

День: первый день
 категория: дети от 3 до 7 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											
84/14	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	7.73	6.21	27.71	201	0.1	0.1	1.95	182.3	0.5
248/9	Чай с сахаром	180	0	0	11.98	43	0	0	0	0.35	0.06
	Батон	30	3.7	4.4	43.2	229	0.04	0	0	6.8	0.45
Итого за прием пищи:			11.43	10.61	82.89	473	0.14	0.1	1.95	189.45	1.01
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	250	6.5	5.3	25.3	150.3	0.04	0.06	12.05	26.62	1.2
200/27	Капуста тушеная	150	5.66	3.02	10.14	109.5	0.05	0.03	18.3	83.07	1
161/6	Котлета из говядины	70	8.02	9.84	7.16	139.13	0.04	0.06	0.81	27.03	0.86
241/9	Компот из сухофруктов	200	0	0.48	23.8	90	0	0	0.4	49.14	0.01
	Хлеб пшеничный	60	0.84	4.92	0.78	117	0.138	0.094	0	19.8	2.52
Итого за прием пищи:			21.02	23.56	67.18	605.93	0.268	0.244	31.56	205.66	5.59
Полдник											
204/85	Булочка "Домашняя"	70	9.63	5.05	33.52	177.7	0.09	0.04	0.27	30.75	0.44
264/13	Чай с сахаром	180	0	0	11.98	43	0	0	0	0.35	0.06
Итого за прием пищи:			9.63	5.05	45.5	220.7	0.09	0.04	0.27	31.1	0.5
Итого за день:			42.08	39.72	207.27	1346.63	0.508	0.394	35.78	433.21	8.5

День: второй день
 категория: дети от 3 до 7 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											
96/45	Каша вязкая пшениная молочная	200	8.09	7.01	28.39	213	0.14	0.02	1.95	185.34	0.77
264/13	Чай с сахаром	200	0	0	11.98	43	0	0	0	0.35	0.06
	Хлеб пшеничный	30	0.42	2.46	0.39	58.5	0.069	0.047	0	9.9	1.26
Итого за прием пищи:			8.51	9.47	40.76	314.5	0.209	0.067	1.95	195.59	2.09
2 завтрак											
	Сок мультифруктовый	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											
417/86	Борщ с капустой свежей, с мясом со сметаной	250	5.16	6.45	21.92	148.87	0.21	0.08	6.05	35.62	1.29
153	Плов из курицы	210	22.26	7.73	35.69	301	0.08	0.08	1.01	20.7	1.87
241/9	Компот из свежих фруктов	200	0.16	0.16	15.893	60	0.013	0.0.13	6.6	6.64	0.92
	Хлеб пшеничный	60	0.84	4.92	0.78	117	0.138	0.094	0	19.8	2.52
Итого за прием пищи:			28.42	19.26	74.283	626.87	0.441	0.254	13.66	82.76	6.6
Полдник											
102/62	Запеканка из круп со сгущенным молоком	100/50	6.27	6.63	45.3	220.3	0.07	0.07	1.03	273.9	0.89
233/20	Чай с сахаром	200	0	0	11.98	43	0	0	0	0.35	0.06
Итого за прием пищи:			6.27	6.63	57.28	263.3	0.07	0.07	1.03	274.25	0.95
Итого за день:			43.2	35.86	184.023	1251.67	0.73	0.401	18.64	559.6	11.04

День: третий день
 категория: дети от 3 до 7 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											
99/23	Каша вязкая ячневая молочная	200	7.59	6.64	28.13	204	0.12	0.08	1.95	198.46	0.55
253/2	Кофейный напиток с молоком	180	1.3	1.3	14	92	0.02	0.02	1	108.24	0.02
	Хлеб пшеничный	30	0.27	2.28	14.01	64.08	0.06	0	0	6.9	0.57
Итого за прием пищи:			9.16	10.22	56.14	360.08	0.2	0.1	2.95	313.6	1.14
2 завтрак											
	Сок натуральный	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											
33/25	Рассольник "Ленинградский" с мясом	250/10	7.16	4.1	20.93	145	0.11	0.07	8.2	29.69	1.07
144/58	Биточек	70	8.02	9.84	7.16	139.13	0.04	0.06	0.81	27.03	0.86
	Соус красный основной	50	1.95	0.69	3.09	31	0	0	0.39	0.01	0.1
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6.96	5.34	31.45	203	0.06	0.02	5.95	14.63	0.07
205											
241/9	Компот из свежих фруктов	200	0.16	0.16	15.893	60	0.013	0.013	6.6	6.64	0.92
	Хлеб пшеничный	60	0.84	4.92	0.78	117	0.138	0.094	0	19.8	2.52
Итого за прием пищи:			25.09	25.05	79.303	695.13	0.361	0.244	21.95	97.8	5.54
Полдник											
265/66	Блинчики с джемом (повидлом)	75/10	8.1	6.24	34.31	234	0.08	0.05	1.03	104.1	0.69
264/13	Чай с сахаром	200	0	0	11.98	43	0	0	0	0.35	0.06
Итого за прием пищи:			8.1	6.24	46.29	277	0.08	0.05	1.03	104.45	0.75
Итого за день:			42.35	42.01	193.433	1379.21	0.651	0.404	27.93	522.85	8.83

День: четвертый день
 категория: дети от 3 до 7 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											
43/1	Суп молочный с крупой	200	6.63	5.76	18.28	156	0.07	0.09	1.17	199.75	0.22
264/13	Чай с сахаром	200	0	0	11.98	43	0	0	0	0.35	0.06
	Хлеб пшеничный	30	0.42	2.46	0.39	58.5	0.069	0.047	0	9.9	1.26
Итого за прием пищи:			7.05	8.22	30.65	257.5	0.139	0.137	1.17	210	1.54
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	250	5.16	6.45	21.92	148.87	0.21	0.08	6.05	35.62	1.29
153/19	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.4	4.5	21.9	263	0.06	0.07	0	24.93	2.4
	Биточек рыбный	80	4.35	7.8	28.3	114	0.06	0.09	0.42	44.1	0.88
	Соус томатно- сметанный	30	5.06	0.45	1.62	45	0	0.1	0.06	12.53	0.05
241/9	Компот из свежих фруктов	200	0.16	0.16	15.893	60	0.013	0.013	6.6	6.64	0.92
	Хлеб пшеничный	60	0.84	4.92	0.78	117	0.138	0.094	0	19.8	2.52
Итого за прием пищи:			21.97	24.28	90.413	747.87	0.481	0.434	13.13	143.62	8.06
Полдник											
289/28	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	4.3	5.6	24.48	182.3	0.09	0.1	0.3	55.05	0.46
253//2	Чай с сахаром	200	0	0	11.98	43	0	0	0	0.35	0.06
Итого за прием пищи:			4.3	5.6	36.46	225.3	0.09	0.1	0.3	55.4	0.52
Итого за день:			33.32	38.6	169.223	1277.67	0.72	0.681	16.6	416.02	11.52

День: пятый день
 Категория: дети от 3 до 7 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											
91/68	Каша пшеничная вязкая молочная	200	7.53	6.44	25.38	192	0.11	0.05	1.95	185.58	0.95
264/13	Чай с сахаром	200	0	0	11.98	43	0	0	0	0.35	0.06
	Хлеб пшеничный	30	0.42	2.46	0.39	58.5	0.069	0.047	0	9.9	1.26
Итого за прием пищи:			7.95	8.9	37.75	293.5	0.179	0.097	1.95	195.83	2.27
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											
36/47	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	250/15	5.2	6.5	22.09	150	0.21	0.08	6.1	35.89	1.3
692	Рис отварной с овощами	180	8.4	4.63	30.72	254.4	0.05	0.024	7.14	5.8	1.02
	Котлета из говядины	70	8.02	9.84	7.16	139.13	0.04	0.06	0.81	27.03	0.86
241/9	Компот из свежих фруктов	200	0.16	0.16	15.893	60	0.013	0.013	6.6	6.64	0.92
	Хлеб пшеничный	60	0.84	4.92	0.78	117	0.138	0.094	0	19.8	2.52
Итого за прием пищи:			22.62	26.05	76.643	720.53	0.451	0.258	20.65	95.16	6.62
Полдник											
248/15	Какао с молоком	180	1.3	1.2	13	90	0.03	0.03	1.17	109.78	0.02
	Печенье	40	3.7	4.4	43.2	229	0.04	0	0	6.8	0.45
Итого за прием пищи:			3.7	4.4	43.2	229	0.04	0.04	49	6.8	0.45
Итого за день:			34.67	39.75	167.393	1287.03	0.7	0.415	81.6	313.79	11.54

День: шестой день
 Категория: дети от 3 до 7 лет
 Сезон: осенне-зимний

Заведующая МДОБУ
 Н.Г.Бабаев



№ 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	200	8.51	6.35	21.86	187	0.13	0.04	1.95	188.95	0.82
133/31	Чай с лимоном	180/12/5	0	0.04	12.13	47	0	0	2	2.35	0.09
	Хлеб пшеничный	30	0.42	2.46	0.39	58.5	0.069	0.047	0	9.9	1.26
Итого за прием пищи:			8.93	8.85	34.38	292.5	0.199	0.087	3.95	201.2	2.17
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	250	4.36	4.43	25.67	161.25	15	0.04	7.87	26.5	1.21
161/6	Котлета	70	8.02	9.84	7.16	139.13	0.04	0.06	0.81	27.03	0.86
688	Макаронные изделия отварные	150	4.52	5.52	26.45	168.45	0.06			4.86	1.11
228/7	Соус томатно- сметанный	30	5.06	0.45	1.62	45	0	0.1	0.06	12.53	0.05
241/9	Компот из свежих фруктов	200	0.16	0.16	15.893	60	0.013	0.013	6.6	6.64	0.92
	Хлеб пшеничный	60	0.84	4.92	0.78	117	0.138	0.094	0	19.8	2.52
Итого за прием пищи:			22.96	25.32	77.573	690.83	15.251	0.294	15.34	97.36	6.67
Полдник											
294/43	Пирожок печеный с изюмом	70	2.48	3.96	33.3	178.3	0.08	0.08	0.16	29.23	0.67
264/13	Чай с сахаром	200	0	0	11.98	43	0	0	0	0.35	0.06
Итого за прием пищи:			2.48	3.96	45.28	221.3	0.08	0.08	0.16	29.58	0.73
Итого за день:			34.37	38.63	171.233	1260.63	15.55	0.501	23.45	348.14	9.77

День: седьмой день
 категория: дети от 3 до 7 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											
44/39	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.81	5.85	19.99	155	0.08	0.14	1	188	0.36
264/13	Чай с сахаром	200	0	0	11.98	43	0	0	0	0.35	0.06
	Хлеб пшеничный	30	0.42	2.46	0.39	58.5	0.069	0.047	0	9.9	1.26
Итого за прием пищи:			6.23	8.31	32.36	256.5	0.149	0.187	1	198.25	1.68
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	250	6.19	4.97	21.3	152.84	0.1	0.02	9	21.3	1.23
176/80	Фрикадельки из говядины	70	8.49	9.26	9.13	152	0.05	0.04	0.68	20.65	0.72
77/90	Рагу из овощей	180	4.82	2.67	12.19	104	0.06	0.05	17.2	60.14	1.01
233/20	Кисель	200	0	0	18	60	0	0	0	0.48	0.07
	Хлеб пшеничный	60	0.84	4.92	0.78	117	0.138	0.094	0	19.8	2.52
Итого за прием пищи:			20.34	21.82	61.4	585.84	0.348	0.204	26.88	122.37	5.55
Полдник											
279/60	Коржик молочный	70	8.76	4.79	47.55	288	0.06	0.02	0.009	18.98	0.65
264/13	Чай с сахаром	200	0	0	11.98	43	0	0	0	0.35	0.06
Итого за прием пищи:			8.76	4.79	59.53	331	0.06	0.02	0.009	19.33	0.71
Итого за день:			35.33	35.42	167.29	1229.34	0.577	0.451	31.889	359.95	8.14

День: восьмой день
 категория: дети от 3 до 7 лет
 Сезон: осенне-зимний



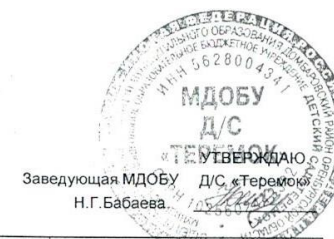
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
173/50	Каша вязкая рисовая молочная	200	5.6	4.16	19.56	144	0.05	0.03	1.46	135.18	0.23
264/13	Чай с сахаром	200	0	0	11.98	43	0	0	0	0.35	0.06
	Хлеб пшеничный	30	0.42	2.46	0.39	58.5	0.069	0.047	0	9.9	1.26
Итого за прием пищи:			6.02	6.62	31.93	245.5	0.119	0.077	1.46	145.43	1.55
2 завтрак											
	Банан	100	0.5	1.5	21	96	0.04	0.05	10	38	0.6
Итого за прием пищи:			0.5	1.5	21	96	0.04	0.05	10	38	0.6
Обед											
34/70	Свекольник с мясом	250/10	6.5	4.22	13.77	145	0.09	0.06	9.95	47.51	1.64
144/58	Жаркое по домашнему	200	5.3	7.5	14.66	227.27	0.13	0.03	8.17	59.04	0.97
241/9	Компот из свежих фруктов	200	0.16	0.16	15.893	60	0.013	0.013	6.6	6.64	0.92
	Хлеб пшеничный	60	0.84	4.92	0.78	117	0.138	0.094	0	19.8	2.52
Итого за прием пищи:			12.8	16.8	45.103	549.27	0.371	0.184	24.72	132.99	6.05
Полдник											
294/11	Сушка на сметане	70	11.37	5.25	29.07	182.3	0.08	0.09	0.22	31.07	0.55
264/13	Чай с сахаром	200	0	0	11.98	43	0	0	0	0.35	0.06
Итого за прием пищи:			11.37	5.25	41.05	225.3	0.08	0.09	0.22	31.42	0.61
Итого за день:			30.39	30	147	1116.07	1	0.401	40.4	321.04	9.01

День: девятый день
 атегория: 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	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 3 до 7 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	200	7.47	6.21	25.09	192	0.08	0.06	1.95	182.62	0.31
253/2	Кофейный напиток с молоком	180	1.3	1.3	14	92	0.02	0.02	1	108.24	0.02
	Хлеб пшеничный	30	0.42	2.46	0.39	58.5	0.069	0.047	0	9.9	1.26
Итого за прием пищи:			9.19	9.97	39.48	342.5	0.169	0.127	2.95	300.76	1.59
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											
33/25	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	250	7.05	5.16	18.95	196.8	0.15	0.2	5.31	29.48	1.36
241/9	Компот из сухофруктов	200	0	0.48	23.8	90	0	0	0.4	49.14	0.01
	каша рассыпчатая пшеничная	150	5.72	6.6	37.88	229.5	0.17	0.05	0	16.64	1.55
179/48	Птица в соусе с томатом	70	8.85	6.89	2.4	97.43	0.04	0.03	1.39	9.67	77
	Хлеб пшеничный	60	0.84	4.92	0.78	117	0.138	0.094	0	19.8	2.52
Итого за прием пищи:			22.46	24.05	83.81	730.73	0.498	0.374	7.1	124.73	82.44
Полдник											
274	Булочка "Домашняя"	70	9.63	5.05	33.52	177.7	0.09	0.04	0.27	30.75	0.44
251/21	Кисломолочный продукт	150	4.8	4.35	6	88.5	0.05	0.26	1.05	180	0.15
Итого за прием пищи:			14.43	9.4	39.52	266.2	0.14	0.3	1.32	210.75	0.59
Итого за день:			46.08	46.75	174.04	1384.76	0.827	0.831	17.37	656.54	85.02