

Управление образования Администрации города Иваново
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 66»
Г. Иваново, ул. Дунаева, д. 44
Телефон: +7(4932)37-43-48

Ермоленко Светлана
Александровна

Подписано цифровой
подписью: Ермоленко Светлана
Александровна
Дата: 2022.11.16 08:43:09 +03'00'

***ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ
ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ***



1 ДЕНЬ

День	Понедельник	неделя	первая			Возрастная категория	1-3 лет				
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
№ 14/1	Каша геркулесовая на сухом молоке	150	4,8	6,8	24,1	171,8	0,1	-	-	13,2	0,6
№ 52 б	Кофейный напиток на сгущенном молоке	170	2,6	2,0	13,0	80,8	-	-	0,4	92,8	0,3
№ 39	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,60	13,3	63,5	0,025	0,017	-	5,00	0,45
№ 13 а	Масло сливочное	7	-	5,8	0,1	52,4	-	-	-	0,8	-
	ИТОГО	352	9,3	15,2	5,05	368,5	0,125	0,017	0,4	111,8	1,35
2-й ЗАВТРАК											
№ 399 б	Сок фруктовый (в ассортименте в заводской упаковке)	100	-	-	12,10	48,38	0,020	-	4,03	19,15	0,30
ОБЕД											
№ 20 а	Икра кабачковая консервированная	30	0,6	2,7	2,3	35,7	-	-	2,1	12,3	0,2
№ 87а	Суп с рыбными консервами	150	1,2	2,0	9,8	62,5	0,1	-	3,8	15,0	0,5
№ 331а	Макаронные изделия отварные	100	3,64	3,12	20,74	126,1	0,04	-	-	2,6	0,52
№ 301а	Курица тушеная	50	12,0	11,6	2,1	161,1	-	-	1,4	11,8	1,0
№ 376 а	Компот из кураги и чернослива	150	0,2	0,1	13,7	57,0	-	-	0,1	13,6	0,3
№ 40 б	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,90	85,60	0,060	0,052	-	11,6	0,68
	ИТОГО:	520	19,44	19,72	68,54	492,3	0,2	0,052	7,4	66,9	3,2
ПОЛДНИК											
№ 464а	Плюшка «Сладкоежка»	60	4,32	2,52	31,92	169,2	0,07	-	-	9,6	0,48
№ 434 б	Молоко кипяченое	150	4,3	3,7	7,0	78,6	0,1	-	0,8	153,0	0,2
	ИТОГО:	210	8,62	6,22	38,92	247,8	0,17	-	0,8	162,6	0,68
УЖИН											
№ 45 а	Винегрет овощной	180	1,9	0,2	12,8	61,5	0,1	-	6,0	31,3	1,4
№ 213	Яйцо вареное	40	4,9	4,5	0,3	60,7	-	-	-	19,7	0,9
№ 39 б	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,72	15,96	76,2	0,03	-	-	6,0	0,54
№ 430 б	Чай с сахаром	150	0,16	0,08	12,08	48,31	-	-	-	4,03	0,81
	ИТОГО:	400	9,24	5,5	41,14	246,71	0,13	-	6,0	61,03	3,65
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1582	46,6	46,64	165,75	1403,69	0,645	0,069	18,63	421,48	9,18

2 ДЕНЬ

День	Вторник	неделя	первая	Возрастная категория	1-3 лет						
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
№ 214а	Омлет с маслом сливочным	120	6,2	5,6	0,4	76,6	-	-	-	24,9	1,2
№ 93 а	Горошек зеленый консервированный	30	0,96	0,06	1,92	11,64	0,06	-	1,2	5,4	0,24
№ 50 б	Какао на молоке	170	0,3	0,2	0,1	3,9	-	-	-	1,6	0,3
№ 39	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,60	13,3	63,5	0,025	0,017	-	5,00	0,45
№ 13 а	Масло сливочное	7	-	5,8	0,1	52,4	-	-	-	0,8	-
	ИТОГО	352	9,36	12,26	15,82	208,04	0,085	0,017	1,2	37,7	2,19
2-й ЗАВТРАК											
№ 11	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	-	-	10,0	16	2,2
ОБЕД											
№ 50а	Салат «Свеколка»	30	0,4	-	2,4	11,3	-	-	1,1	9,3	0,4
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	150	1,4	0,1	7,9	38,9	-	-	7,2	20,7	0,9
№ 83а											
№ 414 а	Греча отварная с маслом сливочным	110	5	3,1	27,2	154,0	0,02	-	-	22,66	0,726
№ 261 а	Подлива из печени	50	13,22	8,55	8,65	165,0	0,19	-	11,93	18,89	4,97
№ 491а	Компот из кураги и изюма	150	-	-	19,09	77,19	0,01	-	-	196,33	1,1
№ 40 б	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,90	85,60	0,060	0,052	-	11,6	0,68
	ИТОГО:	530	21,82	11,95	85,14	531,99	0,28	0,052	20,23	256,82	8,776
ПОЛДНИК											
№ 5 а	Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104,3	-	-	-	7,3	0,5
№ 49	Йогурт питьевой	180	9	2,64	6,24	91,8	0,06	-	-	1,08	0,18
	ИТОГО:	205	2,8	5,14	24,84	196,1	0,06	-	-	8,38	0,68
УЖИН											
№ 133 в	Картофель, тушеный по – домашнему	160	6,24	12,47	22,86	228,59	0,13	-	11,19	30,38	1,59
№ 61 а	Огурец свежий	30	0,1	0,4	-	2,51	0,07	-	1,18	5,51	0,22
№ 430	Чай с сахаром	180	0,19	0,1	14,55	58,2	-	-	-	4,85	0,97
№ 39 б	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,72	15,96	76,2	0,03	-	-	6,0	0,54
	ИТОГО:	400	8,81	13,69	53,37	365,5	0,23	-	12,37	46,74	3,32
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1587	43,19	43,44	189	1368,63	0,655	0,069	43,8	365,64	17,17

3 ДЕНЬ

День **Среда**

неделя **первая**

Возрастная категория **1-3 лет**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
№ 237а	Творожная запеканка со сгущенным молоком	130/20	3,3	2,7	16,3	102,4	-	-	0,1	61,0	0,3
№ 51б	Кофейный напиток на молоке	170	0,2	-	0,9	4,3	-	-	-	3,8	0,1
№ 39	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,60	13,3	63,5	0,025	0,017	-	5,00	0,45
№ 13 а	Масло сливочное	7	-	5,8	0,1	52,4	-	-	-	0,8	-
	ИТОГО:	352	5,4	9,1	30,6	222,6	0,025	0,017	0,1	70,6	0,85
2-й ЗАВТРАК											
№ 399 б	Сок фруктовый (в ассортименте в заводской упаковке)	100	-	-	12,10	48,38	0,020	-	4,03	19,15	0,30
ОБЕД											
№ 116а	Салат «Кукуруза с яйцом и луком»	30	1,9	2,9	1,5	39,4	-	-	0,9	9,4	0,4
№ 105а	Суп-лапша на мясном бульоне	150	2,15	2,51	9,32	68,72	0,02	-	0,6	10,76	0,36
№ 286а	Ежики в томатно-сметанном соусе	130/20	11,5	9,1	5,9	151,0	-	-	1,8	28,0	1,9
№ 437а	Морс клюквенный	150	0,1	-	10,2	42,0	-	-	0,7	7,8	0,1
№ 40 б	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,90	85,60	0,060	0,052	-	11,6	0,68
	ИТОГО	520	17,45	14,71	46,82	386,72	0,08	0,052	4	66,76	3,44
ПОЛДНИК											
№ 75	Бутерброд с сыром	40	3,98	6,22	12,11	113,14	0,04	-	0,06	79,68	0,65
№ 431в	Чай с сахаром и лимоном	160	0,26	0,09	13,02	53,11	-	-	2,58	6,86	0,86
	ИТОГО	200	4,24	6,31	25,13	166,25	0,04	-	2,64	86,54	1,51
УЖИН											
№ 199 б	Каша пшеничная молочная	150	6,2	7,4	21,1	176,0	0,185	-	1,3	171,0	0,982
№ 439а	Кисель из варенья	150	0,08	-	20,1	81,0	-	-	1,5	1,5	-
№ 39	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,60	13,3	63,5	0,025	0,017	-	5,00	0,45
№ 4/ № 2	Мандарин/апельсин	100	0,8/0,9	0,2	7,5/8,1	38/60	0,1	-	38/60	35/ 34	0,1/ 0,3
	ИТОГО:	425	8,98/ 8,99	8,2	62/ 62,06	358,5/ 380,5	0,31	0,017	40,8/ 62,8	212,5/ 212,4	1,53/ 1,55
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1597	36,07/ 36,08	38,32	176,65/ 176,71	1182,5/ 1204,5	0,475	0,086	51,57/ 73,57	455,5 5/455, 54	7,63/ 7,65

4 ДЕНЬ

День	Четверг
------	----------------

неделя	первая
--------	---------------

Возрастная категория	1-3 лет
----------------------	----------------

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины МГ			Минеральные в-ва, МГ	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
№ 289б	Каша рисовая молочная	150	3,78	6,11	20,95	154,93	0,04	-	0,97	103,79	0,97
№ 50 б	Какао на молоке	170	0,3	0,2	0,1	3,9	-	-	1,6	0,3	
№ 39	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,60	13,3	63,5	0,025	0,017	-	5,00	0,45
№ 13 а	Масло сливочное	7	-	5,8	0,1	52,4	-	-	-	0,8	-
ИТОГО:		352	5,98	12,71	34,45	274,73	0,065	0,017	2,57	109,89	1,42
2-Й ЗАВТРАК											
№ 13	Банан	100	1,5	0,5	21	96,0	-	-	10,0	8	0,6
ОБЕД											
	№ 25а Салат из свежих помидоров со сладким перцем	30	0,33	3,03	1,08	31,8	0,02	-	17,4	6,0	0,27
№ 99 а	Суп гороховый с мясом	150	3,84	2,7	11,16	84,6	0,1	-	3,6	30,0	1,14
	№ 276 а Жаркое по – домашнему	150	2,1	0,4	16,1	76,5	0,1	-	8,7	11,4	1,1
	№ 447 а Морс из черной смородины	150	0,1	-	10,2	42,0	-	-	0,7	7,8	0,1
№ 40 б	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,9	85,60	0,060	0,052	-	11,6	0,68
ИТОГО:		520	8,17	6,33	58,44	320,5	0,28	0,052	30,4	66,8	3,29
ПОЛДНИК											
№ 4 б	Крекер	30	1,4	2,3	14,9	83,4	0,02	-	-	7,4	0,7
№ 434 в	Молоко кипяченое	170	5,17	4,49	8,55	95,6	0,07	-	2,54	213,2	1,69
ИТОГО:		200	6,57	6,79	23,45	179	0,09	-	2,54	220,6	2,39
УЖИН											
№ 208а	Макароны, запеченные с яйцом	180	7,0	12,0	25,0	245,0	0,1	-	0,2	63,0	1,2
№ 431 в	Чай с сахаром и лимоном	160	0,26	0,09	13,02	53,11	-	-	2,58	6,86	0,86
№ 93 а	Горошек зеленый консервированный	30	0,96	0,06	1,92	11,64	0,06	-	1,2	5,4	0,24
№ 39 б	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,72	15,96	76,2	0,03	-	-	6,0	0,54
ИТОГО:		400	10,5	12,87	55,9	385,95	0,19	-	3,98	81,26	2,84
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1572	32,72	26,49	158,79	981,45	0,625	0,052	46,92	376,66	9,12

5 ДЕНЬ

День	Пятница	неделя	первая			Возрастная категория		1-3 лет			
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
№ 189 б	Каша пшеничная молочная	150	5,43	6,69	23,67	177,51	0,12	-	0,97	106,7	1,94
№ 51 в	Кофейный напиток молоке	150	0,2	-	0,9	4,2	-	-	-	3,6	0,1
№ 39 б	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,72	15,96	76,2	0,03	-	-	6,0	0,54
№ 13 а	Масло сливочное	7	-	5,8	0,1	52,4	-	-	-	0,8	-
№ 36 а	Сыр	12	2,8	3,5	-	43,7	-	-	0,1	105,6	0,1
	ИТОГО	349	10,71	16,71	40,63	354,01	0,27	-	1,07	222,7	2,68
2-й ЗАВТРАК											
№ 399 б	Сок фруктовый (в ассортименте в заводской упаковке)	100	-	-	12,10	48,38	0,020	-	4,03	19,15	0,30
ОБЕД											
№ 47а	Салат «Фасолька»	30	2,25	1,71	4,41	42,0	0,05	-	2,1	15,9	0,69
№ 62а	Борщ с мясом	150	1,6	3,0	9,4	71,9	-	-	7,2	24,8	1,1
№ 231а	Рыба, тушеная в томате с овощами	50	6,65	4,05	2,05	71,5	0,06	-	1,5	11,0	0,35
№ 326а	Рис отварной	110	2,7	3,36	28,11	152,57	0,02	-	-	8,76	0,44
№ 401 а	Компот из кураги	150	-	-	19,09	77,19	0,01	-	-	196,33	1,1
№ 40 б	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,9	85,60	0,06	0,052	-	11,6	0,68
	ИТОГО:	530	15,0	12,32	82,96	500,76	0,2	0,52	10,8	309,09	4,36
ПОЛДНИК											
№ 454а	Пирожок с яйцом	60	10,6	12,0	21,4	237,6	0,1	-	0,15	36,48	1,0
№ 56в	Чай с молоком	150	0,1	-	0,2	1,0	-	-	-	4,6	0,3
	ИТОГО:	210	10,7	12	21,6	238,6	0,1	-	0,15	41,08	1,3
УЖИН											
№ 137а	Рагу из овощей	180	3,2	2,3	23,3	125,2	0,106	-	24,91	41,06	1,58
№ 5а	Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104,3	-	-	-	7,3	0,5
№ 436 б	Чай без сахара	170	0,18	0,09	13,59	54,36	-	-	-	4,53	0,91
№ 39	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,60	13,3	63,5	0,025	0,017	-	5,00	0,45
	ИТОГО:	400	7,18	5,49	68,79	347,36	0,131	0,017	24,91	57,89	3,44
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1589	43,59	46,52	226,08	1489,11	0,721	0,537	40,96	649,91	12,08

6 ДЕНЬ

День	Понедельник	неделя	первая			Возрастная категория	1-3 лет				
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
№ 180 б	Каша манная на сухом молоке	150	4,46	6,01	20,08	152,29	0,06	-	0,97	102,82	0,97
№ 213 а	Яйцо вареное (1\2)	20	2,4	2,2	0,1	30,4	-	-	-	9,9	0,5
№ 433 а	Какао на сгущенном молоке	150	2,19	1,89	18,73	101,21	0,02	-	0,76	91,39	0,76
№ 39	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,60	13,3	63,5	0,025	0,017	-	5,00	0,45
№ 13 а	Масло сливочное	7	-	5,8	0,1	52,4	-	-	-	0,8	-
	ИТОГО	352	10,95	15,92	52,31	399,8	0,105	0,017	1,73	209,91	2,68
2-й ЗАВТРАК											
№ 399 б	Сок фруктовый (в ассортименте в заводской упаковке)	100	-	-	12,10	48,38	0,020	-	4,03	19,15	0,30
ОБЕД											
№ 93 а	Горошек зеленый консервированный	30	0,96	0,06	1,92	11,64	0,06	-	1,2	5,4	0,24
№ 100 а	Бульон куриный с гречками и яйцом	150	5,7	5,4	0,5	74,3	-	-	0,3	20,8	0,8
№ 311 а	Плов с курицей	150	17,83	13,65	27,59	304,78	0,08	-	10,96	36,85	11,95
№ 491 а	Компот из кураги и изюма	150	-	-	19,09	77,19	0,01	-	-	196,33	1,1
№ 40 б	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,9	85,60	0,06	0,052	-	11,6	0,68
	ИТОГО:	520	26,29	19,31	69	553,51	0,21	0,052	12,46	271,31	14,77
ПОЛДНИК											
№ 463 а	Слойка с повидлом	60	4,3	2,0	32,0	162,1	0,1	-	-	9,2	0,6
№ 430 в	Чай без сахара	150	0,15	0,07	11,28	45,12	-	-	-	3,76	0,76
	ИТОГО:	210	4,45	2,07	43,28	207,22	0,1	-	-	12,96	1,36
УЖИН											
№ 319 а	Картофель в молочном соусе	180	4,4	4,8	25,2	161,4	0,2	-	11,1	67,9	1,4
№ 20 а	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,3	35,7	-	-	2,1	12,3	0,2
№ 430 а	Чай с сахаром	170	0,1	0,08	8,0	32,1	-	-	-	2,5	0,4
№ 39	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,60	13,3	63,5	0,025	0,017	-	5,00	0,45
	ИТОГО:	405	7	8,18	48,8	292,7	0,225	0,017	13,2	87,7	2,45
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1587	48,69	45,48	213,39	1208,91	0,66	0,086	31,42	601,03	21,56

7 ДЕНЬ

День	Пятница	неделя	первая			Возрастная категория	1-3 лет				
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
№ 214а	Омлет с маслом сливочным	120	6,2	5,6	0,4	76,6	-	-	-	24,9	1,2
№ 11а	Кукуруза консервированная	30	0,96	0,06	1,92	11,64	0,06	-	1,2	5,4	0,24
№ 51б	Кофейный напиток на молоке	170	0,2	-	0,9	4,3	-	-	-	3,8	0,1
№ 39	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,60	13,3	63,5	0,025	0,017	-	5,00	0,45
№ 13 а	Масло сливочное	7	-	5,8	0,1	52,4	-	-	-	0,8	-
	ИТОГО	352	9,26	12,06	16,62	208,44	0,085	0,017	1,2	39,99	1,99
2-й ЗАВТРАК											
№ 399 б	Сок фруктовый (в ассортименте в заводской упаковке)	100	-	-	12,10	48,38	0,020	-	4,03	19,15	0,30
ОБЕД											
№ 9а	Салат из картофеля со свежими помидорами	30	0,4	1,6	2,8	26,2	-	-	1,4	1,6	0,2
№ 81а	Суп фасолевый с мясом	150	3,3	2,8	11,6	86,7	0,1	-	4,0	29,0	1,1
№ 298а	Голубцы ленивые с мясом	150	12,6	11,8	5,0	177,2	-	-	16,3	48,6	2,2
№ 437а	Морс клюквенный	150	0,1	-	10,2	42,0	-	-	0,7	7,8	0,1
№ 40 б	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,90	85,60	0,060	0,052	-	11,6	0,68
	ИТОГО:	520	18,2	16,4	49,5	417,7	0,16	0,052	22,4	98,6	4,28
ПОЛДНИК											
№ 101	Бутерброд с молоком сгущенным	20/10	2,24	1,01	15,27	81,0	0,03	0,02	0,1	34,7	0,24
№ 49а	Йогурт питьевой	150	7,5	2,2	5,2	76,5	0,053	-	-	0,9	0,15
№ 4/ № 2	Мандарин/апельсин	100	0,8/0,9	0,2	7,5/8,1	38/60	0,1	-	38/60	35/ 34	0,1/ 0,3
	ИТОГО:	280	10,54/ 10,55	3,41	27,97/ 28,57	195,5/ 217,5	0,183	0,02	38,1/ 60,1	70,6/ 69,6	0,49/ 0,51
УЖИН											
№ 193а	Вермишель в молоке	180	5,6	5,0	19,8	147,5	0,1	-	0,7	138,0	0,5
№ 430	Чай с сахаром	180	0,19	0,1	14,55	58,2	-	-	-	4,85	0,97
№ 39 а	Хлеб пшеничный	35	2,67	0,84	18,67	89,15	0,04	-	-	7,02	0,63
	ИТОГО:	395	8,46	5,94	53,02	294,85	0,14	-	0,7	149,87	2,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1647	46,46/ 46,47	37,81	159,21/ 159,81	1164,87/ 1186,87	0,588	0,089	66,43/ 88,43	378,21/ 377,21	9,16/ 9,18

8 ДЕНЬ

День **Среда**

неделя **вторая**

Возрастная категория **1-3 лет**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
№ 238 а	Творожная запеканка со сметанным соусом	120/30	2,0	1,3	4,9	37,6	-	-	-	6,3	0,4
№ 506	Какао на молоке	170	0,3	0,2	0,1	3,9	-	-	-	1,6	0,3
№ 39	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,60	13,3	63,5	0,025	0,017	-	5,00	0,45
№ 13 а	Масло сливочное	7	-	5,8	0,1	52,4	-	-	-	0,8	-
	ИТОГО	352	4,2	7,9	18,4	157,4	0,025	0,017	-	13,7	1,15
2-й ЗАВТРАК											
№ 399 б	Сок фруктовый (в ассортименте в заводской упаковке)	100	-	-	12,10	48,38	0,020	-	4,03	19,15	0,30
ОБЕД											
№ 12а	Салат из свежих овощей	30	0,1	1,7	0,7	19,5	-	-	1,3	2,2	0,1
№ 77а	Свекольник с мясом	150	1,85	2,51	9,02	66,33	0,04	-	5,98	21,51	0,78
№ 259а	Гуляш мясной	50	15,7	15,9	3,1	218,0	0,04	-	1,0	14,0	2,0
№ 321а	Пюре картофельное	110	2,3	3,6	15,7	104,6	0,1	-	7,7	25,7	0,8
№ 481а	Компот из чернослива и изюма	150	-	-	19,02	76,88	0,01	-	-	195,55	1,1
№ 40 б	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,90	85,60	0,060	0,052	-	11,6	0,68
	ИТОГО:	530	21,75	23,91	67,44	570,91	0,25	0,052	15,98	270,56	5,46
ПОЛДНИК											
№ 458а	Ватрушка с творогом	60	3,8	2,0	20,4	114,1	0,1	-	-	7,6	0,4
№ 430 б	Чай с сахаром	150	0,16	0,08	12,08	48,31	-	-	-	4,03	0,81
	ИТОГО:	210	3,96	2,08	32,48	162,41	0,1	-	-	11,63	1,21
УЖИН											
№ 184 б	Каша гречневая молочная	180	7,91	8,26	31,28	231,41	0,17	-	1,16	112,8	3,48
№ 4	Крекер	15	0,7	1,15	7,45	41,7	0,01	-	-	3,7	0,35
№ 431	Чай с сахаром и лимоном	180	0,29	0,1	14,74	60,14	-	-	2,91	7,76	0,97
№ 39	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,60	13,3	63,5	0,025	0,017	-	5,00	0,45
	ИТОГО:	400	10,8	10,11	66,77	396,75	0,205	0,017	4,07	129,26	5,25
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1592	40,71	44	197,19	1335,85	0,6	0,086	24,08	444,3	13,37

9 ДЕНЬ

День **Четверг**

неделя **вторая**

Возрастная категория **1-3 лет**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины МГ			Минеральные в-ва, МГ	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
№ 206а	Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,9	9,7	24,0	215,3	0,1	-	-	144,1	0,8
№ 51б	Кофейный напиток на молоке	170	0,2	-	0,9	4,3	-	-	-	3,8	0,1
№ 39	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,60	13,3	63,5	0,025	0,017	-	5,00	0,45
№ 13 а	Масло сливочное	7	-	5,8	0,1	52,4	-	-	-	0,8	-
	ИТОГО	352	10	16,1	38,3	335,5	0,125	0,017	-	153,7	1,35
2-й ЗАВТРАК											
№ 399 б	Сок фруктовый (в ассортименте в заводской упаковке)	100	-	-	12,10	48,38	0,020	-	4,03	19,15	0,30
ОБЕД											
№ 54а	Икра свекольная	30	0,5	1,5	2,7	26,5	-	-	1,4	9,6	0,5
№ 79а	Суп картофельный с мясом	150	1,5	1,8	11,3	66,7	0,1	-	5,6	14,3	0,8
№ 272а	Котлета мясная	50	7,5	7,7	6,3	125,0	0,04	-	-	6,0	1,0
№ 131 а	Капуста тушеная	110	2,83	4,6	79,56	84,86	0,03	-	19,45	63,65	0,88
№ 437а	Морс из черной смородины	150	0,1	-	10,2	42,0	-	-	0,7	7,8	0,1
№ 40 б	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,90	85,60	0,060	0,052	-	11,6	0,68
	ИТОГО:	530	14,23	15,8	129,96	430,66	0,23	0,052	27,15	112,95	3,96
ПОЛДНИК											
№ 47а	Кекс	50	2,35	2,15	7,1	88,5	0,05	0,25	-	15,0	0,5
№ 434 б	Молоко кипяченое	150	4,3	3,7	7,0	78,6	0,1	-	0,8	153,0	0,2
	ИТОГО:	200	6,65	5,85	14,1	167,1	0,15	0,25	0,8	168,0	0,7
УЖИН											
№ 443 б	Оладьи со сгущенным молоком	100/20	6,66	2,03	36,25	189,95	0,11	-	0,9	72,23	1,2
№ 15	Фрукт-груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0	-	-	5,0	19,0	2,0
№ 436	Чай без сахара	180	0,19	0,1	14,46	57,83	-	-	-	4,82	0,97
	ИТОГО:	400	7,25	2,43	61,01	294,78	0,11	-	5,9	96,05	4,17
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1582	38,13	78,31	255,47	1276,42	0,635	0,319	37,88	549,85	10,48

10 ДЕНЬ

День **Пятница**

неделя **вторая**

Возрастная категория **1-3 лет**

		Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
№ 190 а	Каша «Дружба» молочная	150	4,64	7,49	20,05	167,58	0,08	-	1,5	136,16	-
№ 50 б	Какао на молоке	170	0,3	0,2	0,1	3,9	-	-	-	1,6	0,3
№ 39	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,60	13,3	63,5	0,025	0,017	-	5,00	0,45
№ 13 а	Масло сливочное	7	-	5,8	0,1	52,4	-	-	-	0,8	-
	ИТОГО:	352	6,84	14,09	33,55	287,38	0,105	0,017	1,5	143,56	0,75
2-Й ЗАВТРАК											
№ 399 б	Сок фруктовый (в ассортименте в заводской упаковке)	100	-	-	12,10	48,38	0,020	-	4,03	19,15	0,3
ОБЕД											
№ 94а	Салат из свежих огурцов	30	0,2	1,7	0,9	21,0	-	-	1,3	6,9	0,3
№ 76а	Рассольник «Ленинградский»	150	1,4	0,2	9,7	47,0	0,1	-	4,0	15,2	0,7
№ 249а	Рыба, запеченная в омлете	150	5,8	5,0	4,4	85,4	-	-	0,1	36,0	1,0
№ 491а	Компот из кураги и изюма	150	-	-	19,09	77,19	0,01	-	-	196,33	1,1
№ 40 б	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,90	85,60	0,060	0,052	-	11,6	0,68
	ИТОГО:	520	9,2	7,1	53,99	316,19	0,17	0,52	5,4	266,03	3,78
ПОЛДНИК											
№ 451а	Пирог с картошкой	60	3,06	1,5	18,0	97,8	0,04	-	2,4	8,4	0,6
№ 432 б	Кофейный напиток	150	0,2	-	0,9	4,0	-	-	-	7,5	0,1
	ИТОГО:	210	3,26	1,5	18,9	101,8	0,04	-	2,4	15,9	0,7
УЖИН											
№ 117а	Гороховое пюре	180	3,6	3,6	9,22	84,24	0,04	-	2,16	53,28	0,72
№ 430	Чай с сахаром	180	0,19	0,1	14,55	58,2	-	-	-	4,85	0,97
№ 36 а	Сыр	12	2,8	3,5	-	43,7	-	-	0,1	105,6	0,1
№ 39 б	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,72	15,96	76,2	0,03	-	-	6,0	0,54
	ИТОГО:	402	12,47	7,92	39,73	262,34	0,07	-	2,26	169,73	3,05
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1584	31,77	30,61	158,27	1016,09	0,405	0,222	15,59	614,37	8,58

Среднее значение за 5 дней (за первую неделю)

Всего за неделю	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
	Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1584,4	41,26	40,91	183,64	1292,05	0,61	0,163	40,23	455,67	11,05

Среднее значение за 5 дней (за вторую неделю)

Всего за неделю	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
	Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1600,4	41,15	47,24	196,71	1200,43	0,578	0,16	35,08	517,55	12,63