0,0/0,04 0,03	0,0 0,0	0,0/0,03 0,01	6,9/11,6 4,6	1,1/1,4 1,0	
	итого.		21,8/ 30,3	16,2/ 22,9	72,0/ 99,3	480,1/ 638,5	0,21/ 0,35	16,5/ 25,7	0,24/ 0,36	87,7/ 118	5,27/ 6,79	
255	Полдник. Молоко	150/180	4,2/ 5,04	4,8/ 5,7	7,05/ 8,5	88,0/ 105,5	0,06/ 0,07	2/ 2,4	0,2/ 0,2	189/ 226,8	0,16/ 0,19	16 - 17
500	Булочка «Городская»	50/70	4,45/ 6,23	3,15/ 4,41	25,4/ 35,5	138/ 197,2	0,56/ 0,78	0,0	0,56/ 0,78	91,0/ 127,4	4,51/ 6,3	
	итого.		8,65/ 11,23	7,95/ 10,1	32,4/ 44	226/ 302,7	0,62/ 0,85	2, / 2,4	0,76/ 0,98	280/ 354	4,6/ 6,49	
206	Ужин. Картофельное пюре	100/120	2,1/ 2,56	4/4,8	15,5/ 18,6	93/ 101,6	0,08/ 0,1	3,6/ 4,3	0,08/ 0,1	26,6/ 32,0	0,6/ 0,8	24-22
134	Котлета рыбная в сметанном соусе	50/60/20	5,59/ 7,07	3,58/ 3,85	5,34/ 6,31	76,3/ 88,5	0,045/ 0,05	0,02 /0,024	0,06/ 0,07	43,0/ 49	0,6/0,7	
260	Чай с лимоном	150/180	0,05/0,06	0/0	11,47/13,76	46,2/55,4	0/0	2,1/2,52	0/0	4,68/5,61	0,22/0,3	
	Хлеб пшен. рж.	30/40 20	2,317/3,16 1,3	0,3/0,4 0,2	14,48/19,3 5,3	70,5/94 40,0	0,0 /0,06	0,0	0,01/0,02	6,99,2	0,6/ 0,8,	
	итого.		11,35/ 11,59	8,0/ 9,2	52,0/ 63,4	326/379,5	0,12/ 0,21	5,72/ 6,8	0,15/ 0,19	81,2/ 95,8	2,02/ 2,6	
	Итого за день		52/68	46/60	220/ 291	1455/1866,3	1,0/ 1,58	28,3/ 40,7	1,27/ 1,71	724/ 936	14,5/ 19,5	

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 2.-3лет/ 3-7лет

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минерал. в-ва мг		%
			белки	жиры	углеводы		В1	С	В2	Ca	Fe	
96	Завтрак. Каша пшенная	150/200	5,1/ 6,8	6,5/ 8,7	15,9/ 21,2	102,2/ 136,3	0,9/ 1,2	0,6/0,8	0,9/1,2	60,0/ 80,0	0,5/ 0,67	21 - 22
48	Какао с молоком	150/180	2,82/ 3,77	2,9/ 3,93	19,5/ 25,95	97,6/ 128,7	0,03/ 0,04	1, / 1,3	0,03/ 0,04	93,3/ 124,4	0,62/ 0,82	
	Батон с маслом	30/4 / 40/5	2,41/ 3,21	0,86/ 4,0	14,53/ 19,37	96,9/ 127	0,04/ 0,06	0,0	0,01/ 0,02	7,86/ 10,4	0,6/ 0,81	
	итого.		10,3/13,38	10,2/ 16,6	49,9/ 66,5	296,7/ 392	0,97/ 1,3	1,6/ 2,1	0,94/ 1,26	161/ 214	1,72/ 2,3	
264	10.00 Сок	100/150	0,5/ 0,75	0,1/ 0,15	10,1/ 15,1	46/69	0,01/ 0,015	2/3	0,01/ 0,015	7/ 10,5	1,4/ 2,1	22 / 24
2	Обед. Салат витаминный	40/60	0,4/0,5	2,06/4,0	3,9/5,3	48,9/67,2	0,0/ 0,0	6,8/ 10,3	0,0/ 0,0	9,9/ 16,3	0,25/ 0,42	3-4
34	Свекольник со сметаной	150/250	1,15/ 1,88	3,8/ 6,3	6,0/ 10,0	56,5/ 93,8	0,05/ 0,07	6,5/ 10,2	0,03/ 0,059	11,0/ 20,3	0,8/ 1,2	
206	Картофельное пюре	120/150	2,56/3,1	4,8/ 6	18,6/ 23,2	101,6 /127,0	0,1/ 0,12	4,3 / 5 ,37	0,1/ 0,12	32,0/ 40,0	0,8/ 1	
162	Суфле из печени Гуляш по-строгановски	60 75	10,95 15,76	12,0/ 14,68	0,94/ 1,62	128,4 203,7	0,18/ 0,19	6,0/ 6,7	0,2/ 0,24	14,0/ 15,97	4,5/ 4,9	
242	Ком-т из яблок и лимона	150/180	0,18/ 0,21	0,18/ 0,21	19,0/ 22,8	78/93,6	0,015/ 0,018	5,85/ 7,02	0,0	8,55/ 7,12	0,9/ 1,08	37 -38
	Хлеб рж. пшенич.	30/40 20	1,98/2,6 1,58	0,36/0,48 0,2	11,8/ 15,8 9,66	59,4/79,2 47	0,0/0,04 0,03	0,0 0,0	0,0/0,03 0,01	6,9/11,6 4,6	1,1/1,4 1,0	
	итого		18,8/ 25,6	23,4/ 31,8	69,9/ 88,4	519,8/ 696,4	0,38/ 0,46	30,1/ 39,5	0,38/ 0,45	88/ 115	9,75/ 11	
261	Полдник. Чайс молоком	180/200	0,9/ 1,0	1,0/ 1,2	11,7/ 13,0	51,4/ 67,2	0,0/ 0,01	0,42/ 0,46	0,07/ 0,08	39,6/ 44,1	0,18/ 0,2	
265	Блинчики с маслом	60/70	3,1/ 3,71	2,2/ 2,66	21,0/ 24,5	117,1/136,5	0,04/ 0,06	0,0	0,03/ 0,035	10,44/ 12,18	0,48/ 0,56	12 - 12
	итого		4/4,7	3,2/ 3,86	32,7/ 37,5	168,5/ 203,7	0,04/ 0,07	0,42/ 0,46	0,1/ 0,11	50,0/ 56,2	0,66/ 0,76	
44	Ужин. Суп молочный с макар. изделиями	200/250	5,6/6,9	6,1/7,6	19,7/24,6	156,1/195,0	0,09/ 0,11	0,9/ 1,13	0,09/ 0,11	172,5/ 215,6	0,5/ 0,68	22 - 22
260	Чай с лимоном	180/200	0,06/0,07	0/0	13,76/ 15,3	55,4/61,6	0/0	2,52/ 2,8	0/0	5,61/ 6,25	0,3/ 0,3	
	Хлеб пшенич.	30/40	2,37/3,16	0,3/0,4	14,49/19,32	70,5/94	0,04/0,06	0,0	0,01/0,02	6,9/9,2	0,6/0,8	
	Яблоко	100/150	0,4/ 06	0,4/ 0,6	9,8/ 14,7	47/70,5	0,03/ 0,04	10,0/ 15,0	0,02/ 0,03	16,0/ 24,0	2,2/ 3,3	
	итого		8,4/10,7	6,8/8,6	57,7 / 73,9	329,0/ 421,1	0,16/ 0,21	13,4/ 5,4	0,12/ 0,16	201,0/ 255,0	3,6/ 5,08	
	Итого за день		42/55	44/61	220/281,4	1360/1782,2	1,56/ 2,0	47,5/ 50	1,55/ 2,1	508/ 652	17,1/ 21,2	

В питании используется йодированный хлеб и йодированная соль.

Проводится витаминизация третьего блюда витамином «С».

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 2.-3лет/ 3-7лет

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минерал. в-ва мг		%
			белки	жиры	углеводы		В1	С	В2	Ca	Fe	
117	Завтрак. Запеканка из творога со сг. молоком	70/120	11,1/ 20,3	4,2/ 4,0	10,5/19,9	140,4/240,7	0,031/0,055	0,2/ 0,33	0,38/ 0,6	64,3/ 114,0	0,25/ 0,53	22 - 24
253	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,1/ 2,5	2,4/ 2,8	14,77/ 17,7	66/79	0,03/ 0,03	1,0/ 1,2	0,01 / 0,02	92/ 110,4	0,19/ 0,22	
	Батон с маслом	30/4 /40/50	2,41/ 3,21	0,86/ 4,0	14,53/ 19,37	96,9/ 127	0,04/ 0,06	0,0	0,01/ 0,02	7,86/ 10,4	0,6/ 0,81	
	итого.		15,6/26	7,46/ 10,8	39,8/ 56,9	303,3/ 446,7	0,1/ 0,14	1,2/ 1,53	0,04/ 0,64	164,1/ 234,4	1,04/ 1,56	
	10.00 Банан	100/150	1,5/2,2	0,5/0,8	21,0/31,5	96/144	0,04/ 0,06	10,0/ 15,0	0,05/ 0,08	8/12	0,6/ 0,9	6-8
15	Обед. Салат из консервированных огурцов	40/60	0,2/0,3	2,8/3,5	1/1,5	28,2/42,4	0,0/ 0,0	3,0/ 5,0	0,0/ 0,0	8/11,5	0,01/ 0,02	29 - 35
35	Суп овощной со сметаной	150/8 / 250/10	1,05/ 1,5	2,8/ 4,9	7,0/ 11,5	58/102	0,04/ 0,08	8/13	0,04/ 0,05	4/7	0,45/ 0,72	
186	Гречка	100/150	4,7/5,8	3,4/4,2	30/38	139,1/208,7	0,14/ 0,2	0,0	0,15/ 0,2	0,1/ 0,12	2,3/3	
169	Рулет с яйцом с соусом	50/70/20	4,8/ 7	4,1/6,2	2,2/ 3,8	82,1/99,3	0,03/0,04	1,2/ 1,8	0,03/ 0,04	6,2/ 8,9	1,0/ 1,3	
241	Компот из с/ф	150/180	0,42/ 0,5	0,0	14,9 / 19,1	65/ 97	0,02/ 0,02	0,9/ 1,08	0,02/ 0,02	37,1/ 44,5	0,77/ 0,92	
	Хлеб рж.	20/40	1,3/2,6	0,24/0,48	7,4/ 15,8	39,6/79,2	0,0/0,04	0,0	0,0/0,03	5,65/11,6	0,7/1,4	
	итого		12,45/ 17,5	13,34/ 19,28	62,5/ 89,7	412,0/ 628,6	0,23/ 0,35	13,1/ 20,88	0,24/ 0,34	61,0/ 73,6	5,23/ 7,36	
263	Полдник. Чай	180/200	0,1/ 0,12	0,0	10,8/ 12,04	43,8 / 48,6	0,0	0,0	0,0	2,34 / 2,6	0,16/ 0,18	16 - 15
	Печенье	50/70	3,63/ 5,0	4,83/ 6,76	29,1/ 41,0	187,5/219,0	0,032/ 0,04	0,0	0,032/ 0,044	15/ 18	1,0/ 1,1	
	итого		3,73/ 5,12	4,83/ 6,76	39,9/ 53,04	231,3/ 267,6	0,032/ 0,04	0,0	0,032/ 0,044	17,34/ 20,6	1,016/ 1,28	
144	Ужин. Рыба, тушенная в томате с овощами	100/120	1036/ 12,43	8,73/ 9,87	5,34/ 6,41	114,3/ 137,2	0,04/ 0,048	0,8/ 1,0	0,05/ 0,06	12,33/ 14,8	0,33/ 0,39	23 - 22
206	Картофельное пюре	100/100	2,1	4	15,5	93	0,08	3,6	0,08	26,6	0,6	
261	Чай с молоком (п/с)	150/180	0,42/ 0,5	0,0	9,91 / 10,1	55/67	0,02/ 0,02	0,9/ 1,08	0,02/ 0,02	37,1/ 44,5	0,77/ 0,92	
	Хлеб пшен.	30/40	2,37/3,16	0,3/0,4	14,49/19,32	70,5/94	0,04/0,06	0,0	0,01/0,02	6,9/9,2	0,6/0,8	
	итого		15,2/ 18,1	13,0/ 14,2	45,24/ 51,3,	332,3/ 391,2	0,18/ 0,20	5,3/ 5,68	0,016/0,018	82,9/ 95,1	2,3/ 2,7	
	Итого за день		44/64	39/52	209/282	1374,9/ 1878,1	0,58/ 0,79	29,6/ 43	0,37/ 1,1	333/ 362	10,1/ 13,8	

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: 2.-3лет/ 3-7лет

№ реп.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минерал. в-ва мг		%	
			белки	жиры	углеводы		В1	С	В2	Ca	Fe		
93	Завтрак. Каша геркулесовая	150/200	4,6/6,16	4,6/6,16	16,35/21,8	102,0/ 136,0	0,1/0,14	0,5/0,67	0,03/0,04	28,5/38	1,2 /1,6	19 - 19	22 / 24
253	Кофейный напиток	150/180	2,1/ 2,5	2,4/ 2,8	14,77/ 17,7	66/79	0,03/ 0,03	1,0/ 1,2	0,01 / 0,02	92/ 110,4	0,19/ 0,22		
	Батон с джемом	30/10 / 40/15	2,43/3,26	0,3/0,4	21,6/ 30,0	98,1/ 135,5	0,04/ 0,06	0,23/ 0,35	0,01/ 0,02	8,2/ 11,2	0,63/ 0,85		
	итого.		9,13/ 11,9	7,3/ 9,36	52,7/ 69,5	266,1/ 350,5	0,17/ 0,23	1,96/ 2,22	00,5/ 0,08	128/ 159	2,02/ 2,67		
	10.00 Апельсин	100/150	0,9/1,4	0,2/0,3	8,1/12,1	43/64	0,04/ 0,06	60,0/ 90,0	0,03/ 0,05	34/51	0,3/ 0,5	3 -	4
31	Обед. Салат из свеклы с изюмом	40/60	0,57/0,85	4,0/6,0	6,5/9,7	60,6/ 90,6	0,012/ 0,018	0,48/ 0,018	0,2/ 0,03	11,6/ 17,4	0,64/ 0,96	36 - 38	
33	Рассольник со сметаной	150/8 / 250/10	3,0/5,0	6,8/11,3	19,4/32,2	90,0/ 143,3	0,09/0,14	6,0/ 9,8	0,09/ 0,14	18,0/ 30,1	0,7/ 1,2		
				4/ 5,1	15,5/23,2	93/ 127	0,08/0,13	3,6/5	0,08/ 0,12	26,6/ 38,0	0,6/1		
206	Картофельное пюре	100/150	2,1/ 2,8										
205	Колбаса порционная соусом сметан.	50/70/20	4,75/6,65	11,45/ 16,0	1,1/ 1,5	128,3/ 180,0	0,09/0,1	0,0	0,1/ 0,14	12,8/ 17,9	0,9/ 1,26		
264	Сок яблочный	150/180	0,75/0,9	0,15/ 0,18	15,1/ 18,1	69,0/ 82,0	0,015/ 0,018	3,0/ 3,5	0,015/ 0,018	10,5/ 12,6	2,1/ 2,5		
	Хлеб рж	30/40	1,98/2,6	0,36/0,48	11,8/ 15,8	59,4/79,2	0,0/0,04	0,0	0,0/0,03	6,9/11,6	1,1/1,4		
	итого		13,15/ 18,8	26,76/ 39,06	69,4/ 100,5	499,6/702,1	0,28/ 0,44	13,0/ 18,3	0,48/ 0,47	86,4/ 127,6	6,04/ 8,32		
263	Полдник. Чай	180/200	0,1/ 0,12	0,0	10,8/ 12,04	43,8 / 48,6	0,0	0,0	0,0	2,34 / 2,6	0,16/ 0,18	16 - 16	
289	Ватрушка с творогом	50/70	5,9/ 8,26	2,2/ 3,08	35,0/ 49,0	182,5/ 255,5	0,08/ 0,012	0,0	0,08/ 0,012	12,3/ 18,2	0,7/ 1,0		
	итого		6,0/ 8,38	2,2/ 3,08	45,8/ 61,0	226,3/ 304,2	0,08/ 0,01	0,0	14,64/ 20,8	14,6/ 20,8	0,86/ 1,11		
1	Ужин. Винегрет	120/150	1,5/1,9	12,0/15,0	9,96/ 12,4	155,2/ 194,0	0,06/ 0,07	6,42/ 8,0	0,06/ 0,07	26,1/ 32,6	1,8/2,2	23 - 22	
138	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,0	0,18	22	1,0		
51	Чай	150/180	0,09/ 0,1	0,0	9/10,8	36,5/48,6	0,0	0,0	0,0	1,95/ 2,34	0,14// 0, 16		
	Хлеб пшен.	30/40	2,37/3,16	0,3/0,4	14,49/19,32	70,5/94	0,04/0,06	0,0	0,01/0,02	6,9/9,2	0,6/0,8		
	итого		9,06/ 10,2	16,9/ 20,0	33,7/ 42,8	324,7/409,6	0,13/ 0,16	6,42/ 8	0,25/ 0,27	56,9/ 66,1	3,54/ 4,16		
				53,3/ 70	209/ 285	1360/1830,4	0,7/ 0,9	81,4/	0,89/	320/ 425	12,7/		

	Итого за день		38/ 51				118,5	0,89		16,8	
--	----------------------	--	---------------	--	--	--	--------------	-------------	--	-------------	--

День:четверг
Неделя: первая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория:2.-3лет/ 3-7лет

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минерал. в-ва мг		%
			белки	жиры	углеводы		B1	C	B2	Ca	Fe	
235	Завтрак. Омлет с яблоками	80/100	5,8/7,3	12,5/15,7	4,1/5,1	153,1/ 191,3	0,045/ 0,05	0,21/ 0,27	5,2/6,5	48,1/ 60,2	1,7/2,1	24 - 24
248	Какао с молоком	150/180	2,82/ 3,77	2,9/ 3,93	19,5/ 25,95	97,6/ 128,7	0,03/ 0,04	1/ 1,3	0,03/ 0,04	93,3/ 124,4	0,62/ 0,82	
	Батон с маслом	30/4 /40/50	2,41/ 3,21	0,86/ 4,0	14,53/ 19,37	96,9/ 127	0,04/ 0,06	0,0	0,01/ 0,02	7,86/ 10,4	0,6/ 0,81	
	итого.		11,0/ 14,2	16,2/ 23,63	38,1/ 50,4	347,6/ 447,0	0,11/ 0,15	1,2/ 1,5	5,24/ 6,56	149/ 195	2,92/ 3,73	
264	10.00 Сок	100/150	0,5/ 0,75	0,1/ 0,15	10,1/ 15,1	46/69	0,01/ 0,015	2/3	0,01/ 0,015	7/ 10,5	1,4/ 2,1	3 - 4
39	Обед. Суп с фрикадельками	150/250	5,9/9,8	4,4/6,8	11,4/ 19,0	105/ 175	0,1/ 0,15	6,4/ 10,6	0,1/ 0,15	12,7/ 21,2	1,3/ 2,2	33 - 36
200	Капуста тушеная	120/150	3,12/ 3,9	3,84/ 4,8	16,16/ 20,2	104,5/ 130,7	0,06/ 0,08	40,8/ 51,1	0,06/ 0,08	69/ 86,2	1,12/ 1,4	
133	Зразы рыбные	50/70	6,72/9,43	2,0/2,89	4,76/6,68	64,5/ 90,48	0,06/ 0,08	0,6/ 0,8	0,05/ 0,07	16,5/ 23,1	0,6/ 0,8	
241	Компот из с/ф	150/200	0,42/ 0,56	0,0	20,9/ 27,89	85,3/113,8	0,02/ 0,03	0,9/ 1,22	0,02/ 0,03	37,1/ 49,5	0,77/ 1,02	
	Хлеб рж. пшенич.	30/50 20	1,98/3,3 1,58	0,36/0,6 0,2	11,8/ 19,8 9,66	59,4/99,0 47	0,0/0,05 0,03	0,0 0,0	0,0/0,04 0,01	6,9/14,5 4,6	1,1/1,75 1,0	
	итого		19,7/ 28,5	10,8/ 15,2	74,6/ 103,2	465,7/ 655,9	0,27/ 0,42	48,7/ 63,7	0,24/ 0,38	146/ 199	5,89/ 8,1	
255	Полдник. Молоко	180/200	5,04/5,6	5,7 6,4	8,5/ 9,4	105,5/ 117,3	0,07 0,08	2,4/ 2,7	0,2/ 0,3	226,8/ 252	0,19 /0,21	
23	Морковное пюре	120/150	2,2/ 2,77	5,3/6,7	10,2/ 12,8	98,4/ 123,0	0,06/ 0,07	0,48/ 0,6	0,1/0,1	55,0/69	0,6/ 0,75	14 - 13
	итого		7,24/ 8,37	11,0/ 13,1	18,7/ 22,2	203,4/240,3	0,13/ 0,15	2,88/ 3,3	0,3/ 0,4	281/ 321	0,79/ 0,96	
	Ужин. Макароны с сыром	120/150	4,6/ 6,2	4,6/ 5,5	25,2/ 31,6	168,8/211,1	0,06/ 0,08	0,3/ 0,38	0,05/ 0,07	121,5/ 152	0,59/ 0,74	21 - 21
	Икра кабачковая	40/50	0,76/0,95	3,5/4,5	3,0/3,85	47,6/59,5	0,01	2,8/3,5	0,02	16,4/ 20,4	0,28/ 0,35	
251	Чай	150/180	0,09/ 0,1	0,0	9/10,8	36,5/48,6	0,0	0,0	0,0	1,95/ 2,34	0,14// 0, 16	
	Хлеб пшен.	20/30	1,58/ 2,37	0,2/ 0,3	9,66/ 14,49	47/70,5	0,03/ 0,048	0,0	0,01/ 0,01	4,6/ 6,9	0,4/ 0,6	
	итого		7,0/ 9,6	8,3/ 10,3	46,8/60,7	299,9/ 389,7	0,01/ 0,13	2,8/ 3,8	0,03/ 0,03	144,4/ 181	1,3/ 1,8	
	Итого за день		45,5/60	46/ 62	190/251,0	1362,2/ 1801,9	0,6/ 0,8	58/ 77	6,2/ 8,1	728/ 907	12,2/ 16,9	

День:пятница
Неделя: первая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория:2.-3лет/ 3-7лет

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минерал. в-ва мг		%	
			белки	жиры	углеводы		B1	C	B2	Ca	Fe		
43	Завтрак Суп молочный гречневый	200/250	4,9/6,1	6,1/7,6	18,6/ 23,3	148,5/ 185,6	0,04/ 0,05	0,8/0,9	0,07/ 0,09	170/ 212	0,17/ 0,21	21 - 21	
253	Кофейный напиток	150/180	2,1/ 2,5	2,4/ 2,8	14,77/ 17,7	66/79	0,03/ 0,03	1,0/ 1,2	0,01 / 0,02	92/ 110,4	0,19/ 0,22		22 / 24
	Батон с маслом	30/4 /40/50	2,41/ 3,21	0,86/ 4,0	14,53/ 19,37	96,9/ 127	0,04/ 0,06	0,0	0,01/ 0,02	7,86/ 10,4	0,6/ 0,81		
	итого.		9,4/ 11,8	9,3/ 14,4	47,9/ 60,3	311,4/391,6	0,11/ 0,14	1,84/ 2,1	0,09/ 0,13	269/ 332	0,96/ 1,24		
	10.00 Сок абрикосовый	100/150	0,5/0,75	0,0	12,7/ 19,00	55,0/ 82,5	0,02/ 0,03	4/6	0,04/ 0,05	20/30	0,2/0,3	4 - 5	
47	Обед. Суп- лапша	150/250	1,5/2,45	2,9/ 4,8	6,7/ 13,9	65,5/ 109,4	0,035/ 0,06	0,03/ 0,05	0,035/0,06	9/15,4	0,35/ 0,6	36 - 37	
11	Икра свекольная	150/180	2,1/2,5	4,7/5,7	13,38/ 16,0	126,5/151,7	0,05/ 0,06	4,27/ 5,13	0,05/ 0,06	55,2/ 66,2	2,47/ 2,97		
179	Шницель куриный с соусом	50/70	7,8/ 11,0	10,89/ 14,45	5,37/ 7,52	132,9/ 186,0	0,04/ 0,06	00,67/ 0,94	0,04/ 0,06	8,93/ 12,51	0,79/ 1,14		
237	Компот из апельсинов и яблок	50/180	0,38/ 0,45	0,19/ 0,22	16,1/ 20,1	76,2/ 83,7	0,02 /0,02	19,0/ 22,2	0,03 /0,035	14/17	0,6/0,72		
	Хлеб рж. пшенич.	30/50 20	1,98/3,3 1,58	0,36/0,6 0,2	11,8/ 19,8 9,66	59,4/99,0 47	0,0/0,05 0,03	0,0 0,0	0,0/0,04 0,01	6,9/14,5 4,6	1,1/1,75 1,0		
	итого		13,2/ 19,2	21,2/ 27,9	63/ 86,9	507,3/676,8	0,17/ 0,28	23,3/ 28,3	0,16/ 0,44	98,6/ 130,2	6,3/ 8,18		
255	Полдник. Молоко	180/200	5,04/5,6	5,7 6,4	8,5/ 9,4	105,5/ 117,3	0,07 0,08	2,4/ 2,7	0,2/ 0,3	226,8/ 252	0,19 0,21	11 - 11	
	Яблоко	100/150	0,4/ 0,6	0,4/ 0,6	9,8/ 14,7	47/70,5	0,03/ 0,04	10,0/15,0	0,02/ 0,03	16,0/ 24,0	2,2/ 3,3		
	итого		5,44/ 6,2	6,1/ 7	18,3/ 24,1	152,5/187,8	0,1/ 0,12	12,4/ 17,7	0,22/ 0,6	242/ 276	2,3/3,5		
129	Ужин. Сырники творожные со сгущенным молоком	70/120 / 20	12,65/21,6	2,4/6,2	30,8/ 45,76	221,6/ 332,6	0,056/0,096	0,2/ 0,4	0,17/ 0,3	92/ 158	0,42/ 0,72	24 - 25	
23	Морковное пюре	40/50	0,73/0,9	1,79/2,24	3,42/ 4,28	32,8/41	0,02/ 0,02	0,16/ 0,2	0,02/ 0,03	18,4/ 23	0,2/ 0,25		
251	Чай	150/180	0,09/ 0,1	0,0	9/10,8	36,5/48,6	0,0	0,0	0,0	1,95/ 2,34	0,14/ 0, 16		
	Хлеб пшенич.	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0,0	0,01	4,6	1,0		
	итого		15,0/ 24,1	4,39/ 8,64	52,88/ 70,5	337,9/ 469,6	0,1/ 0,14	0,36/ 0,6	0,2/ 0,34	116/ 187	1,76/ 2,13		

	Итого за день		43/ 62	41/ 58	195/ 261	1364,1/ 1808,3	0,51/ 0,71	41,9/ 54,7	0,7/ 1,38	748/ 956	11,62/ 15,36	
--	----------------------	--	---------------	---------------	-----------------	-----------------------	-------------------	-----------------------	------------------	-----------------	-------------------------	--