

День: первый день
 Категория: дети от 1 до 3 лет
 Сезон: осенне-зимний



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
99/14	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	5.79	4.66	20.78	150.75	0.08	0.08	1.46	136.7	0.38
	Батон	20	1	1.5	19.98	50.8	0.01	0	0	2.3	0.2
248/9	Чай с сахаром	150	0	0	8.98	30	0	0	0.27	0.27	0.05
Итого за прием пищи:			6.79	6.16	49.74	231.55	0.09	0.08	1.73	139.27	0.63
2 завтрак											
	Сок яблочный	100	0	0.5	11.7	47	0.01	0.01	2	7	1.4
Итого за прием пищи:			0	0.5	11.7	47	0.01	0.01	2	7	1.4
Обед											
41/67	Суп уха	200	5.2	4.24	20.24	112.8	0.11	0.06	9.64	21.3	0.96
200/27	Калуста тушеная	120	4.25	2.41	8.11	87.6	0.04	0.02	14.64	66.46	0.8
161/6	Котлета из говядины	50	5.73	7.03	5.11	99.38	0.03	0.04	0.58	19.31	0.61
241/9	Компот из сухофруктов	150	0	0.43	21.42	81	0	0	0.36	44.23	0.009
	Хлеб пшеничный	40	0.36	3.04	18.68	85.44	0.08	0	0	9.2	0.76
Итого за прием пищи:			15.54	17.15	73.56	466.22	0.26	0.12	25.22	160.5	3.139
Полдник											
204/85	Булочка "Домашняя"	50	8.83	6.88	23.94	129.58	0.07	0.03	0.19	21.97	0.32
161/13	Чай с сахаром	150/9	0	0	8.98	30	0	0	0.27	0.27	0.05
Итого за прием пищи:			8.83	6.88	32.92	159.58	0.07	0.03	0.46	22.24	0.37
Итого за день:			31.16	30.69	167.92	904.35	0.43	0.24	29.41	329.01	5.539

День: второй день
 категория: дети от 1 до 3 лет
 Сезон: осенне-зимний



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
96/45	Каша вязкая пшениная молочная	150	6.07	5.26	21.29	159.75	0.11	0.02	1.46	139.01	0.57
264/13	Чай с сахаром	150/9	0	0	8.98	30	0	0	0.27	0.27	0.05
	Хлеб пшеничный	20	0.18	1.52	9.34	42.72	0.04	0	0	4.6	0.38
Итого за прием пищи:			6.25	6.78	39.61	232.47	0.15	0.02	1.73	143.88	1
2 завтрак											
	Сок мультифруктовый	100	0	3.33	11.23	45.33	0.02	0.03	6	20.3	0.4
Итого за прием пищи:			0	3.33	11.23	45.33	0.02	0.03	6	20.3	0.4
Обед											
41786	Борщ с капустой свежей, с мясом со сметаной	200/8	4.79	2.82	7.83	93.69	0.04	0.02	7.8	34.54	0.87
304	Плов из курицы	160	16.59	5.81	26.76	226	0.06	0.06	0.41	15.5	1.33
241/9	Компот из свежих фруктов	150	0.12	0.12	11.92	45	0.01	0.01	4.95	4.98	0.69
	Хлеб пшеничный	40	0.36	3.04	18.68	85.44	0.08	0	0	9.2	0.76
Итого за прием пищи:			21.86	11.79	65.19	450.13	0.19	0.09	13.16	64.22	3.65
Полдник											
102/62	Запеканка из круп со сгущенным молоком	80/40	5.02	5.3	36.24	155.8	0.06	0.06	0.82	218.71	0.71
233/20	Чай с сахаром	150/9	0	0	8.98	30	0	0	0.27	0.27	0.05
Итого за прием пищи:			5.02	5.3	45.22	185.8	0.06	0.06	1.09	218.98	0.76
Итого за день:			33.13	27.2	161.25	913.73	0.42	0.2	21.98	447.38	5.81

День: третий день
 категория: дети от 1 до 3 лет
 сезон: осенне-зимний



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
99/23	Каша вязкая ячневая молочная	150	5.69	4.98	21.1	153	0.09	0.06	1.46	148.85	0.41
253/	Кофейный напиток с молоком	150	1.08	1.08	11.67	76.67	0.02	0.02	0.83	90.2	0.02
	Хлеб пшеничный	20	0.18	1.52	9.34	42.72	0.04	0	0	4.6	0.38
Итого за прием пищи:			6.95	7.58	42.11	272.39	0.15	0.08	2.29	243.65	0.81
2 завтрак											
	Сок	100	0	0.5	11.7	47	0.01	0.01	2	7	1.4
Итого за прием пищи:			0	0.5	11.7	47	0.01	0.01	2	7	1.4
Обед											
3325	Рассольник "Ленинградский" с мясом	200/8	4.8	3.28	16.76	116.11	0.09	0.06	6.57	23.77	0.86
205	Макаронные изделия отвар	100	4.64	3.56	20.97	135.33	0.04	0.01	3.97	9.75	0.05
144/58	Биточек	50	5.73	7.03	5.11	99.38	0.03	0.04	0.58	19.31	0.61
7	Соус красный основной	35	1.37	0.48	2.16	21.7	0.01	0.07	0	0	0.27
241/9	Компот из свежих фруктов	150	0.12	0.12	11.92	45	0.01	0.01	4.95	4.98	0.69
	Хлеб пшеничный	40	0.36	3.04	18.68	85.44	0.08	0	0	9.2	0.76
Итого за прием пищи:			17.02	17.51	75.6	502.96	0.26	0.19	16.07	67.01	3.24
Полдник											
265/66	Блинчики с джемом (повидлом)	60	4.32	3.87	24.4	162	0.07	0.21	0.27	26.37	0.53
264/13	Чай с сахаром	150/9	0	0	8.98	30	0	0	0.27	0.27	0.05
Итого за прием пищи:			4.32	3.87	33.38	192	0.07	0.21	0.54	26.64	0.58
Итого за день:			28.29	29.46	162.79	1014.35	0.49	0.49	20.9	344.3	6.03

День: четвертый день
 категория: дети от 1 до 3 лет
 Сезон: осенне-зимний



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
43/1	Суп молочный с крупой	150	4.97	4.32	13.71	117	0.05	0.07	0.88	149.81	0.17
264/13	Чай с сахаром	150/9	0	0	8.98	30	0	0	0.27	0.27	0.05
	Хлеб пшеничный	20	0.18	1.52	9.34	42.72	0.04	0	0	4.6	0.38
Итого за прием пищи:			5.15	5.84	32.03	189.72	0.09	0.07	1.15	154.68	0.6
2 завтрак											
	Сок яблочный	100	0	0.5	11.7	47	0.01	0.01	2	7	1.4
Итого за прием пищи:			0	0.5	11.7	47	0.01	0.01	2	7	1.4
Обед											
38/52	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	200	3.9	4.3	17.51	105.6	0.17	0.06	4.83	28.44	1.03
153/19	Каша гречневая рассыпчатая	100	4.27	3	14.6	175.33	0.04	0.05	0	16.62	1.6
29	Биточек рыбный	70	3.81	6.83	24.8	99.75	38.59	0.77	0.05	0.08	0.37
89	Соус томатно-сметанный	20	3.37	0.3	1.08	30	0	0.07	0.04	8.35	0.03
241/9	Компот из свежих фруктов	150	0.12	0.12	11.92	45	0.01	0.01	4.95	4.98	0.69
	Хлеб пшеничный	40	0.36	3.04	18.68	85.44	0.08	0	0	9.2	0.76
Итого за прием пищи:			15.83	17.59	88.59	541.12	38.89	0.96	9.87	67.67	4.48
Полдник											
289/28	Ватрушка с творогом	60	3.69	4.8	20.98	156.3	0.08	0.09	0.26	47.19	0.39
253/2	Чай с сахаром	150/9	0	0	8.98	30	0	0	0.27	0.27	0.05
Итого за прием пищи:			3.69	4.8	29.96	186.3	0.08	0.09	0.53	47.46	0.44
Итого за день:			24.67	28.73	162.28	964.14	39.07	1.13	13.55	276.81	6.92

День: пятый день
 категория: дети от 1 до 3 лет
 Сезон: осенне-зимний

Заведующая МДОБУ
 Н.Г.Бабаева



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
91/68	Каша пшеничная вязкая молочная	150	6.07	5.26	21.29	159.75	0.11	0.02	1.46	139.01	0.57
264/13	Чай с сахаром	150/9	0	0	8.98	30	0	0	0.27	0.27	0.05
	Хлеб пшеничный	20	0.18	1.52	9.34	42.72	0.04	0	0	4.6	0.38
Итого за прием пищи:			6.25	6.78	39.61	232.47	0.15	0.02	1.73	143.88	1
2 завтрак											
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16	2.2
Итого за прием пищи:			0.4	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16	2.2
Обед											
47	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	200/10	3.9	4.3	17.51	105.6	0.17	0.06	4.83	28.44	1.03
692	Рис отварной с овощами	100	4.67	2.57	17	141.33	0.03	0.01	3.97	3.21	0.57
	Котлета из говядины	50	5.73	7.03	5.11	99.38	0.03	0.04	0.58	19.31	0.61
241/9	Компот из свежих фруктов	150	0.12	0.12	11.92	45	0.01	0.01	4.95	4.98	0.69
	Хлеб пшеничный	60	0.84	4.92	0.78	117	0.138	0.094	0	19.8	2.52
Итого за прием пищи:			15.26	18.94	52.32	508.31	0.378	0.214	14.33	75.74	5.42
Полдник											
248/15	Какао с молоком	150	1.08	1	10.38	75	0.03	0.03	0.83	91.48	0.02
	Печенье	40	3.7	4.4	43.2	229	0.04	0	0	6.8	0.45
Итого за прием пищи:			4.78	5.4	53.58	304	0.07	0.03	0.83	98.28	0.47
Итого за день:			26.69	31.52	155.31	1088.78	0.628	0.284	26.89	333.9	9.09

День: шестой день
 категория: дети от 1 до 3 лет
 Сезон: осенне-зимний



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
93/84	Каша геркулесовая вязкая молочная	150	6.38	4.76	16.4	140.25	0.1	0.03	1.46	141.71	0.62
200	Чай с лимоном	150/9/4	0	0.04	9.1	35	0	0	1.6	1.87	0.08
	Хлеб пшеничный	20	0.18	1.52	9.34	42.72	0.04	0	0	4.6	0.38
Итого за прием пищи:			6.56	6.32	34.84	217.97	0.14	0.03	3.06	148.18	1.08
2 завтрак											
	Сок персиковый	100	0	0.5	14	56	0.02	0.04	4	20	0.2
Итого за прием пищи:			0	0.5	14	56	0.02	0.04	4	20	0.2
Обед											
101/18	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200/8	3.43	3.55	20.54	129	0.12	0.03	6.3	21.2	0.97
161/6	Котлета из говядины	50	5.73	7.03	5.11	99.38	0.03	0.04	0.58	19.31	0.61
688	Макаронные изделия отварные	100	4.52	5.52	26.45	168.45	0.06	0.02	0	4.86	1.11
89	Соус томатно-сметанный	20	3.37	0.3	1.08	30	0	0.07	0.04	8.35	0.03
241/9	Компот из свежих фруктов	150	0.12	0.12	11.92	45	0.01	0.01	4.95	4.98	0.69
	Хлеб пшеничный	40	0.36	3.04	18.68	85.44	0.08	0	0	9.2	0.76
Итого за прием пищи:			17.53	19.56	83.78	557.27	0.3	0.17	11.87	67.9	4.17
Полдник											
294/43	Пирожок печеный с изюмом	60	2.13	3.39	28.5	152.8	0.07	0.04	0.14	25.05	0.57
264/13	Чай с сахаром	150/9	0	0	8.98	30	0	0	0.27	0.27	0.05
Итого за прием пищи:			2.13	3.39	37.48	182.8	0.07	0.04	0.41	25.32	0.62
Итого за день:			26.22	29.77	170.1	1014.04	0.53	0.28	19.34	261.4	6.07

День: седьмой день
 категория: дети от 1 до 3 лет
 Сезон: осенне-зимний



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
44/39	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.36	4.39	14.99	116.25	0.06	0.11	0.75	141	0.27
264/13	Чай с сахаром	150/9	0	0	8.98	30	0	0	0.27	0.27	0.05
	Хлеб пшеничный	20	0.18	1.52	9.34	42.72	0.04	0	0	4.6	0.38
Итого за прием пищи:			4.54	5.91	33.31	188.97	0.1	0.11	1.02	145.87	0.7
2 завтрак											
	Сок	100	0	0.5	14	56	0.02	0.04	4	20	0.2
Итого за прием пищи:			0	0.5	14	56	0.02	0.04	4	20	0.2
Обед											
101/46	Суп харчо с мясом птицы	200/10	4.9	3.93	16.84	120.88	0.08	0.02	7.12	6.84	0.97
176/80	Фрикадельки из говядины	50	6.05	6.61	6.52	108.57	0.04	0.03	0.49	14.75	0.51
77/90	Рагу из овощей	150/10	4.04	2.23	10.16	86.67	0.05	0.04	14.33	50.12	0.83
233/20	Кисель	150	0	0	13.5	46.5	0	0	0	0.37	0.06
	Хлеб пшеничный	60	0.84	4.92	0.78	117	0.138	0.094	0	19.8	2.52
Итого за прием пищи:			15.83	17.69	47.8	479.62	0.308	0.184	21.94	91.88	4.89
Полдник											
279/60	Коржик молочный	60	7.5086	4.1057	40.757	246.86	0.05143	0, 017	0.0077	16.26	0.5571
264/13	Чай с сахаром	150/9	0	0	8.98	30	0	0	0.27	0.27	0.05
Итого за прием пищи:			7.5086	4.1057	40.757	246.86	0.05143	0	0.0077	16.26	0.5571
Итого за день:			27.8786	28.2057	135.867	971.45	0.47943	0.334	26.9677	274.01	6.3471

День: восьмой день
 категория: дети от 1 до 3 лет
 Сезон: осенне-зимний



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
173/50	Каша вязкая рисовая молочная	150	5.6	4.16	19.56	144	0.05	0.03	1.46	135.18	0.23
264/13	Чай с сахаром	150/9	0	0	8.98	30	0	0	0.27	0.27	0.05
	Хлеб пшеничный	20	0.18	1.52	9.34	42.72	0.04	0	0	4.6	0.38
Итого за прием пищи:			5.78	5.68	37.88	216.72	0.09	0.03	1.73	140.05	0.66
2 завтрак											
	Банан	100	0.2	0.6	8.4	38.4	0.03	0	4	3.2	0.2
Итого за прием пищи:			0.2	0.6	8.4	38.4	0.03	0	4	3.2	0.2
Обед											
34/70	Свекольник с мясом	200/8/5	5.2	3.38	11.03	116.11	0.07	0.05	7.97	38.04	1.31
144/58	Жаркое по - домашнему	150	3.98	5.63	11	170.45	0.1	0.02	6.13	44.28	0.73
241/9	Компот из свежих фруктов	150	0.12	0.12	11.92	45	0.01	0.01	4.95	4.98	0.69
	Хлеб пшеничный	40	0.36	3.04	18.68	85.44	0.08	0	0	9.2	0.76
Итого за прием пищи:			9.66	12.17	52.63	417	0.26	0.08	19.05	96.5	3.49
Полдник											
294/43	Сушка на сметане	60	9.75	4.5	24.92	159.5	0.07	0.08	0.19	26.63	0.47
264/13	Чай с сахаром	150/9	0	0	8.98	30	0	0	0.27	0.27	0.05
Итого за прием пищи:			9.75	4.5	33.9	189.5	0.07	0.08	0.46	26.9	0.52
Итого за день:			25.39	22.95	132.81	861.62	0.45	0.19	25.24	266.65	4.87

День: девятый день
 атегория: дети от 1 до 3 лет
 Сезон: осенне-зимний



Заведующая МДОБУ Д/С «Теремок»
 Н.Г. Бабаева

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
99/23	Яйцо отварное	40	4.6	5.1	0.3	63	0.03	0.18	0	22	1
264/13	Чай с сахаром	150/9	0	0	8.98	30	0	0	0.27	0.27	0.05
	Бутерброд с маслом и сыром	39923	5.4	3.61	9.75	106	0.02	0.01	0.14	94.48	0.33
Итого за прием пищи:			10	8.71	19.03	199	0.05	0.19	0.41	116.75	1.38
2 завтрак											
	Сок	100	0	0.5	11.7	47	0.01	0.01	2	7	1.4
Итого за прием пищи:			0	0.5	11.7	47	0.01	0.01	2	7	1.4
Обед											
38/52	Суп -уха	200	5.2	4.24	20.24	112.8	0.11	0.06	9.64	21.3	0.96
152/35	Котлеты рыбные	60	4.8	2.95	6.87	94.49	0.05	0.03	15.54	37.48	0.68
211/96	Горошница	100	3.5	46.3	18.8	170	0.15	0.2	0	64.62	1
89	Соус томатно-сметанный	20	3.37	0.3	1.08	30	0	0.07	0.04	8.35	0.03
240/54	Компот из свежих фруктов	150	0.12	0.12	11.92	45	0.01	0.01	4.95	4.98	0.69
	Хлеб пшеничный	40	0.36	3.04	18.68	85.44	0.08	0	0	9.2	0.76
Итого за прием пищи:			17.35	56.95	77.59	537.73	0.4	0.37	30.17	145.93	4.12
Полдник											
289/28	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/30	11.5	12.8	31.13	343.27	0.07	0.14	0.39	216.52	1
261/76	Чай с молоком	180/12	1	0.8	13.5	56	0.02	0.07	0.65	60.35	0.09
Итого за прием пищи:			1	0.8	13.5	56	0.02	0.07	0.65	60.35	0.09
Итого за день:			2	1.6	27	839.73	0.48	0.64	33.23	330.03	6.99

День: десятый день
 категория: дети от 1 до 3 лет
 Сезон: осенне-зимний



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
99/23	Каша вязкая манная молочная	150	5.6	4.66	18.82	144	0.06	0.05	1.46	136.97	0.23
253/2	Кофейный напиток с молоком	150	1.08	1.08	11.67	76.67	0.02	0.02	0.83	90.2	0.02
	Хлеб пшеничный	20	0.18	1.52	9.34	42.72	0.04	0	0	4.6	0.38
Итого за прием пищи:			6.86	7.26	39.83	263.39	0.12	0.07	2.29	231.77	0.63
2 завтрак											
	Сок	100	0	3.33	11.23	45.33	0.02	0.03	6	20.3	0.4
Итого за прием пищи:			0	3.33	11.23	45.33	0.02	0.03	6	20.3	0.4
Обед											
57	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	200/10	5.63	4.12	15.13	139.6	0.12	0.16	4.24	23.54	1.09
241/9	Компот из сухофруктов	180	0	0.43	21.42	81	0	0	0.36	44.23	0.009
679	Каша рассыпчатая пшеничная	100	5.72	6.6	37.78	229.5	0.17	0.04	0	16.64	1.55
179/48	Птица в соусе с томатом	65	8.85	6.89	2.4	97.43	0.04	0.03	1.39	9.67	0.77
	Хлеб пшеничный	60	0.84	4.92	0.78	117	0.138	0.094	0	19.8	2.52
Итого за прием пищи:			21.04	22.96	77.51	664.53	0.468	0.324	5.99	113.88	5.939
Полдник											
274	Булочка "Домашняя"	50	6.88	3.61	23.94	129.58	0.07	0.03	0.19	21.97	0.32
251/21	Кисломолочный продукт	140	4.48	4.06	5.6	82.6	0.06	0.05	1.19	18.82	0.44
Итого за прием пищи:			11.36	7.67	29.54	212.18	0.13	0.08	1.38	40.79	0.76
Итого за день:			39.26	41.22	158.11	1185.43	0.738	0.504	15.66	406.74	7.729