

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ по МБДОУ МО г. Краснодар "Центр - детский сад " 121"

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: до 3-х лет

Для детей с дневным пребыванием в ДОУ —12 ч

№ рецепта	Блюда	Масса порции (г.)	До 3-х лет				Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Закладка (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
94	Суп молочный с крупой (пшено)	150	161.70	4.13	5.16	11.77	59.52	0.07	0.15	1.05	132.08	0.44
203	Запеканка рисовая с творогом	155	180.13	7.33	13.71	18.78	87.59	0.05	0.06	0.47	26.43	2.37
416	Какао с молоком	150	167.00	3.06	3.29	12.86	93.04	0.03	0.13	0.92	111.84	0.35
1	Хлеб пшеничный	20	20.00	1.62	0.24	8.40	40.60	0.04	0.02		7.40	
Итого:			528.83	16.14	22.40	51.81	280.75	0.19	0.35	2.44	277.76	3.16
2-й завтрак												
399	Сок фруктовый	150	150.00	0.60	0.45	16.50	70.00					
Итого:			150.00	0.60	0.45	16.50	70.00					
Обед												
91	Суп картофельный с клецками	150	171.56	1.44	2.33	9.72	66.82	0.08	0.04	6.97	29.19	0.52
292	Макаронник с мясом или с печенью	120	97.73	5.88	9.86	23.32	230.80	0.19	0.93	14.68	18.29	3.52
10	ОГУРЦЫ соленые	40	40.00	1.12		0.24	6.40	0.01	0.01	2.00	10.00	0.48
390	Компот из свежих плодов	150	169.65	0.12		7.91	68.25	0.01	0.01	4.80	5.10	0.23
1	Хлеб пшеничный	20	20.00	1.62	0.24	8.40	40.60	0.04	0.02		7.40	
2	Хлеб ржаной	40	40.00	2.80	0.44	16.12	77.20	0.08	0.04		14.80	
Итого:			538.94	12.98	12.87	65.71	490.07	0.40	1.06	28.45	84.78	4.75
Уплотн. полдник												
227	Яйца вареные	20	1.00	0.13	0.12		1.57	0.00	0.00		0.55	0.03
354	Капуста тушеная	150	201.45	3.83	5.43	16.42	219.46	0.08	0.09	82.16	88.12	1.34
441	Ватрушки из дрожжевого теста	120	78.49	3.60	1.74	33.34	198.54	0.24	0.03	0.14	11.96	0.94
401	Кефир 2,5%	180	180.00	5.22	4.50	7.20	95.40	0.07	0.31	1.26	216.00	0.18
368	Яблоки свежие	120	120.00	0.48		11.76	45.60	0.04	0.02	19.20	19.20	0.72
Итого:			580.94	13.26	11.79	68.72	560.57	0.43	0.46	102.76	335.82	3.21
Итого за день:			1 798.71	42.98	47.51	202.74	1 400.39	1.02	1.87	133.64	698.36	11.11

День: вторник
Неделя: первая

Возрастная категория: до 3-х лет

Для детей с дневным пребыванием в ДОУ — 12 ч

№ ре- цепта	Блюда	Масса порции (г.)	До 3-х лет				Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Закладка (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
94	Суп молочный с крупой (манная)	120	161.70	2.39	4.69	10.82	59.86	0.05	0.18	1.05	149.90	0.29
277	ТЕФТЕЛИ рыбные тушеные	75	89.13	8.45	3.49	8.66	75.71	0.10	0.11	0.58	36.71	0.35
10	Салат из горошка зеленого консервированного	30	30.30	0.89	1.56	1.86	24.96	0.03	0.01	2.85	5.70	0.20
413	Чай с молоком	150	158.80	2.56	2.88	11.23	78.93	0.03	0.12	0.90	109.04	0.11
1	Хлеб пшеничный	20	20.00	1.62	0.24	8.40	40.60	0.04	0.02		7.40	
Итого:			459.93	15.91	12.86	40.97	280.06	0.25	0.44	5.39	308.76	0.95
2-й завтрак												
399	Сок фруктовый	150	150.00	0.60	0.45	16.50	70.00					
Итого:			150.00	0.60	0.45	16.50	70.00					
Обед												
94	Суп-лапша домашняя	150	173.18	1.36	3.57	8.51	70.46	0.08	0.01	0.61	20.47	0.30
319	ПТИЦА тушеная в соусе с овощами	180	236.49	8.08	5.99	20.00	163.01	0.20	0.20	20.68	45.99	2.25
34	Салат из свеклы	40	40.40	0.57	2.40	3.46	37.16	0.01	0.02	3.80	14.06	0.53
394	Компот из сушеных фруктов	150	179.40	0.24		21.65	101.52				0.24	0.04
2	Хлеб ржаной	40	40.00	2.80	0.44	16.12	77.20	0.08	0.04		14.80	
1	Хлеб пшенич.	20	20.00	1.62	0.24	8.40	40.60	0.04	0.02		7.40	
Итого:			689.47	14.67	12.64	78.14	489.95	0.41	0.30	25.09	102.96	3.12
Уплотн. полдник												
144	Картофель, тушенный в соусе	150	192.75	1.40	9.20	26.91	205.66	0.19	0.11	28.75	26.95	1.40
452	Булочка домашняя	55	68.18	1.87	7.20	25.61	212.09	0.26	0.03		8.16	0.49
401	Ряженка 2,5%	180	180.00	5.22	4.50	7.20	95.40	0.07	0.31	1.26	216.00	0.18
1	Хлеб пшенич.	20	20.00	1.62	0.24	8.40	40.60	0.04	0.02		7.40	
5	ОГУРЦЫ соленые	20	40.00	1.12		0.24	6.40	0.01	0.01	2.00	10.00	0.48
Итого:			500.93	12.23	21.14	68.36	560.15	0.58	0.48	32.02	268.51	2.55
Итого за день:			1 800.33	42.41	47.09	203.97	1 400.16	1.23	1.22	62.49	680.23	6.62

День: среда
Неделя: первая

Возрастная категория: до 3-х лет

Для детей с дневным пребыванием в ДОУ —12 ч

№ ре цепта	Блюда	Масса порции (г.)	До 3-х лет				Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Закладка (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
94	Суп молочный с крупой (пшеничная)	150	161.70	3.97	4.66	12.58	57.63	0.04	0.14	1.05	129.20	0.20
231	Омлет с морковью	80	81.60	1.52	11.25	4.06	96.81	0.03	0.08	2.16	55.24	0.36
413	Чай с молоком	150	158.80	2.56	2.88	11.23	78.93	0.03	0.12	0.90	109.04	0.11
1	Хлеб пшенич.	20	20.00	1.62	0.24	8.40	40.60	0.04	0.02		7.40	
5	ОГУРЦЫ свежие	40	40.00	1.12		0.24	6.40	0.01	0.01	2.00	10.00	0.48
Итого:			462.10	10.79	11.03	36.51	280.37	0.15	0.37	6.11	310.88	1.16
2-й завтрак												
399	Сок фруктовый	150	150.00	0.60	0.45	16.50	70.00					
Итого:			150.00	0.60	0.45	16.50	70.00					
Обед												
63	Борщ с фасолью и картофелем	150	191.40	2.35	3.20	10.53	80.06	0.07	0.05	8.40	37.02	1.12
315	ГОЛУБЦЫ ленивые	150	190.65	9.04	12.14	12.49	140.27	0.06	0.06	38.64	53.67	0.78
81	Салат из квашеной капусты	20	40.40	0.32	2.00	2.65	30.44	0.01	0.01	6.88	17.80	0.46
15	Кисель из сухофрукты	150	195.00	0.15		28.54	121.46				2.76	0.05
2	Хлеб ржаной	40	40.00	2.80	0.44	16.12	77.20	0.08	0.04		14.80	
1	Хлеб пшеничный	20	20.00	1.62	0.24	8.40	40.60	0.04	0.02		7.40	
Итого:			677.45	16.28	18.02	78.73	490.03	0.25	0.18	53.92	133.46	2.41
Уплотн. полдник												
301	Тефтели из печени с рисом	100	108.86	5.60	6.95	9.53	203.69	0.11	0.54	8.67	20.39	1.84
148	РАГУ из овощей	120	138.55	1.99	5.78	32.27	153.87	0.09	0.07	20.50	36.53	0.79
401	Кефир 2,5%	150	150.00	4.35	3.75	6.00	79.50	0.06	0.26	1.05	180.00	0.15
1	Хлеб пшеничный	20	20.00	1.62	0.24	8.40	40.60	0.04	0.02		7.40	
4	Печенье	20	20.00	1.56	1.62	15.32	82.80					
Итого:			437.41	15.12	18.34	71.52	560.46	0.30	0.88	30.22	244.32	2.78
Итого за день:			1 726.96	42.79	47.84	203.26	1 400.86	0.71	1.43	90.25	688.67	6.34

День: четверг
Неделя: первая

Возрастная категория: до 3-х лет

Для детей с дневным пребыванием в ДОУ —12 ч

№ ре цепта	Блюда	Масса порции (г.)	До 3-х лет				Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Закладка (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
94	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	161.70	2.13	5.16	11.77	59.52	0.07	0.15	1.05	132.08	0.44
244	Вареники ленивые	115	109.61	5.85	7.30	16.55	106.15	0.08	0.02		5.16	0.19
414	Кофейный напиток с молоком	150	174.00	2.37	2.69	10.60	74.04	0.02	0.10	0.75	91.88	0.10
1	Хлеб пшеничный	20	20.00	1.62	0.24	8.40	40.60	0.04	0.02		7.40	
Итого:			465.31	11.97	15.39	47.32	280.31	0.22	0.29	1.80	236.52	0.72
2-й завтрак												
850	Апельсины	100	100.00	0.90		8.10	70.00	0.04	0.03	60.00	34.00	0.30
Итого:			100.00	0.90	0.00	8.10	70.00	0.04	0.03	60.00	34.00	0.30
Обед												
82	Рассольник Ленинградский	150	183.45	0.51	3.22	10.87	79.17	0.06	0.04	10.03	11.35	0.60
294	БЕФСТРОГАНОВ из отварной говядины	130	174.96	10.47	6.29	3.98	171.35	0.04	0.02	0.07	15.18	0.09
339	Пюре картофельное	150	156.00	1.23	5.56	23.30	57.48	0.16	0.12	25.88	41.20	1.19
81	Огурцы свежие	40	40.40	0.32	2.00	2.65	30.44	0.01	0.01	6.88	17.80	0.46
390	Компот из свежих плодов	150	169.65	0.12		17.91	34.25	0.01	0.01	4.80	5.10	0.23
2	Хлеб ржаной	40	40.00	2.80	0.44	16.12	77.20	0.08	0.04		14.80	
1	Хлеб пшеничный	20	20.00	1.62	0.24	8.40	40.60	0.04	0.02		7.40	
Итого:			784.46	17.07	17.75	83.23	490.49	0.40	0.27	47.65	112.83	2.57
Уплотн. полдник												
285	ПУДИНГ рыбный запеченый	75	91.65	4.71	3.26	5.85	108.23	0.08	0.13	0.74	44.78	0.39
145	Свекла тушеная в сметане	150	202.50	1.29	3.21	16.41	151.15	0.05	0.09	16.92	87.12	2.18
401	Ряженка 2,5%	180	180.00	5.22	4.50	7.20	95.40	0.07	0.31	1.26	216.00	0.18
440	Пирожки печеные из дрожжевого теста	120	75.52	0.23	2.95	26.99	164.65	0.22	0.04	4.05	11.67	0.58
1	Хлеб пшеничный	20	20.00	1.62	0.24	8.40	40.60	0.04	0.02		7.40	
Итого:			569.67	14.07	14.16	64.85	560.03	0.47	0.59	22.97	366.97	3.33
Итого за день:			1 919.44	42.01	47.30	203.50	1 400.83	1.12	1.17	132.42	750.32	6.91

День: пятница
Неделя: первая

Возрастная категория: до 3-х лет

Для детей с дневным пребыванием в ДОУ — 12 ч

№ ре цепта	Блюда	Масса порции (г.)	До 3-х лет				Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Закладка (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
94	Суп молочный с крупой (рис)	150	161.70	3.97	4.66	12.58	57.63	0.04	0.14	1.05	129.20	0.20
271	КОТЛЕТЫ или биточки рыбные запеченные	85	107.08	5.85	4.82	7.43	78.42	0.10	0.10	2.34	37.29	0.52
10	Салат из горошка зеленого консервированного	30	30.30	0.89	1.56	1.86	24.46	0.03	0.01	2.85	5.70	0.20
413	Чай с молоком	150	158.80	2.56	2.88	11.23	78.93	0.03	0.12	0.90	109.04	0.11
1	Хлеб пшеничный	20	20.00	1.62	0.24	8.40	40.60	0.04	0.02		7.40	
Итого:			477.88	14.89	14.16	41.50	280.04	0.24	0.40	7.14	288.63	1.03
2-й завтрак												
399	Сок фруктовый	150	150.00	0.60	0.45	16.50	70.00					
Итого:			150.00	0.60	0.45	16.50	70.00					
Обед												
87	Суп картофельный с бобовыми	150	167.25	3.35	7.31	12.19	92.46	0.04	0.03	6.91	13.98	0.39
294	Запеканка из печени с рисом	250	129.37	5.62	5.75	14.71	156.01	0.26	1.73	29.02	24.26	5.83
46	Салат из свежих помидоров	40	40.40	0.70	2.45	3.49	38.78	0.02	0.02	4.10	10.88	0.39
871	Кисель из яблок	150	191.25	0.10		21.96	85.02	0.01	0.00	3.60	6.30	0.18
2	Хлеб ржаной	40	40.00	2.80	0.44	16.12	77.20	0.08	0.04		14.80	
1	Хлеб пшеничный	20	20.00	1.62	0.24	8.40	40.60	0.04	0.02		7.40	
Итого:			588.27	14.19	16.19	76.87	490.07	0.45	1.85	43.63	77.62	6.79
Уплотн. полдник												
166	Каша рассыпчатая (гречневая) с овощами	120	133.48	5.02	9.33	59.77	297.59	0.03	0.03	0.93	20.93	2.93
401	Кефир 2,5%	180	180.00	5.22	4.50	7.20	95.40	0.07	0.31	1.26	216.00	0.18
3	Пряники	30	30.00	1.44	0.84	0.84	100.74	0.02	0.01		2.70	0.18
20	САЛАТ из соленых огурцов с луком	20	43.92	1.09	2.00	0.79	26.27	0.01	0.01	2.41	10.86	0.48
227	Яйца вареные	20	0.50	0.06	0.06		40.79	0.00	0.00		0.28	0.01
Итого:			387.90	12.83	16.73	68.60	560.79	0.13	0.36	4.60	250.76	3.78
Итого за день:			1 604.05	42.51	47.53	203.47	1 400.90	0.83	2.61	55.37	617.01	11.60

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: до 3-х лет

Для детей с дневным пребыванием в ДОУ — 12 ч

№ рецепта	Блюда	Масса порции (г.)	До 3-х лет				Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Закладка (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
94	Суп молочный с крупой (пшено)	150	164.70	2.39	4.94	14.12	75.19	0.04	0.14	1.05	130.64	0.95
216	Омлет с сыром	65	31.66	2.47	8.57	0.83	90.84	0.01	0.06	0.28	98.00	0.10
414	Кофейный напиток с молоком	150	174.00	2.37	2.69	10.60	74.04	0.02	0.10	0.75	91.88	0.10
1	Хлеб пшеничный	20	20.00	1.62	0.24	8.40	40.60	0.04	0.02		7.40	
Итого:			390.36	8.85	16.44	33.95	280.67	0.11	0.32	2.08	327.93	1.15
2-й завтрак												
399	Сок фруктовый	150	150.00	0.60	0.45	16.50	70.00					
Итого:			150.00	0.60	0.45	16.50	70.00					
Обед												
89	СУП картофельный с мясными фрикадельками	150	205.51	4.73	4.68	11.92	109.24	0.08	0.05	13.74	23.45	0.76
292	ЖАРКОЕ по-домашнему	170	227.00	10.52	11.28	21.02	155.60	0.14	0.09	24.20	15.58	1.13
5	ОГУРЦЫ соленые	20	40.00	1.12		0.24	6.40	0.01	0.01	2.00	10.00	0.48
394	Компот из сушеных фруктов	150	179.40	0.24		21.65	101.52				0.24	0.04
2	Хлеб ржаной	40	40.00	2.80	0.44	16.12	77.20	0.08	0.04		14.80	
1	Хлеб пшеничный	20	20.00	1.62	0.24	8.40	40.60	0.04	0.02		7.40	
Итого:			711.91	21.03	16.64	79.35	490.56	0.35	0.22	39.94	71.47	2.40
Уплотн. полдник												
264	Рыба, запеченная с картофелем	100	117.61	3.92	6.83	43.16	341.15	0.11	0.10	7.55	33.88	0.70
401	Ряженка 2,5%	180	180.00	5.22	4.50	7.20	95.40	0.07	0.31	1.26	216.00	0.18
368	Яблоки свежие	120	120.00	0.48		11.76	45.00	0.04	0.02	19.20	19.20	0.72
81	Салат из свеклы	50	50.50	0.39	2.50	3.32	38.06	0.01	0.01	8.60	22.25	0.57
1	Хлеб пшеничный	20	20.00	1.62	0.24	8.40	40.60	0.04	0.02		7.40	
Итого:			488.11	11.63	14.07	73.84	560.21	0.28	0.46	36.61	298.74	2.18
Итого за день:			1 740.38	42.11	47.60	203.64	1 401.44	0.74	1.00	78.63	698.13	5.73

День: вторник
Неделя: вторая

Возрастная категория: до 3-х лет

Для детей с дневным пребыванием в ДОУ —12 ч

№ ре цепта	Блюда	Масса порции (г.)	До 3-х лет				Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Закладка (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
94	Суп молочный с крупой (манная)	120	161.70	4.39	4.69	10.82	56.86	0.05	0.18	1.05	149.90	0.29
247	Сырники из творога с соусом	125	145.41	5.20	12.82	14.66	103.72	0.09	0.03	0.14	20.15	0.18
413	Чай с молоком	150	158.80	2.56	2.88	11.23	78.93	0.03	0.12	0.90	109.04	0.11
1	Хлеб пшеничный	20	20.00	1.62	0.24	8.40	40.60	0.04	0.02		7.40	
Итого:			485.91	13.77	20.63	45.11	280.11	0.21	0.35	2.09	286.50	0.58
2-й завтрак												
368	Яблоки свежие	120	120.00	0.48		11.76	69.60	0.04	0.02	19.20	19.20	0.72
Итого:			120.00	0.48	0.00	11.76	69.60	0.04	0.02	19.20	19.20	0.72
Обед												
63	Борщ с капустой и картофелем	150	193.50	1.30	3.52	8.43	70.10	0.04	0.04	13.21	25.09	0.73
307	ПУДИНГ из говядины	75	112.70	7.46	10.26	0.77	160.69	0.00	0.03	0.15	19.64	0.03
37	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	40.40	0.73	2.41	2.67	34.12	0.01	0.01	3.40	12.30	0.48
390	Компот из свежих плодов	150	174.15	0.12		17.91	68.25	0.01	0.01	4.80	5.10	0.23
2	Хлеб ржаной	50	50.00	3.50	0.55	20.15	96.50	0.10	0.06		18.50	
1	Хлеб пшеничный	30	30.00	2.43	0.36	12.60	60.90	0.06	0.04		11.10	
Итого:			600.75	15.54	17.10	62.53	490.56	0.22	0.18	21.56	91.73	1.46
Уплотн. полдник												
163	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	154.70	2.26	2.28	36.40	120.06	0.14	0.09	18.81	48.07	0.94
227	Яйца вареные	40	1.00	0.13	0.12		1.57	0.00	0.00		0.55	0.03
401	Кефир 2,5%	180	180.00	5.22	4.50	7.20	95.40	0.07	0.31	1.26	216.00	0.18
440	Пирожки печеные из дрожжевого теста	120	75.52	3.23	2.95	31.99	64.65	0.22	0.04	4.05	11.67	0.58
1	Хлеб пшенич.	20	20.00	1.62	0.24	8.40	40.60	0.04	0.02		7.40	
Итого:			431.22	12.46	10.09	83.99	560.28	0.47	0.46	24.12	283.70	1.72
Итого за день:			1 637.88	42.25	47.82	203.39	1 400.55	0.94	1.02	66.98	681.12	4.48

День: среда
Неделя: вторая

Возрастная категория: до 3-х лет

Для детей с дневным пребыванием в ДОУ — 12 ч

№ рецепта	Блюда	Масса порции (г.)	До 3-х лет				Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Закладка (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)		B1	B2	C	Ca	Fe

Завтрак

235	Суп молочный с макаронными изделиями	150	164.70	4.43	2.48	14.16	59.21	0.05	0.14	1.05	129.62	0.33
223	Омлет паровой натуральный	95	37.45	0.99	2.31	1.30	42.78	0.01	0.05	0.26	34.24	0.09
416	Какао с молоком	150	167.00	3.06	1.29	12.86	93.04	0.03	0.13	0.92	111.84	0.35
1	Хлеб пшеничный	20	20.00	1.62	0.24	8.40	40.60	0.04	0.02		7.40	
7	СЫР (порционно)	12	12.00	2.89	3.54	0.04	44.52	0.00	0.04	0.19	120.00	0.07
Итого:			401.15	12.99	9.86	36.76	280.15	0.14	0.38	2.42	403.10	0.84

2-й завтрак

399	Сок фруктовый	165	165.00	0.66	0.50	18.15	69.30					
Итого:			165.00	0.66	0.50	18.15	69.30					

Обед

89	СУП картофельный с мясными фрикадельками	180	248.42	1.70	5.62	14.37	31.51	0.10	0.07	16.48	28.14	0.91
293	ГУЛЯШ из отварного мяса	130	188.49	5.34	10.44	4.83	163.71	0.04	0.02	2.17	15.95	0.29
179	Каша рассыпчатая (гречневая)	155	173.00	2.63	2.73	31.25	108.70	0.12	0.30		151.10	1.21
5	ОГУРЦЫ соленые	15	55.00	1.54		0.33	8.80	0.01	0.01	2.75	13.75	0.66
390	Компот из свежих плодов	150	174.15	0.12		17.91	68.25	0.01	0.01	4.80	5.10	0.23
2	Хлеб ржаной	40	40.00	2.80	0.44	16.12	77.20	0.08	0.04		14.80	
1	Хлеб пшеничный	20	20.00	1.62	0.24	8.40	40.60	0.04	0.02		7.40	
Итого:			899.06	15.75	19.47	93.21	490.77	0.40	0.48	26.20	236.23	3.29

Уплотн. полдник

265	РЫБА, запеченная под молочным соусом	85	106.66	5.43	8.53	3.87	157.00	0.08	0.13	0.78	80.62	0.46
336	Картофель отварной	100	103.50	0.02	1.29	14.33	108.18	0.12	0.07	20.00	10.77	0.91
401	Ряженка 2,5%	180	180.00	5.22	4.50	7.20	95.40	0.07	0.31	1.26	216.00	0.18
368	Яблоки свежие	110	110.00	0.44		10.78	41.80	0.03	0.02	17.60	17.60	0.66
440	Пирожки печеные из дрожжевого теста	120	54.22	1.72	2.95	19.68	158.16	0.22	0.06	0.45	25.48	1.75
Итого:			554.38	12.83	17.27	585.86	560.54	0.53	0.59	40.09	350.47	3.96
Итого за день:			2 019.59	42.23	47.10	203.98	1 400.76	1.06	1.45	68.71	989.81	8.08

День: четверг
Неделя: вторая

Возрастная категория: до 3-х лет

Для детей с дневным пребыванием в ДОУ —12 ч

№ ре цепта	Блюда	Масса порции (г.)	До 3-х лет				Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Закладка (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
94	Суп молочный с крупой (пшено)	150	164.70	2.39	4.94	14.12	71.19	0.04	0.14	1.05	130.64	0.95
251	Запеканка из творога	90	97.59	6.97	14.23	18.97	94.95	0.01	0.01	1.51	6.12	0.14
414	Чай с молоком	150	174.00	2.37	2.69	10.60	74.04	0.02	0.10	0.75	91.88	0.10
1	Хлеб пшеничный	20	20.00	1.62	0.24	8.40	40.60	0.04	0.02		7.40	
Итого:			456.29	13.35	22.10	52.09	280.78	0.11	0.27	3.31	236.05	1.19
2-й завтрак												
368	Яблоки свежие	100	100.00	0.40		9.80	69.00	0.03	0.02	16.00	16.00	0.60
Итого:			100.00	0.40	0.00	9.80	69.00	0.03	0.02	16.00	16.00	0.60
Обед												
83	Суп картофельный	150	194.25	0.63	1.98	12.83	76.23	0.09	0.06	14.41	28.44	0.82
292	Макаронник с мясом или с печенью	125	101.80	5.36	9.27	24.28	178.42	0.20	0.97	15.29	19.05	3.67
5	ОГУРЦЫ свежие	50	50.00	1.40		0.30	8.00	0.01	0.01	2.50	12.50	0.60
398	Кисель из кураги	150	201.75	0.79		30.23	69.72	0.01	0.03	0.60	27.00	1.84
1	Хлеб пшеничный	40	40.00	3.24	0.48	16.80	81.20	0.08	0.05		14.80	
2	Хлеб ржаной	40	40.00	2.80	0.44	16.12	77.20	0.08	0.04		14.80	
Итого:			627.80	14.22	12.17	100.56	490.77	0.47	1.16	32.80	116.59	6.93
Уплотн. полдник												
263	Рыба, запеченная в омлете	100	98.96	5.71	3.91	2.82	165.42	0.12	0.11	1.57	28.48	0.73
326	Пюре свекольное с яблоками	100	100.50	0.94	3.71	22.02	174.99	0.02	0.03	12.32	26.29	0.97
401	Кефир 2,5%	180	180.00	5.22	4.50	7.20	95.40	0.07	0.31	1.26	216.00	0.18
1	Хлеб пшеничный	20	20.00	1.62	0.24	8.40	40.60	0.04	0.02		7.40	
6	Пряники	25	25.00	1.20	0.70	0.70	83.95	0.02	0.01		2.25	0.15
Итого:			424.46	14.69	13.06	41.14	560.36	0.27	0.48	15.15	280.42	2.02
Итого за день:			1 608.55	42.66	47.33	203.59	1 400.91	0.89	1.94	67.26	649.06	10.74

День: пятница
Неделя: вторая

Возрастная категория: до 3-х лет

Для детей с дневным пребыванием в ДОУ —12 ч

№ рецепта	Блюда	Масса порции (г.)	До 3-х лет				Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Закладка (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
94	Суп молочный с крупой	150	161.70	2.39	4.69	10.82	56.86	0.05	0.18	1.05	149.90	0.29
413	Чай с молоком	150	158.80	2.56	2.88	11.23	60.93	0.03	0.12	0.90	109.04	0.11
1	Хлеб пшенич.	20	20.00	1.62	0.24	8.40	40.60	0.04	0.02		7.40	
7	СЫР (порционно)	12	12.00	2.89	3.54	0.04	43.52	0.00	0.04	0.19	120.00	0.07
238	ОМЛЕТ с мясом	70	53.43	5.39	2.70	1.18	45.27	0.01	0.04	0.24	30.93	0.05
20	Огурцы свежие	30	54.90	0.36	2.50	0.99	32.84	0.01	0.01	3.02	13.57	0.60
Итого:			460.83	15.21	16.55	32.66	280.02	0.14	0.41	5.40	430.85	1.13
2-й завтрак												
399	Сок фруктовый	155	155.00	0.62	0.47	17.05	69.10					
Итого:			155.00	0.62	0.47	17.05	69.10					
Обед												
94	Суп-лапша домашняя	150	173.18	1.36	3.57	8.51	71.46	0.08	0.01	0.61	20.47	0.30
321	ПЛОВ из птицы	180	307.14	8.42	10.88	31.15	212.75	0.15	0.27	1.52	36.36	2.90
34	Салат из свеклы	40	40.40	0.57	2.40	3.46	37.16	0.01	0.02	3.80	14.06	0.53
394	Компот из сушеных фруктов	150	179.40	0.24		21.65	51.52				0.24	0.04
2	Хлеб ржаной	40	40.00	2.80	0.44	16.12	77.20	0.08	0.04		14.80	
1	Хлеб пшеничный	20	20.00	1.62	0.24	8.40	40.60	0.04	0.02		7.40	
Итого:			760.12	15.01	17.53	89.29	490.69	0.36	0.36	5.93	93.33	3.77
Уплотн. полдник												
354	Капуста тушеная	150	201.45	0.83	5.43	16.42	198.46	0.08	0.09	82.16	88.12	1.34
452	Булочка домашняя	50	60.24	3.33	2.53	22.39	188.13	0.23	0.03		7.10	0.42
401	Ряженка 2,5%	180	180.00	5.22	4.50	7.20	95.40	0.07	0.31	1.26	216.00	0.18
1	Хлеб пшеничный	20	20.00	1.62	0.24	8.40	40.60	0.04	0.02		7.40	
368	Яблоки свежие	100	100.00	0.40		9.80	38.00	0.03	0.02	16.00	16.00	0.60
Итого:			561.69	11.40	12.70	64.21	560.59	0.45	0.47	99.42	334.61	2.55
Итого за день:			1 937.64	42.24	47.25	203.21	1 400.40	0.96	1.24	110.75	858.79	7.44