

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

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: старше 3-х лет

Для детей с дневным пребыванием в ДОУ —12 ч

№ ре цепта	Блюда	Масса порции (г.)	После 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
<b>Завтрак</b>												
94	Суп молочный с крупой (пшено)	200	215.60	5.50	6.87	15.70	46.02	0.10	0.20	1.40	176.11	0.58
189	Запеканка рисовая с творогом	205	238.25	9.76	16.59	45.34	208.00	0.06	0.08	0.62	34.56	3.16
416	Какао с молоком	200	224.44	3.96	4.30	17.45	73.40	0.04	0.17	1.22	148.51	0.42
1	Хлеб пшеничный	20	20.00	1.62	0.24	8.40	40.60	0.04	0.02		7.40	
<b>Итого:</b>			<b>698.29</b>	<b>20.84</b>	<b>28.00</b>	<b>86.89</b>	<b>368.02</b>	<b>0.24</b>	<b>0.46</b>	<b>3.24</b>	<b>366.58</b>	<b>4.16</b>
<b>2-й завтрак</b>												
399	Сок фруктовый	190	190.00	0.76	0.57	20.90	79.80					
<b>Итого:</b>			<b>190.00</b>	<b>0.76</b>	<b>0.57</b>	<b>20.90</b>	<b>79.80</b>					
<b>Обед</b>												
91	Суп картофельный с клецками	200	234.34	2.05	3.74	13.16	94.61	0.10	0.06	9.31	42.44	0.70
292	Макаронник с мясом или с печеню	165	132.33	8.22	12.53	23.27	298.77	0.26	1.27	19.88	24.71	4.80
10	ОГУРЦЫ соленые	30	60.00	1.68		0.36	9.60	0.01	0.01	3.00	15.00	0.72
390	Компот из свежих плодов	200	226.20	0.16		23.88	91.00	0.01	0.01	6.40	6.80	0.30
1	Хлеб пшеничный	20	20.00	1.62	0.24	8.40	40.60	0.04	0.02		7.40	
2	Хлеб ржаной	50	50.00	3.50	0.55	20.15	96.50	0.10	0.06		18.50	
<b>Итого:</b>			<b>722.87</b>	<b>17.23</b>	<b>17.06</b>	<b>89.22</b>	<b>631.08</b>	<b>0.53</b>	<b>1.42</b>	<b>38.59</b>	<b>114.84</b>	<b>6.51</b>
<b>Уплотн. полдник</b>												
227	Яйца вареные	20	0.50	0.06	0.06		40.79	0.00	0.00		0.28	0.01
354	Капуста тушеная	150	201.45	3.83	5.43	16.42	229.46	0.08	0.09	82.16	88.12	1.34
441	Ватрушки из дрожжевого теста	140	91.56	4.20	2.03	20.57	304.62	0.28	0.04	0.17	13.95	1.10
401	Кефир 2,5%	200	200.00	5.80	5.00	8.00	106.00	0.08	0.34	1.40	240.00	0.20
1	Хлеб пшеничный	20	20.00	1.62	0.24	8.40	40.60	0.04	0.02		7.40	
<b>Итого:</b>			<b>513.51</b>	<b>15.51</b>	<b>12.76</b>	<b>63.39</b>	<b>718.47</b>	<b>0.48</b>	<b>0.50</b>	<b>83.72</b>	<b>349.74</b>	<b>2.65</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>2 124.67</b>	<b>54.34</b>	<b>58.39</b>	<b>260.40</b>	<b>1 800.37</b>	<b>1.25</b>	<b>2.38</b>	<b>125.55</b>	<b>831.17</b>	<b>13.32</b>

День: вторник  
Неделя: первая

Возрастная категория: старше 3-х лет

Для детей с дневным пребыванием в ДОУ —12 ч

№ ре цепта	Блюда	Масса порции (г.)	После 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
<b>Завтрак</b>												
94	Суп молоч. с крупой (манная)	200	215.60	5.85	6.25	16.44	151.48	0.07	0.24	1.40	199.87	0.39
277	ТЕФТЕЛИ рыбные тушеные	80	93.98	8.18	3.91	8.58	101.26	0.10	0.10	0.57	37.64	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
411	Чай с сахаром	200	47.44	0.07		11.10	42.44				0.22	0.03
1	Хлеб пшеничный	20	20.00	1.62	0.24	8.40	40.60	0.04	0.02		7.40	
<b>Итого:</b>			<b>407.32</b>	<b>16.61</b>	<b>11.96</b>	<b>46.38</b>	<b>360.74</b>	<b>0.24</b>	<b>0.39</b>	<b>4.82</b>	<b>250.83</b>	<b>0.97</b>
<b>2-й завтрак</b>												
399	Сок фруктовый	200	200.00	0.80	0.60	22.00	84.00					
<b>Итого:</b>			<b>200.00</b>	<b>0.80</b>	<b>0.60</b>	<b>22.00</b>	<b>84.00</b>					
<b>Обед</b>												
94	Суп-лапша домашняя	200	226.90	1.70	4.15	11.20	88.80	0.11	0.01	0.80	23.77	0.39
319	ПТИЦА тушенная в соусе с овощами	230	305.32	12.92	13.29	25.37	213.14	0.25	0.26	26.14	58.95	2.92
34	Салат из свеклы	60	60.60	0.86	3.60	5.19	55.73	0.01	0.02	5.70	21.09	0.80
394	Компот из сушеных фруктов	180	215.28	0.29		25.98	121.83				0.29	0.04
1	Хлеб пшеничный	30	30.00	2.43	0.36	12.60	60.90	0.06	0.04		11.10	
2	Хлеб ржаной	50	50.00	3.50	0.55	20.15	96.50	0.10	0.06		18.50	
<b>Итого:</b>			<b>888.10</b>	<b>21.70</b>	<b>21.95</b>	<b>100.49</b>	<b>636.90</b>	<b>0.53</b>	<b>0.39</b>	<b>32.64</b>	<b>133.70</b>	<b>4.15</b>
<b>Уплотн. полдник</b>												
144	Картофель, тушенный в соусе	200	257.67	4.52	12.94	45.88	380.13	0.26	0.15	38.31	36.07	1.86
452	Булочка домашняя	50	61.98	3.52	6.54	30.57	193.72	0.24	0.03		7.42	0.45
401	Ряженка 2,5%	200	200.00	5.80	5.00	8.00	106.00	0.08	0.34	1.40	240.00	0.20
1	Хлеб пшеничный	20	20.00	1.62	0.24	8.40	40.60	0.04	0.02		7.40	
<b>Итого:</b>			<b>539.65</b>	<b>15.46</b>	<b>24.72</b>	<b>92.85</b>	<b>720.45</b>	<b>0.62</b>	<b>0.54</b>	<b>39.71</b>	<b>290.89</b>	<b>2.51</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>2 035.07</b>	<b>54.57</b>	<b>59.23</b>	<b>261.72</b>	<b>1 802.09</b>	<b>1.39</b>	<b>1.32</b>	<b>77.17</b>	<b>675.42</b>	<b>7.63</b>

День: среда  
Неделя: первая

Возрастная категория: старше 3-х лет

Для детей с дневным пребыванием в ДОУ —12 ч

№ рецепта	Блюда	Масса порции (г.)	После 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)	200	215.60	5.29	6.21	16.79	91.50	0.06	0.19	1.40	172.27	0.27
231	Омлет с морковью	85	52.10	1.00	8.13	2.66	87.16	0.02	0.05	1.42	35.91	0.24
413	Чай с молоком	200	202.00	2.84	3.20	15.80	100.33	0.03	0.13	1.00	121.22	0.13
1	Хлеб пшеничный	40	40.00	3.24	0.48	16.80	81.20	0.08	0.05		14.80	
<b>Итого:</b>			<b>509.70</b>	<b>12.37</b>	<b>18.02</b>	<b>52.05</b>	<b>360.19</b>	<b>0.19</b>	<b>0.42</b>	<b>3.82</b>	<b>344.20</b>	<b>0.64</b>

**2-й завтрак**

705	Напиток груши-дички	175	175.00	0.70		18.90	90.50	0.02	0.02	3.50	14.00	0.35
<b>Итого:</b>			<b>175.00</b>	<b>0.70</b>	<b>0.00</b>	<b>18.90</b>	<b>90.50</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>3.50</b>	<b>14.00</b>	<b>0.35</b>

**Обед**

63	Борщ с фасолью и картофелем	200	255.20	3.13	4.26	14.03	106.75	0.09	0.06	11.20	49.36	1.49
315	ГОЛУБЦЫ ленивые	195	222.32	9.61	9.56	14.51	154.21	0.07	0.06	47.09	63.08	0.91
81	Салат из квашеной капусты	30	60.60	0.47	3.00	3.98	45.66	0.01	0.01	10.32	26.71	0.69
15	Кисель из сухофрукты	180	234.00	0.18		34.26	145.75				3.31	0.06
2	Хлеб ржаной	50	50.00	3.50	0.55	20.15	96.50	0.10	0.06		18.50	
1	Хлеб пшеничный	40	40.00	3.24	0.48	16.80	81.20	0.08	0.05		14.80	
<b>Итого:</b>			<b>862.12</b>	<b>20.13</b>	<b>17.85</b>	<b>103.73</b>	<b>630.07</b>	<b>0.35</b>	<b>0.24</b>	<b>68.61</b>	<b>175.76</b>	<b>3.16</b>

**Уплотн. полдник**

301	Тефтели из печени с рисом	110	122.47	6.47	8.27	10.52	143.19	0.13	0.63	10.16	22.87	2.15
148	РАГУ из овощей	150	172.63	2.51	6.69	13.47	181.00	0.12	0.08	25.97	45.47	0.99
401	Кефир 2,5%	200	200.00	5.80	5.00	8.00	106.00	0.08	0.34	1.40	240.00	0.20
4	Печенье	60	60.00	4.68	4.86	45.96	248.40					
1	Хлеб пшеничный	20	20.00	1.62	0.24	8.40	40.60	0.04	0.02		7.40	
<b>Итого:</b>			<b>575.10</b>	<b>21.08</b>	<b>25.06</b>	<b>86.35</b>	<b>719.19</b>	<b>0.36</b>	<b>1.08</b>	<b>37.53</b>	<b>315.74</b>	<b>3.34</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>2 121.92</b>	<b>54.28</b>	<b>60.93</b>	<b>261.03</b>	<b>1 799.95</b>	<b>0.92</b>	<b>1.75</b>	<b>113.46</b>	<b>849.70</b>	<b>7.49</b>

День: четверг  
Неделя: первая

Возрастная категория: старше 3-х лет

Для детей с дневным пребыванием в ДОУ — 12 ч

№ ре цепта	Блюда	Масса порции (г.)	После 3-х лет				Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Закладка (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
94	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	215.60	5.50	6.87	15.70	46.02	0.10	0.20	1.40	176.11	0.58
244	Вареники ленивые	135	122.61	4.82	2.41	19.08	138.34	0.09	0.02		5.08	0.21
414	Кофейный напиток с молоком	200	234.44	3.25	3.68	15.93	106.80	0.03	0.13	1.00	122.87	0.13
1	Хлеб пшеничный	20	20.00	1.62	0.24	8.40	40.60	0.04	0.02		7.40	
7 с	СЫР (порциями)	10	10.00	2.41	2.95	0.03	37.10	0.00	0.03	0.16	100.00	0.06
<b>Итого:</b>			<b>602.65</b>	<b>17.60</b>	<b>16.15</b>	<b>59.14</b>	<b>368.86</b>	<b>0.27</b>	<b>0.40</b>	<b>2.56</b>	<b>411.46</b>	<b>0.98</b>
<b>2-й завтрак</b>												
399	Сок фруктовый	190	190.00	0.76	0.57	20.90	79.80					
<b>Итого:</b>			<b>190.00</b>	<b>0.76</b>	<b>0.57</b>	<b>20.90</b>	<b>79.80</b>					
<b>Обед</b>												
82	Рассольник Ленинградский	200	244.60	2.02	4.28	14.48	65.55	0.08	0.05	13.37	15.13	0.80
294	БЕФСТРОГАНОВ из отварной говядины	160	193.50	7.84	12.93	3.67	120.24	0.04	0.02	0.06	14.01	0.08
336	Картофель отварной	200	207.00	4.04	6.58	34.66	196.36	0.24	0.15	40.00	21.54	1.81
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	180	203.58	0.14		21.49	81.90	0.01	0.01	5.76	6.12	0.27
2	Хлеб ржаной	50	50.00	3.50	0.55	20.15	96.50	0.10	0.06		18.50	
1	Хлеб пшеничный	20	20.00	1.62	0.24	8.40	40.60	0.04	0.02		7.40	
<b>Итого:</b>			<b>959.08</b>	<b>19.48</b>	<b>26.58</b>	<b>105.50</b>	<b>631.59</b>	<b>0.52</b>	<b>0.31</b>	<b>66.07</b>	<b>100.50</b>	<b>3.43</b>
<b>Уплотн. полдник</b>												
285	ПУДИНГ рыбный запеченый	100	121.08	1.97	5.58	8.37	148.14	0.11	0.17	0.96	63.15	0.50
145	Свекла тушеная в сметане	200	266.67	4.33	5.50	14.52	235.87	0.07	0.12	22.16	114.87	2.85
401	Ряженка 2,5%	200	200.00	5.80	5.00	8.00	106.00	0.08	0.34	1.40	240.00	0.20
850	Апельсины	100	100.00	0.90		8.10	38.00	0.04	0.03	60.00	34.00	0.30
440	Пирожки печеные из дрожжевого теста	140	88.10	3.77	3.44	37.32	192.11	0.25	0.04	4.72	13.62	0.67
<b>Итого:</b>			<b>775.85</b>	<b>16.77</b>	<b>17.52</b>	<b>76.31</b>	<b>720.12</b>	<b>0.55</b>	<b>0.70</b>	<b>89.24</b>	<b>465.64</b>	<b>4.52</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>2 527.58</b>	<b>54.61</b>	<b>60.82</b>	<b>261.85</b>	<b>1 800.37</b>	<b>1.34</b>	<b>1.41</b>	<b>157.87</b>	<b>977.60</b>	<b>8.94</b>

День: пятница  
Неделя: первая

Возрастная категория: старше 3-х лет

Для детей с дневным пребыванием в ДОУ — 12 ч

№ ре-цепта	Блюда	Масса порции (г.)	После 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
<b>Завтрак</b>												
105	Суп молочный с клецками	200	228.74	4.85	7.09	11.33	104.21	0.09	0.20	1.50	183.48	0.24
271	КОТЛЕТЫ или биточки рыбные запеченные.	80	101.04	5.49	4.47	6.72	100.25	0.09	0.09	2.53	32.65	0.48
10	Салат из горошка зеленого консерв.	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	180	181.80	2.56	2.88	14.22	90.30	0.03	0.12	0.90	109.10	0.12
1	Хлеб пшеничный	20	20.00	1.62	0.24	8.40	40.60	0.04	0.02		7.40	
<b>Итого:</b>			<b>561.88</b>	<b>15.41</b>	<b>16.24</b>	<b>42.53</b>	<b>360.32</b>	<b>0.27</b>	<b>0.45</b>	<b>7.78</b>	<b>338.33</b>	<b>1.04</b>
<b>2-й завтрак</b>												
705	Напиток груши-дички	175	175.00	0.70		18.90	90.50	0.02	0.02	3.50	14.00	0.35
<b>Итого:</b>		<b>Итого:</b>		<b>0,70</b>		<b>18,90</b>	<b>90.50</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>3.50</b>	<b>14.00</b>	<b>0.35</b>
<b>Обед</b>												
89	Суп картофельный с мясными фрикаделькам	200	276.02	6.34	10.24	15.96	100.12	0.11	0.07	18.32	31.26	1.01
294	Запеканка из печени с рисом	290	150.11	10.15	6.81	17.14	203.61	0.31	2.01	33.66	28.09	6.77
46	Салат из свежих помидоров	60	60.60	1.07	3.67	5.22	58.16	0.03	0.03	6.15	16.32	0.58
871	Кисель из яблок	180	229.50	0.12		26.34	102.02	0.01	0.01	4.32	7.56	0.22
2	Хлеб ржаной	50	50.00	3.50	0.55	20.15	96.50	0.10	0.06		18.50	
1	Хлеб пшеничный	35	35.00	2.84	0.42	14.70	71.05	0.07	0.04		12.95	
<b>Итого:</b>			<b>801.23</b>	<b>24.02</b>	<b>21.69</b>	<b>99.51</b>	<b>631.46</b>	<b>0.63</b>	<b>2.21</b>	<b>62.45</b>	<b>114.69</b>	<b>8.58</b>
<b>Уплотн. полдник</b>												
180	Каша рассыпчатая с овощами	125	142.26	5.46	13.75	97.14	378.76	0.03	0.03	0.91	21.45	3.17
20	САЛАТ из соленых огурцов с луком	30	65.88	1.63	3.00	1.18	39.40	0.02	0.01	3.62	16.29	0.72
401	Кефир 2,5%	200	200.00	5.80	5.00	8.00	106.00	0.08	0.34	1.40	240.00	0.20
3	Пряники	30	30.00	1.44	0.84	0.84	155.74	0.02	0.01		2.70	0.18
227	Яйца вареные	20	0.50	0.06	0.06		48.79	0.00	0.00		0.28	0.01
<b>Итого:</b>			<b>438.64</b>	<b>14.39</b>	<b>22.65</b>	<b>107.16</b>	<b>718.69</b>	<b>0.15</b>	<b>0.40</b>	<b>5.93</b>	<b>280.71</b>	<b>4.28</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1 911.75</b>	<b>54.26</b>	<b>60.58</b>	<b>261.08</b>	<b>1 800.67</b>	<b>1.06</b>	<b>3.07</b>	<b>78.36</b>	<b>742.53</b>	<b>14.12</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: старше 3-х лет

Для детей с дневным пребыванием в ДОУ —12 ч

№ рецепта	Блюда	Масса порции (г.)	После 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
<b>Завтрак</b>												
94	Суп молочный с крупой (пшено)	200	219.60	5.85	6.58	18.84	67.58	0.05	0.19	1.40	174.19	1.27
216	Омлет с сыром	85	41.40	3.23	4.21	14.10	118.80	0.01	0.07	0.37	128.16	0.13
20	Огурцы свежие	40	43.92	1.09	2.00	0.79	26.27	0.01	0.01	2.41	10.86	0.48
414	Кофейный напиток с молоком	200	234.44	3.25	3.68	15.93	106.80	0.03	0.13	1.00	122.87	0.13
1	Хлеб пшеничный	20	20.00	1.62	0.24	8.40	40.60	0.04	0.02		7.40	
<b>Итого:</b>			<b>559.36</b>	<b>15.04</b>	<b>16.71</b>	<b>58.06</b>	<b>360.05</b>	<b>0.14</b>	<b>0.43</b>	<b>5.18</b>	<b>443.48</b>	<b>2.01</b>
<b>2-й завтрак</b>												
399	Сок фруктовый	200	200.00	0.80	0.60	22.00	84.00					
<b>Итого:</b>			<b>200.00</b>	<b>0.80</b>	<b>0.60</b>	<b>22.00</b>	<b>84.00</b>					
<b>Обед</b>												
81	Суп картофельный с горохом	200	223.00	4.45	4.40	16.25	123.28	0.06	0.04	9.22	18.64	0.53
306	БИТОЧКИ паровые	110	126.25	4.12	13.79	28.96	110.88	0.05	0.05	0.20	33.78	0.07
339	Пюре картофельное	200	208.00	4.30	7.42	31.05	109.98	0.21	0.17	34.50	54.94	1.58
5	ОГУРЦЫ соленые	30	60.00	1.68		0.36	9.60	0.01	0.01	3.00	15.00	0.72
394	Компот из сушеных фруктов	180	215.28	0.29		25.98	121.83				0.29	0.04
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	
<b>Итого:</b>			<b>912.53</b>	<b>20.77</b>	<b>26.52</b>	<b>135.35</b>	<b>632.97</b>	<b>0.50</b>	<b>0.36</b>	<b>46.92</b>	<b>152.25</b>	<b>2.94</b>
<b>Уплотн. полдник</b>												
264	Рыба, запеченная с картофелем	120	141.25	9.49	8.67	10.88	372.84	0.14	0.12	8.87	41.03	0.84
81	Салат из свеклы	60	60.60	0.47	3.00	3.98	99.66	0.01	0.01	10.32	26.71	0.69
1	Хлеб пшеничный	20	20.00	1.62	0.24	8.40	40.60	0.04	0.02		7.40	
401	Ряженка 2,5%	200	200.00	5.80	5.00	8.00	156.00	0.08	0.34	1.40	240.00	0.20
368	Яблоки свежие	150	150.00	0.60		14.70	57.00	0.04	0.03	24.00	24.00	0.90
<b>Итого:</b>			<b>571.85</b>	<b>17.98</b>	<b>16.91</b>	<b>45.96</b>	<b>723.10</b>	<b>0.32</b>	<b>0.52</b>	<b>44.59</b>	<b>339.13</b>	<b>2.63</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>2 243.74</b>	<b>54.59</b>	<b>60.74</b>	<b>260.37</b>	<b>1 800.12</b>	<b>0.96</b>	<b>1.31</b>	<b>96.68</b>	<b>934.87</b>	<b>7.58</b>

День: вторник  
Неделя: вторая  
Сезон: весенний

Возрастная категория: старше 3-х лет

Для детей с дневным пребыванием в ДОУ —12,5 ч

№ рецепта	Блюда	Масса порции (г.)	После 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)	200	215.60	5.85	6.25	17.44	126.48	0.07	0.24	1.40	199.87	0.39
247	Сырники из творога с соусом	120	152.20	5.92	13.73	15.94	142.94	0.11	0.03	0.15	21.13	0.20
413	Чай с молоком	200	202.00	2.84	3.20	15.80	50.33	0.03	0.13	1.00	121.22	0.13
1	Хлеб пшеничный	20	20.00	1.62	0.24	8.40	40.60	0.04	0.02		7.40	
<b>Итого:</b>			<b>589.80</b>	<b>16.23</b>	<b>23.42</b>	<b>57.58</b>	<b>360.35</b>	<b>0.24</b>	<b>0.43</b>	<b>2.55</b>	<b>349.63</b>	<b>0.72</b>

**2-й завтрак**

399	Сок фруктовый	205	205.00	0.82	0.61	22.55	86.10					
<b>Итого:</b>			<b>205.00</b>	<b>0.82</b>	<b>0.61</b>	<b>22.55</b>	<b>86.10</b>					

**Обед**

63	Борщ с капустой и картофелем	200	258.00	1.72	4.69	11.23	93.46	0.05	0.05	17.62	33.46	0.97
307	ПУДИНГ из говядины	90	134.16	12.88	13.64	20.91	254.26	0.01	0.03	0.18	23.42	0.04
37	Салат из свеклы с огурцами солеными	50	50.50	0.93	3.01	3.35	44.90	0.01	0.02	4.25	15.38	0.59
390	Компот из свежих плодов	180	208.98	0.14		21.49	81.90	0.01	0.01	5.76	6.12	0.27
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	
<b>Итого:</b>			<b>731.64</b>	<b>21.60</b>	<b>22.25</b>	<b>89.73</b>	<b>631.92</b>	<b>0.24</b>	<b>0.20</b>	<b>27.81</b>	<b>107.97</b>	<b>1.88</b>

**Уплотн. полдник**

356	Капуста, тушенная с яблоками	200	271.00	4.25	5.43	38.31	309.49	0.09	0.11	100.90	111.14	1.56
227	Яйца вареные	40	1.00	0.13	0.12		41.57	0.00	0.00		0.55	0.03
401	Кефир 2,5%	200	200.00	5.80	5.00	8.00	107.00	0.08	0.34	1.40	240.00	0.20
440	Пирожки печеные из дрожжевого теста	140	88.10	3.77	3.44	37.32	222.11	0.25	0.04	4.72	13.62	0.67
1	Хлеб пшеничный	20	20.00	1.62	0.24	8.40	40.60	0.04	0.02		7.40	
<b>Итого:</b>			<b>580.10</b>	<b>15.57</b>	<b>14.23</b>	<b>92.03</b>	<b>720.77</b>	<b>0.46</b>	<b>0.52</b>	<b>107.02</b>	<b>372.71</b>	<b>2.46</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>2 106.54</b>	<b>54.22</b>	<b>60.51</b>	<b>261.89</b>	<b>1 799.14</b>	<b>0.95</b>	<b>1.15</b>	<b>137.38</b>	<b>830.31</b>	<b>5.06</b>

День: среда  
Неделя: вторая

Возрастная категория: старше 3-х лет

Для детей с дневным пребыванием в ДОУ — 12 ч

№ рецпта	Блюда	Масса порции (г.)	После 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
<b>Завтрак</b>												
235	Суп молочный с макаронными изделиями	200	219.60	5.90	5.98	18.88	102.27	0.07	0.19	1.40	172.83	0.44
223	Омлет паровой натуральный	85	33.50	0.88	5.34	1.16	83.02	0.01	0.05	0.23	30.64	0.08
416	Какао с молоком	200	224.44	3.96	4.30	17.45	73.40	0.04	0.17	1.22	148.51	0.42
1	Хлеб пшенич.	20	20.00	1.62	0.24	8.40	40.60	0.04	0.02		7.40	
7 с	СЫР (порциями)	15	15.00	3.62	4.43	0.05	55.65	0.01	0.04	0.24	150.00	0.09
<b>Итого:</b>			<b>552.54</b>	<b>13.10</b>	<b>20.29</b>	<b>46.18</b>	<b>361.34</b>	<b>0.17</b>	<b>0.48</b>	<b>5.09</b>	<b>519.38</b>	<b>1.50</b>
<b>2-й завтрак</b>												
705	Напиток груши-дички	200	200.00	0.80		21.60	84.00	0.02	0.02	4.00	16.00	0.40
<b>Итого:</b>			<b>200.00</b>	<b>0.80</b>	<b>0.00</b>	<b>21.60</b>	<b>84.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>4.00</b>	<b>16.00</b>	<b>0.40</b>
<b>Обед</b>												
89	СУП картофельный с мясными фрикадельками	200	276.02	2.34	6.24	15.96	106.12	0.11	0.07	18.32	31.26	1.01
293	ГУЛЯШ из отварного мяса	130	183.63	10.40	10.16	5.20	180.31	0.04	0.03	3.94	12.20	0.34
179	Каша рассыпчатая (гречневая)	140	156.38	6.58	4.35	36.36	114.57	0.02	0.03		15.50	3.83
5	ОГУРЦЫ соленые	30	60.00	1.68		0.36	9.60	0.01	0.01	3.00	15.00	0.72
390	Компот из свежих плодов новый	180	208.98	0.14		21.49	81.90	0.01	0.01	5.76	6.12	0.27
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	
<b>Итого:</b>			<b>965.01</b>	<b>27.07</b>	<b>21.66</b>	<b>112.12</b>	<b>649.90</b>	<b>0.36</b>	<b>0.23</b>	<b>31.02</b>	<b>109.68</b>	<b>6.16</b>
<b>Уплотн. полдник</b>												
265	РЫБА, запеченная под молочным соусом	100	123.93	2.18	5.33	4.43	159.26	0.10	0.15	0.91	93.88	0.53
336	Картофель отварной	150	155.25	3.03	4.93	20.00	212.27	0.18	0.11	30.00	16.16	1.36
401	Ряженка 2,5%	200	200.00	5.80	5.00	8.00	106.00	0.08	0.34	1.40	240.00	0.20
440	Пирожки печеные из дрожж. теста	140	63.25	4.33	3.44	34.63	184.53	0.26	0.07	0.53	29.73	2.05
368	Яблоки свежие	150	150.00	0.60		14.70	57.00	0.04	0.03	24.00	24.00	0.90
<b>Итого:</b>			<b>692.43</b>	<b>15.94</b>	<b>18.70</b>	<b>81.76</b>	<b>720.06</b>	<b>0.66</b>	<b>0.70</b>	<b>56.84</b>	<b>403.76</b>	<b>5.04</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>2 409.98</b>	<b>54.91</b>	<b>60.65</b>	<b>261.66</b>	<b>1815.30</b>	<b>1.21</b>	<b>1.43</b>	<b>96.95</b>	<b>1 048.82</b>	<b>13.10</b>

Неделя: вторая день недели четверг  
 Возрастная категория: старше 3-х лет

Для детей с дневным пребыванием в ДОУ — 12 ч

№ ре цепта	Блюда	Масса порции (г.)	После 3-х лет				Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Закладка (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)		В1	В2	С	Ca	Fe

**Завтрак**

94	Суп молочный с крупой (пшено)	200	219.60	5.85	6.58	18.84	100.58	0.05	0.19	1.40	174.19	1.27
251	Запеканка из творога	130	149.53	3.72	17.51	38.21	120.68	0.01	0.01	1.10	7.33	0.15
413	Чай с молоком	200	202.00	2.84	3.20	15.80	100.33	0.03	0.13	1.00	121.22	0.13
1	Хлеб пшеничный	20	20.00	1.62	0.24	8.40	40.60	0.04	0.02		7.40	
<b>Итого:</b>			<b>591.13</b>	<b>14.03</b>	<b>27.53</b>	<b>81.25</b>	<b>362.19</b>	<b>0.13</b>	<b>0.36</b>	<b>3.50</b>	<b>310.14</b>	<b>1.56</b>

**2-й завтрак**

368	Яблоки свежие	100	100.00	0.40		9.80	90.00	0.03	0.02	16.00	16.00	0.60
<b>Итого:</b>			<b>100.00</b>	<b>0.40</b>	<b>0.00</b>	<b>9.80</b>	<b>90.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>16.00</b>	<b>16.00</b>	<b>0.60</b>

**Обед**

83	Суп картофельный	200	259.00	2.16	2.63	17.10	101.64	0.12	0.08	19.22	37.92	1.09
292	Макаронник с мясом или с печенью	165	132.33	6.22	12.53	52.27	263.77	0.26	1.27	19.88	24.71	4.80
5	ОГУРЦЫ свежие	40	40.00	1.12		0.24	6.40	0.01	0.01	2.00	10.00	0.48
394	Компот из сушеных фруктов новый	180	215.28	0.29		25.98	121.83				0.29	0.04
1	Хлеб пшенич.	20	20.00	1.62	0.24	8.40	40.60	0.04	0.02		7.40	
2	Хлеб ржаной	50	50.00	3.50	0.55	20.15	96.50	0.10	0.06		18.50	
<b>Итого:</b>			<b>716.61</b>	<b>14.91</b>	<b>15.95</b>	<b>124.14</b>	<b>630.74</b>	<b>0.53</b>	<b>1.43</b>	<b>41.10</b>	<b>98.81</b>	<b>6.41</b>

**Уплотн. полдник**

263	Рыба, запеченная в омлете	130	129.20	14.78	5.52	4.04	237.28	0.15	0.15	2.03	37.14	0.95
326	Пюре свекольное с яблоками	150	150.75	1.40	5.57	25.02	216.49	0.04	0.05	18.48	39.44	1.45
401	Кефир 2,5%	200	200.00	5.80	5.00	8.00	106.00	0.08	0.34	1.40	240.00	0.20
6	Пряники	35	35.00	1.68	0.98	0.98	117.53	0.03	0.01		3.15	0.21
1	Хлеб пшеничный	20	20.00	1.62	0.24	8.40	40.60	0.04	0.02		7.40	
<b>Итого:</b>			<b>534.95</b>	<b>25.28</b>	<b>17.31</b>	<b>46.44</b>	<b>717.90</b>	<b>0.34</b>	<b>0.57</b>	<b>21.91</b>	<b>327.12</b>	<b>2.81</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1 942.69</b>	<b>54.62</b>	<b>60.79</b>	<b>261.63</b>	<b>1 800.83</b>	<b>1.03</b>	<b>2.38</b>	<b>82.50</b>	<b>752.08</b>	<b>11.37</b>