

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего

МБДОУ «Детский сад №164»

от 10.09.2016 № 01-14/77



Н.А. Потылицина

**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №164»**

ЯСЛИ/САД

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

Неделя: 1

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)										Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры	
				Б			Ж			У							
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л		
День 1 Завтрак:		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	207	
	Макароны, запеченные с сыром	150	160	4,36	5,4	5,2	6,2	18,58	38,58								
	Кофейный напиток с йодированным молоком	160	200	2,9	3,9	2,6	3,5	8,3	21,1								
	Бутерброд с маслом	30/4	40/6	2,86	3	5,6	5,9	18,17	19								
	Фрукт свежий	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,3	9,8								
Итого за завтрак		439	506	10,5	12,7	13,78	16,0	54,35	88,48							11	
	Обед:	30	50	0,34	0,58	0,98	1,64	1,96	3,38								
	Салат из репчатого лука																
	Суп свекольник на мясном (курином) бульоне со сметаной	150	200	1,6	2,1	2,49	3,32	29,39	20,1								
	Гуляш мясной	70	80	5,1	6,12	8,05	13,6	1,7	9,1								
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	4	5,1	5,1	6	2	11,2							313	
	Сок фруктовый	150	180	0,8	0,9	0,2	0,24	15,2	18,24								
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	25/25	2,8	3,6	0,4	0,5	16,5	20,7								
	Итого за обед	550	690	14,64	18,4	17,22	25,3	66,75	82,72								400
	Полдник:	150	180	4,4	5,8	3,8	5	7,2	9,6								
Печенье	50	70	3,8	3,8	4,9	4,9	37,2	37,2									
Итого за полдник	200	250	8,2	9,6	8,7	9,9	44,4	46,8							256		
Ужин:	70	80	2,77	5,3	1,28	1,48	7,71	7,82									
Соус томатный	10	10	0,3	0,3	0,3	0,3	0,9	0,9								348	
Овощи отварные с маслом (морковь)	120	140	3,3	4,7	5,5	6,8	11,2	13,2									
Чай сладкий с лимоном	170/10	180/10	0,16	0,2	0	0	5,3	6,3									
Хлеб пшеничный, ржаной	15/15	15/25	2,13	2,8	0,22	0,22	12,39	14,78									
Итого за ужин		400	450	8,66	13,3	7,3	8,8	37,5	43								1
Итого за первый день:		1589	1896	42,0	54,0	47,0	60,0	203	261,0								
																1800,0	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

День: вторник

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
				Б		Ж		У				
				1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л			
День 2		1-3 л	3-7 л							1-3 л	3-7 л	
Завтрак:	Каша из пшена и риса на йодированном молоке с маслом(«Дружба»)	130	180	2,7	3,3	2,28	6,04	23,1	28,2	94,25	116,9	168
	Какао-напиток с йодированным молоком	150	180	1,55	2,47	1,39	3,19	11,87	15,82	70,25	107	397
	Бутерброд с маслом	30/4	40/6	2,86	3	5,6	5,9	18,17	19	93,72	136	1
	Фрукт свежий	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,3	9,8	42,18	44,4	м/р
	Яйцо вареное	40	40	2,4	2,4	4,4	4,4	0,3	0,3	56,6	56,6	213
Итого за завтрак		449	546	9,89	11,57	14,05	19,93	62,74	73,12	357,0	460,9	
Обед:	Огурец свежий (порционно)	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,75	1,25	9,96	16,6	
	Суп «вермишелевый» на курином бульоне	150	200	2,9	3,2	2,1	5,21	18,8	29,5	98,04	152,3	86
	Котлета куриная	60	80	5,66	10,1	7	8	2	3,55	134,9	170,1	307
	Капуста тушеная	110	130	2,6	2,28	3,7	4,4	11,66	16,68	97,06	122,9	132
	Кисель плодово-ягодный с витамином «С»	150	180	0,08	0,1	0	0	10,5	12,6	42,58	51,1	398
Итого за обед	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	25/25	2,8	3,6	0,4	0,5	16,5	20,7	84,1	101,3	1
		540	690	14,3	19,68	13,23	18,16	60,21	84,28	466,64	614,30	
	Кисломолочный продукт	150	180	5,08	6,1	3,75	4,5	8,25	9,9	87,16	104,6	401
	Булочка домашняя	50	70	2,6	3,5	3,4	4,8	18,2	31,5	122,2	171,2	469(453)
Итого за полдник	Запеканка из творога	140	160	7,44	9,75	10,25	10,29	32,61	37,22	233,92	299,64	237
	Соус молочный, сладкий	50	50	0,4	0,4	2,1	2,1	3,8	3,8	52,2	52,2	351
	Чай сладкий	180	200	0,16	0,2	0	0	4,8	6,4	20,1	26,8	392
	Хлеб пшеничный, ржаной	15/15	15/25	2,13	2,8	0,22	0,22	12,39	14,78	60,78	70,36	1
Итого за ужин		400	450	10,13	13,15	12,57	12,61	53,6	62,2	367	449	
Итого за второй день:		1589	1936	42	54,0	47	60,0	203	261,0	1400	1800,0	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

День: среда

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)									Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б			Ж			У				
				1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л			
День 3		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л			
Завтрак:	Каша овсяная на йодированном молоке с маслом	150	200	2,47	2,73	5,91	7,78	21,78	29,04	132,03	206	168		
	Бутерброд с маслом, сыром	30/4/8	40/6/12	2,86	3	5,6	5,9	18,17	19	124,39	140,5	1,3		
	Кофейный напиток с йодированным молоком	160	180	2,9	3,9	2,6	3,18	8,3	21,1	68,4	81,1	395		
	Фрукт свежий	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,3	9,8	42,18	44,4	м/р		
Итого за завтрак		447	538	8,61	10,03	14,49	17,26	57,55	78,94	367	472,0			
Обед:	Огурец соленый (порционно)	30	50	0,3	0,5	2,3	2,3	3,72	3,9	23,38	59,3	53		
	Суп с бобовыми(фасоль ,горох) на мясном бульоне со сметаной	150	200	2,1	3,8	2,9	4,6	21,8	24,4	107,47	131,9	81		
	Суфле из печени	50	70	7,55	10,16	2,36	3,09	4,63	6,98	77,92	112,14	м/р		
	Картофельное пюре	110	130	2,2	2,7	4,4	5,2	14,4	17,1	106,95	126,4	321		
	Соус томатный	10	10	0,3	0,3	0,3	0,3	0,9	0,9	7,3	7,3	348		
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	25/25	2,8	3,6	0,4	0,5	16,5	20,7	81,1	101,3	1		
	Компот из ягод	150	180	0,22	0,27	0,09	0,1	16,6	19,9	68,1	81,7	375		
	Итого за обед		540	690	15,47	21,33	12,75	16,09	78,55	93,88	472,22	620,04		
Полдник:	Слойка с повидлом	50	70	7,6	9,5	10,6	14,56	20,0	26,4	145,78	202	463,453		
	Сок фруктовый	150	180	0,8	0,9	0,2	0,24	15,2	18,24	65	78	399		
Итого за полдник		200	250	8,4	10,4	10,8	14,8	35,2	44,64	210,78	280,0			
Ужин:	Суфле из рыбы	70	80	6,13	7,94	5,11	7,03	0,17	0,2	152,82	214,5	251		
	Овощи тушёные	120	130	1,1	1,3	3,63	4,6	14,34	22,16	116,3	116,3	320		
	Хлеб пшеничный/ржаной	15/15	15/25	2,13	2,8	0,22	0,22	12,39	14,78	60,78	70,36	1		
	Чай сладкий	180	200	0,16	0,2	0	0	4,8	6,4	20,1	26,8	392		
Итого за ужин		400	450	9,52	12,24	8,96	11,85	31,7	43,54	350,0	427,96			
Итого за третий день:		1587	1928	42	54,0	47	60,0	203	261,0	1400	1800,0			

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)									Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
				Б			Ж			У					
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л		
День 4															
Завтрак:	Яйцо варёное вкрутую	40	40	2,4	2,4	2,0	2,0	0,3	0,3			56,6	56,6	213	
	Каша манная на йодированном молоке, с маслом	130	180	1,4	2,9	3,75	5,8	20,7	35,7			117,6		170	
	Какао-напиток с йодированным молоком	150	180	2,75	3,67	2,39	3,19	11,87	15,52			80,25	104	397	
	Бутерброд с маслом	30/4	40/6	2,86	3	5,6	5,9	18,17	19			96,72	136	1	
	Фрукт свежий	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,3	9,8			42,18	44,4	м/р	
Итого за завтрак		449	546	9,79	12,37	14,12	17,29	60,34	80,32			367,5	458,6		
Обед:	Икра кабачковая	30	50	0,39	0,65	0	0	2,16	3,6			23,38	59,3		
	Суп «московский» на мясном бульоне со сметаной	150	200	1,82	4,1	3,6	4,88	10,62	19,38			87,18	119,4	80	
	Биточки мясные	60	70	6,18	6,88	7,21	9,46	8,14	10,88			112,98	141,7	282	
	Овощи отварные с маслом (свекла)	110	130	2,45	2,9	6,8	8,3	12,6	16,9			110,8	138,4	320	
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	25/25	2,8	3,6	0,4	0,5	16,5	20,7			81,1	101,3	1	
Итого за обед	Сок фруктовый	150	180	0,8	0,9	0,2	0,24	15,2	18,24			65	78	399	
Полдник:	Булка детская	540	680	14,44	19,03	18,21	23,38	65,22	89,7			480,44	638,1		
	Кисломолочный напиток	50	70	2,6	3,5	2,9	4,8	20,2	25,5			122,2	171,2	469(453)	
		150	180	5,08	6,1	3,75	4,5	8,25	9,9			87,16	104,6	401	
Итого за полдник		200	250	7,68	9,6	6,65	9,3	28,45	35,4			209,36	275,8		
Ужин:	Запеканка рисовая с печенью	160	190	7,5	9,7	7,5	9,51	30,4	33,6			252,3	323,34	294	
	Соус томатный	20	20	0,3	0,3	0,3	0,3	0,9	0,9			7,3	7,3	348	
	Чай сладкий с лимоном	180/10	190/10	0,16	0,2	0	0	5,3	6,3			22,32	26,5	393	
	Хлеб пшеничный/ржаной	15/15	15/25	2,13	2,8	0,22	0,22	12,39	14,78			60,78	70,36	1	
Итого за ужин		400	450	10,09	13,0	8,02	10,03	48,99	55,58			342,7	427,5		
Итого за четвёртый день:		1589	1926	42	54,0	47	60	203	261			1400,0	1800,0		

День: пятница

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)										Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б			Ж			У					
				1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л				
День 5		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л		
Завтрак:	Пудинг из творога с повидлом	130/26	150/26	3,2	4,08	2,85	3,4	23,3	29,98			115,03	188,14		231
	Бутерброд с маслом	30/4	40/6	2,86	2,98	5,6	5,9	18,17	19			134,39	140,5		1
	Кофейный напиток с йодированным молоком	160	180	2,9	3,9	2,6	3,5	8,3	21,1			68,4	81,1		395
	Фрукт свежий	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,3	9,8			42,18	44,4		м/р
Итого за завтрак		445	502	9,34	11,36	11,43	13,2	59,07	79,88			360,0	454,14		М/Р
Обед:	Зелёный горошек	30	50	1,5	2,5	0,06	0,1	3,9	6,5			12,0	20,0		
	Суп щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	150	200	3,78	4,1	4,5	5,1	11,74	15,7			79,07	96,1		66
	Бефстроганов из мяса	70	80	5,14	8,36	10,9	13,6	4,7	7,3			135,3	176		278
	Пшеничный гарнир	110	130	4,2	6,0	5,2	7,3	10,2	12,2			123,4	165,1		313
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	25/25	2,8	3,6	0,4	0,5	16,5	20,7			81,1	101,8		1
	Компот из сушённых фруктов с витамином С	150	180	0,3	0,4	0	0	16,8	20,8			60,75	72,9		376
Итого за обед		550	690	17,72	24,96	21,06	26,6	63,84	83,2			491,62	631,9		
Полдник:	Пирог насыпной	50	70	2,91	3,18	4,0	5,8	21,0	24,04			130,0	163,4		459,453
	Молоко кипячёное	150	180	4,4	5,8	3,8	5	7,2	9,6			80	106,6		400
Итого за полдник		200	250	7,31	8,98	7,8	10,8	28,2	33,64			210,0	270,0		
Ужин:	Картофель, тушёный в соусе	150	170	2,3	2,3	1,39	3,68	29,8	33,6			180,9	263,5		133
	Яйцо вареное	40	40	2,4	2,4	4	4	0,3	0,3			56,6	56,6		213
	Хлеб пшеничный/ржаной	15/15	15/25	2,13	2,8	0,22	0,22	12,39	14,78			60,78	70,36		1
	Чай сладкий с йодированным молоком	180	200	1,2	1,6	1,1	1,5	9,4	15,6			40,1	53,5		394
Итого за ужин		400	450	7,63	8,7	6,71	9,4	51,89	64,28			338,38	443,96		
Итого за пятый день:		1595	1902	42	54	47	60	203	261			1400	1800		

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)										Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б			Ж			У					
				1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л		
День 6		1-3 л	3-7 л										1-3 л	3-7 л	
Завтрак:	Каша гречневая, рассыпчатая с маслом	150	160	3,02	3,8	6,9	7,18	25,9	38,3	89,1	131,9				165
	Яйцо варёное в крутую	40	40	2,4	2,4	2	2	0,3	0,3	56,6	56,6				213
	Бутерброд с маслом	30/4	40/6	2,86	3	5,6	5,9	18,17	19	76,72	136				1
	Кофейный напиток с йодированным молоком	160	200	2,9	3,9	2,6	3,5	8,3	11,1	68,4	81,1				395
	Фрукт свежий	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,3	9,8	42,18	44,4				м/р
Итого за завтрак		479	546	11,56	13,5	17,48	18,98	61,97	78,5	333	450				
Обед:	Морковь отварная (порционно)	30	50	0,42	0,7	0,03	0,05	2,4	4	9,96	16,6				
	Рассольник «Ленинградский» на мясном бульоне со сметаной	150	200	0,9	1,2	1,27	2,7	7,2	9,6	45,44	61,1				73
	Котлета мясная	60	70	4,9	5,68	6,7	8,7	9,8	11,5	190,96	211,3				282
	Макароны отварные с маслом	110	130	3,8	4,6	4,06	4,8	14,0	28,4	118,49	175,1				205
	Соус томатный	10	10	0,3	0,3	0,3	0,3	0,9	0,9	7,3	7,3				348
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	25/25	2,8	3,6	0,4	0,5	16,5	20,7	81,1	101,3				1
	Сок фруктовый	150	180	0,3	0,4	-	-	14,85	19,8	60,75	81				399
Итого за обед		550	690	13,42	16,48	12,76	17,05	65,65	94,9	514	653,7				
Полдник:	Вафли	50	70	2	2	2,4	2,4	32,98	37,5	140,5	153				
	Молоко кипяченое	150	180	4,4	5,8	3,8	5	7,2	9,6	80	106,6				400
Итого за полдник		200	250	6,4	7,8	6,2	7,4	40,18	47,1	220,5	259,6				
Ужин:	Кнели рыбные	60	70	6,13	10,52	5,94	11,15	3,61	5,1	127,67	160,75				271
	Пюре картофельное с маслом	130	140	2,2	2,7	4,4	5,2	15,66	17,1	123,95	178,79				321
	Хлеб пшеничный/ржаной	15/15	15/25	2,13	2,8	0,22	0,22	13,34	14,78	60,78	70,36				1
	Чай сладкий	180	200	0,16	0,2	-	-	4,8	6,4	20,1	26,8				392
Итого за ужин		400	450	10,62	16,22	10,56	16,57	35,2	40,5	332,5	436,7				
Итого за шестой день		1629	1936	42	54	47	60	203	261	1400	1800				

День: вторник

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б			Ж		У			
			1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л		
День 7		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л		
Завтрак:											
	Каша полтавская на йодированном молоке с маслом	150	3,9	4,4	5,43	6,49	17,49	21,35	119,33	153,54	168
	Какао-напиток с йодированным молоком	150	2,75	3,67	2,39	3,19	11,87	15,82	54,1	107	397
	Бутерброд с маслом, сыр	304/8	2,86	3	5,6	5,9	18,17	19	134,39	140,5	1,3
	Фрукт свежий	95	0,38	0,4	0,38	0,4	9,3	9,8	42,18	44,4	м/р
Итого за завтрак		437	9,89	11,47	13,8	15,98	56,83	65,97	350,0	445,44	11
Обед:		30	0,34	0,58	0,98	1,64	1,96	3,38	20,06	33,44	
	Салат из репчатого лука										
	Суп борщ на курином бульоне со сметаной	150	2,5	4,2	4,5	6,1	7,57	14,1	108	114,3	56
	Плов из риса с птицей	160	8,4	11,48	7,65	11,57	24,9	35,02	205,9	314,6	304
	Компот из сушённых фруктов с вит «С»	150	0,8	0,8	0,2	0,24	15,2	18,24	65	78	376
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	2,8	3,6	0,4	0,5	16,5	20,7	81,1	101,3	1
Итого за обед		530	14,84	20,66	13,73	20,05	66,13	91,44	480,06	641,64	
Полдник:	Булка «Гребешок»	50	2,24	3,14	7,0	9,8	13,15	23,2	132,78	165,5	462(453)
	Кисломолочный напиток	150	5,08	6,1	3,75	4,5	8,25	9,9	87,16	104,6	401
		200	7,32	9,24	10,75	14,3	21,4	33,1	219,94	270,1	
Ужин:	Макаронник с печенью	180	7,52	9,43	8,5	9,45	31,4	35,91	228,47	291,46	292
	Чай сладкий с лимоном	180/10	0,3	0,4	-	-	14,85	19,8	60,75	81	393
	Хлеб пшеничный/ржаной	15/15	2,13	2,8	0,22	0,22	12,39	14,78	60,78	70,36	1
Итого за ужин		400	9,95	12,63	8,72	9,67	58,64	70,49	350,0	442,82	
Итого за седьмой день		1567	42	54	47	60	203	261	1400	1800	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

День: среда

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
День 8												
Завтрак:	Каша геркулесовая на йодированном молоке с маслом	130	150	2,79	3,56	4,04	7,98	22,3	25,75	121,6	140,3	168
	Яйцо варёное вкрутую	40	40	2,4	2,4	2	2	0,3	0,3	56,6	56,6	213
	Бутерброд с маслом	30/4	40/6	2,86	3	5,6	5,9	18,17	19	96,72	136	1
	Кофейный напиток с йодированным молоком	150	180	2,9	3,9	2,6	3,5	8,3	11,1	50,4	81,1	395
	Фрукт свежий	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,3	9,8	42,18	44,4	м/р
Итого за завтрак		449	516	11,33	13,26	14,62	19,78	58,37	65,95	367,5	458,40	
Обед:	Огурец соленый (порционнно)	30	50	1,5	2,5	0,06	0,1	3,9	6,5	4,25	7,05	М/Р
	Суп рыбный	150	200	3,4	4,6	4,5	6,1	4,2	5,7	97,82	109,05	84
	Тефтели мясные	60	80	5,9	7,68	6,7	8,7	9,8	11,5	131,1	211,3	287
	Соус томатный	10	10	0,3	0,3	0,3	0,3	0,9	0,9	7,3	7,3	348
	Картофельное пюре	110	130	2,2	2,7	4,4	5,2	14,4	17,1	106,95	126,4	321
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	25/25	2,8	3,6	0,4	0,5	16,5	20,7	81,1	101,3	1
	Кисель плодово-ягодный с витамином «С»	150	200	0,08	0,1	-	-	10,5	12,6	42,58	51,1	383
Итого за обед			550	720	16,18	21,48	16,36	20,9	60,2	471,1	613,5	
Полдник:	Булка «Дорожная»	50	70	6,88	8,7	6,95	9,06	11,25	23,16	144,36	197,8	470(453)
	Сок фруктовый	150	180	0,8	0,9	0,2	0,24	15,2	18,24	65	78	399
Итого за полдник		200	250	7,68	9,6	7,15	9,3	26,45	41,4	209,36	275,8	
Ужин:	Пудинг и творог с повидлом	150/40	170/40	4,52	6,66	8,65	9,8	40,29	57,57	268,94	355,44	235
	Чай сладкий	180	200	0,16	0,2	-	-	5,3	6,3	22,32	26,5	392
	Хлеб пшеничный/ржаной	15/15	15/25	2,13	2,8	0,22	0,22	12,39	14,78	60,78	70,36	1
Итого за ужин		400	450	6,81	9,66	8,87	10,02	57,98	78,65	352,04	452,30	
Итого за восьмой день		1599	1936	42	54	47	60	203	261	1400	1800	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

День: четверг

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
				Б			Ж					У
				1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л			
День 9		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л			
Завтрак:	Каша ячневая на йодированном молоке с маслом	150	200	3,07	4,73	6,14	9,8	20,04	30,19	136,81	158,1	168
	Какао-напиток с йодированным молоком	150	180	2,75	3,67	2,39	3,19	11,87	15,82	70,01	107	397
	Бутерброд с маслом, сыром	304/8	40/6/12	2,86	3	5,6	5,9	18,17	19	118,0	140,5	1,3
	Фрукт свежий	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,3	9,8	42,18	44,4	м/р
Итого за завтрак		437/	538	9,06	11,8	14,51	19,29	59,38	74,81	367,0	450,0	
Обед:	Икра кабачковая	30	50	0,3	0,5	2,3	2,3	3,72	3,9	23,38	59,3	53
	Суп с клецками на мясном бульоне	150	200	3,8	5,0	1,29	1,72	12,67	21,11	85,68	114,24	85
	Шницель мясной	60	70	6,9	7,68	6,7	8,7	9,8	11,5	143,1	181,3	282
	Овощи отварные с маслом (свекла)	110	130	1,45	2,9	6,4	8,3	12,6	16,9	82,84	114,86	320
	Соус томатный	10	10	0,3	0,3	0,3	0,3	0,9	0,9	7,3	7,3	348
	Компот из ягод	150	180	0,22	0,27	0,09	0,1	16,6	19,9	68,1	81,7	375
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	25/25	2,8	3,6	0,4	0,5	16,5	20,7	81,1	101,3	1
Итого за обед		550	690	15,77	20,25	17,48	21,92	72,79	94,91	491,5	660	
Полдник:	Булка «российская»	50	70	2,9	3,4	3,2	4,68	22,93	33,38	129	156	474(453)
	Кисломолочный напиток	150	180	4,4	5,8	3,8	5	7,2	9,6	80	106,5	401
Итого за полдник		200	250	7,3	9,2	7,0	9,68	30,13	42,98	209	262,5	
Ужин:	Фрикадельки рыбные с картофелем	60/120	70/140	6,91	9,75	7,61	8,71	20,1	26,1	234,5	312,1	250
	Хлеб пшеничный/ржаной	15/15	15/25	2,8	2,8	0,4	0,4	15,8	15,8	77,9	77,9	1
	Чай сладкий	190	200	0,16	0,2	-	-	4,8	6,4	20,1	37,4	392
Итого за ужин		400	450	9,87	12,75	8,01	9,11	40,7	48,3	332,5	427,5	
Итого за девятый день		1587	1928	42	54	47	60	203	261	1400	1800	

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)										Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Вес блюда		Б			Ж			У			
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л		
День 10		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л		
Завтрак:	Суфле из творога	130	150	3,18	6,08	5,1	5,1	23,3	29,2	84,83	128,9	186	
	Соус молочный, сладкий	40	40	0,4	0,4	2,1	2,1	3,8	3,8	35,2	52,2	351	
	Бутерброд с маслом, сыром	304/8	40/6/12	2,86	3	5,6	5,9	18,17	19	134,39	140,5	1,3	
	Кофейный напиток с йодированным молоком	150	180	2,9	3,9	2,6	3,5	8,3	11,1	68,4	81,1	395	
	Фрукт свежий	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,3	9,8	42,18	67,68	м/р	
Итого за завтрак		457	528	11,74	13,78	15,78	17	62,87	82,9	365,0	470,38		
Обед:		30	50	0,39	0,65	0	0	2,16	3,6	12	20		
	Горошек зеленый												
	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	150	200	4,28	4,6	4,5	6,1	14,2	18,7	70,03	92,7	65	
	Азу мясное	70	80	5,1	5,62	7,43	13,36	5,32	14,93	105,37	169	277	
	Перловый гарнир	110	130	3,26	3,86	3,18	3,76	15,23	25,84	132,5	169	313	
	Сок фруктовый	150	180	0,8	0,9	0,2	0,24	15,2	18,24	65	78	399	
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	25/25	2,8	3,6	0,4	0,5	16,5	20,7	81,1	101,3	1	
Итого за обед		550	690	15,52	24,42	16,01	27,04	67,58	98,05	466,0	630,0		
Полдник:													
	Пирог с повидлом	50	70	2,91	3,18	4,0	4,7	18	19,65	132,84	163,4	463,453	
	Молоко кипячённое	150	180	3,17	3,92	3,45	3,5	8,25	8,25	87,16	97,2	400	
Итого за полдник		200	250	6,08	7,1	7,45	8,2	26,25	27,9	220,0	260,6		
Ужин:		40	40	2,4	2,4	2	2	0,3	0,3	56,6	56,6	213	
	Яйцо варёное вкрутую	150	170	3,3	3,3	5,36	5,36	25,4	29,65	194,4	266	137	
	Рагу овощное	15/15	15/25	2,8	2,8	0,4	0,4	15,8	15,8	77,9	89,62	1	
	Хлеб пшеничный/ржаной	180	200	0,16	0,2	-	-	4,8	6,4	20,1	26,8	392	
	Чай сладкий												
Итого за ужин		400	450	8,66	8,7	7,76	7,76	46,3	52,15	349	439,02		
Итого за десятый день		1607	1819	420	540	470	600	2030	2610	14000	1800		
Среднее значение за период				42	54	47	60	203	261	1400	1800		