

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №234»

Е.П.Строилова
Е.П.Строилова

августа 2017 г.



**Примерное десятидневное меню для организации питания детей
по МБДОУ «Детский сад №234» комбинированного вида
на весенне-летний период 2017-2018**

учебного года

Учреждение работает на йодированных продуктах:

- молоко
- творог
- соль

весенне-летний период Возрастная категория: **ясли/сад** День: **ПОНЕДЕЛЬНИК** Неделя: **ПЕРВАЯ**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (объем) ясли сад	Пищевые вещества (г) (+, - 10%) ясли сад			ЭЦ (ккал) (+, - 10%) ясли сад (ккал)	Минеральные вещества (+, - 15%)		Витамины Мг (+, - 15%)		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
			42 54	47 60	203 261	1400 1800					
	Завтрак:										
384	Каша «Дружба» на сух .молоке	150/3 200/5	4,01 5,17	6,25 8,83	16,05 20,3	134,8 178,25	2,64 3,96	0,635 0,730	0,092 0,099	0,134 0,162	0,04 0,06
3	Хлеб с маслом, сыром	15/5/5,9 30/5/8,9	2,465 4,03	5,97 6,997	7,51 14,98	71,647 104,8	44,59 68,21	0,27 0,54	0,027 0,052	0,02 0,081	- -
958	Кофейный напиток на молоке йодир.	150 200	2,8 3,64	3,2 4,8	14,64 19,91	88,0 87,7	111,2 137,5	0,13 0,169	0,03 0,039	0,13 0,17	1,0 1,3
	ИТОГО: Ккал N-20%	Я С	9,275 12,84	15,42 20,627	38,2 55,19	294,47 370,75	158,43 209,67	1,035 1,439	0,149 0,190	0,284 0,413	1,04 1,36
	2 завтрак в 10⁰⁰ N-5%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
100 9	Сок (фрукты)	100/100	0,40	-	8,4	38,0	16,0	5,36	0,03	0,03	5,0
	ВСЕГО ЗАВТРАК: Ккал N-20%+2 завтр 5%	Я С	9,675 13,24	15,42 20,627	46,6 63,59	332,47 408,75	174,43 225,67	6,395 6,799	0,152 0,190	0,314 0,443	6,04 6,36
	Обед										
746	Огурец свеж. (сол.) порц.	45/60	0,315 0,42	- -	1,26 1,68	6,25 8,34	10,35 13,8	0,400 0,54	0,013 0,018	0,012 0,017	4,5 6,0
183	Борщ с мясом, со сметаной	150/9 250/11	2,57 3,35	5,165 6,33	8,91 12,57	88,79 129,38	26,19 34,80	0,756 1,0	0,036 0,048	0,025 0,032	4,12 5,49
59 0	Жаркое по-домашнему (Бефстроганов Картофельн. поре)	60/120 80/150	10,48 12,29	11,96 13,39	12,27 20,83	200,1 253,1	2,82 29,72	2,903 2,665	0,228 0,306	0,159 0,200	6,9 7,8
868	Компот из с/ф с витамином С	150/200	0,16 0,16	- -	16,4 18,95	57,36 58,06	8,5 8,56	1,14 1,15	- -	- -	35 50
1	Хлеб пшеничный	20/40	1,58 2,16	0,44 0,88	9,78 19,56	46,0 92,0	5,2 10,4	0,32 0,64	0,032 0,064	0,016 0,032	- -
2	Хлеб ржаной	20/30	0,2 0,3	0,28 0,42	13,1 19,53	62,0 98,0	4,2 6,3	0,4 0,6	0,16 0,24	0,01 0,015	- -
	ИТОГО: Ккал N-35%	Я С	15,3 18,864	16,61 21,24	60,76 90,9	524,68 644,97	115,36 151,94	5,17 6,93	0,531 0,731	0,406 0,410	30,23 41,96
	Полдник										
	Печенье (пряники, сухарики)	24,5/70	2,73 3,97	2,52 7,21	24,61 32,47	105,35 201,0	4,9 14,0	0,245 0,70	0,019 0,056	0,019 0,056	- -
	Конфета шок. (карамель)	15/15	0,135	0,185	12,09	65,55	-	-	-	-	-

965	Молоко кипяченое йодир.	150/200	3,9 4,76	4,48 5,44	6,58 7,99	81,2 98,6	169,4 205,6	0,14 0,17	0,04 0,051	0,18 0,22	1,4 1,7
	ИТОГО: Ккал N-15%	Я	2,937	2,705	46,95	240,9	9,85	1,235	0,019	0,199	4,53
		С	4,201	7,395	61,93	351,55	20,59	2,02	0,056	0,276	6,04
	Ужин										
	Тушеная капуста (Рисовое суфле)	180/250	3,849 4,754	4,125 4,125	7,68 10,28	76,74 87,18	68,4 94,86	1,951 2,431	0,110 0,238	0,095 0,099	24,3 28,5
	Вареное яйцо 1 шт.	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	22	1,08	0,028	0,176	-
943	Чай с сахаром, лимоном	150/200 /15	0,135 0,135	- -	10,49 12,50	34,65 55,35	6,02 6,26	0,12 0,129	0,006 0,006	0,003 0,003	6,0 6,0
1	Хлеб пшеничный	15/30	0,705 1,41	0,105 0,210	7,47 14,94	12,1 44,2	3,0 6,0	0,27 0,54	0,022 0,044	0,02 0,04	- -
	ИТОГО: Ккал N-20%	Я	11,988	12,09	42,69	321,40	59,6	2,41	0,232	0,47	10,46
		С	16,887	12,57	64,52	379,09	68,08	3,44	0,304	0,70	15,55
	ВСЕГО:	Я	45,42	45,93	193,73	1446,45	543,22	14,023	0,724	1,262	83,17
		С	56,4	58,79	261,76	1804,7	685,92	17,061	1,064	1,763	112,45

весенне-летний период Возрастная категория: **ясли/сад** День: **ВТОРНИК** Неделя: **ПЕРВАЯ**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (объем)	Пищевые вещества (г) (+, - 10%)			ЭЦ (ккал) (+, - 10%) <u>ясли</u> сад	Минеральные вещества (+, - 15%)		Витамины Мг (+, - 15%)		
			<u>ясли</u> сад				Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
			Б	Ж	У	(ккал)					
	ЗАВТРАК:										
462	Сырники с изюмом, сгущенным молоком	180/5 250/5	12,95 17,56	12,351 15,289	25,66 42,67	259,0 363,1	116,2 155,6	1,704 2,628	4,86 77,71	19,27 38,22	0,1 0,2
1, 2	Хлеб с маслом	15/5(10) 30/5(10)	0,765 1,47	4,23 4,33	14,01 21,48	84,5 106,6	3,0 6,0	0,27 0,54	0,022 0,044	0,02 0,04	- -
959	Какао на молоке йодир.	150/200	3,04 3,93	3,37 5,01	14,92 19,79	91,73 142,1	121,3 157,8	0,247 0,309	0,031 0,04	0,133 0,173	1,0 1,3
	ИТОГО: Ккал N-20%	Я	10,05	12,47	42,89	426,23	191	0,817	0,083	0,355	1,4
		С	13,07	16,14	56,88	479,7	252,8	1,249	0,124	0,483	1,8
	2 завтрак в 10⁰⁰ N- 5%										
100 9	Сок (фрукты)	100/100	0,40	-	8,4	38,0	16,0	5,36	0,03	0,03	5,0
	ВСЕГО ЗАВТРАК : Ккал N-20%+2 завтра 5%	Я	10,45	12,47	51,29	464,23	207	6,177	0,113	0,385	6,4
		С	13,47	16,14	65,28	517,7	268,8	6,609	0,154	0,513	6,8
	ОБЕД										
296	Картоф отвар. порц.	45/60	0,94 1,26	- -	9,26 12,42	39,01 52,29	1,47 1,76	0,042 0,084	0,056 0,107	0,023 0,045	9,4 18,0
195	Рассольник «Ленинградский» с мясом, со сметаной	150/9 250/11	3,21 4,19	5,19 6,38	9,94 14,65	93,91 125,44	26,19 34,80	0,756 1,0	0,036 0,048	0,025 0,032	4,12 5,49
677	Ежики мясные (кнели)	84/89	9,97 10,91	6,97 8,57	5,37 5,37	126,4 144,9	12,15 12,85	2,174 2,376	0,061 0,065	0,118 0,128	0,8 0,8
315, 317	Капуста (свекла) тушёная	96/141	1,168 3,094	4,125 4,125	5,69 6,87	63,79 51,22	46,01 56,40	0,359 0,462	0,015 0,026	0,016 0,022	15,59 19,11
868	Компот с курагой с витамином С(я-35, с-50)	150/200	0,16 0,16	- -	16,4 18,95	57,36 58,06	8,5 8,56	1,14 1,15	- -	- -	35 50
3	Хлеб пшеничный	20/40	1,58 2,16	0,44 0,88	9,78 19,56	46,0 92,0	5,2 10,4	0,32 0,64	0,032 0,064	0,016 0,032	- -
3	Хлеб ржаной	20/30	0,2 0,3	0,28 0,42	13,1 19,53	62,0 98,0	4,2 6,3	0,4 0,6	0,16 0,24	0,01 0,015	- -
	ИТОГО: Ккал N-35%	Я	14,8	16,35	69,54	488,47	103,72	5,191	0,36	0,208	64,91
		С	18,9	20,37	92,35	621,91	131,04	6,312	0,55	0,274	93,4
	ПОЛДНИК										
105 0	Рогалики (сдоб. калач)	50/70	4,82	2,26	30,84	135,5	21,22	0,577	0,066	0,6	0,1

			5,47	3,64	36,68	173,9	34,31	0,662	0,073	0,87	0,2
966	Кисломолочный продукт	150/200	3,92	2,5	5,6	70,0	168,0	-	-	0,18	1,4
			5,6	2,5	7,14	85,0	204,0	-	-	0,22	1,7
	ИТОГО: Ккал N-15%	Я	8,78	4,76	36,44	205,5	189,22	0,577	0,066	0,78	1,5
		С	11,07	6,14	43,82	258,9	238,31	0,662	0,073	1,09	1,9
	УЖИН										
510, 511	Рыба припущенная в молочном соусе.	91/104	8,02	10,97	8,855	176,43	71,49	1,51	0,265	0,49	6,82
		70/80	11,13	12,34	19,75	209,21	75,33	1,58	0,27	0,63	10,4
307	Картофельное пюре)	100/200	2,18	3,616	12,03	59,2	61,63	1,0	0,099	0,092	7,47
			2,643	3,427	15,41	62,5	72,78	1,32	0,129	0,11	18,06
878	Кисель из варенья (молочный)	150/200	0,072	-	17,34	54,2	4,95	0,99	-	-	4,53
			0,096	-	29,46	76,0	6,59	1,32	-	-	6,04
1	Хлеб пшеничный	15/30	0,705	0,105	7,47	12,1	3,0	0,27	0,022	0,02	-
			1,41	0,210	14,94	44,2	6,0	0,54	0,044	0,04	-
	ИТОГО: Ккал N-20%	Я	10,97	10,89	45,69	301,93	141,07	3,77	0,372	0,584	18,82
		С	14,27	14,177	79,56	391,91	160,7	4,411	0,454	0,78	24,5
	ВСЕГО:	Я	43,22	51,14	197,27	1415,622	427,35	35,053	0,95	0,740	52,36
		С	57,37	66,87	274,32	1806,354	532,98	41,313	1,267	0,979	72,67

105 0	Расстегай (хлеб с варен., повидло)	50/70	4,82 5,47	2,26 3,64	30,84 36,68	135,5 173,9	21,22 34,31	0,577 0,662	0,066 0,073	0,6 0,87	0,1 0,2
966	Кисломолочные продукты	150/200	3,92 5,6	2,5 2,5	5,6 7,14	70,0 85,0	168,0 204,0	- -	- -	0,18 0,22	1,4 1,7
	ИТОГО: Ккал N-15%	Я С	8,78 11,07	4,76 6,14	36,44 43,82	205,5 258,9	189,22 238,31	0,577 0,662	0,066 0,073	0,78 1,09	1,5 1,9
	УЖИН										
714	Рагу овощное	180/250	7,594 8,074	9,41 9,41	19,74 22,204	179,88 208,03	97,49 99,9	3,493 3,598	0,149 0,163	0,98 0,114	26,085 27,072
515	(суфле рисовое)	180/250	9,03 10,08	11,24 12,32	33,12 44,72	261,6 318,9	113,0 129,0	3,46 3,74	0,112 0,129	0,508 0,527	- -
	Вареное яйцо 1 шт.	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	22	1,08	0,028	0,176	-
945	Чай сладкий на молоке йодир.	150/200	2,8 3,64	3,2 4,8	14,65 19,91	88 87,7	121,2 157,5	0,13 0,16	0,03 0,04	0,13 0,17	1,0 1,3
1	Хлеб пшеничный	15/30	0,705 1,41	0,105 0,210	7,47 14,94	32,1 64,2	3,0 6,0	0,27 0,54	0,022 0,044	0,02 0,04	- -
	ИТОГО: Ккал N-20%	Я С	7,594 8,074	17,315 19,02	42,14 57,334	362,78 422,73	243,69 285,4	4,973 5,378	0,351 0,376	0,424 0,500	27,085 28,372
	ВСЕГО:	Я С	41,349 51,2485	54,105 67,027	185,94 255,64	1425,43 1735,35	722,7 901,32	17,115 19,768	1,000 1,118	1,924 2,443	64,855 78,592

весенне-летний период Возрастная категория: **ясли/сад** День: **ЧЕТВЕРГ** Неделя: **ПЕРВАЯ**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (объем) Ясли/сад	Пищевые вещества (г) (+, - 10%) Ясли/сад			ЭЦ (ккал) (+, - 10%) Ясли/сад (ккал) 1400 1800	Минеральные вещества (+, - 15%)		Витамины Мг (+, - 15%)		
			Б <u>42</u> 54	Ж <u>47</u> 60	У <u>203</u> 261		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	ЗАВТРАК:										
467	Творожно-рисовая запеканка с курагой со сгущённым молоком (мол. соус слад. 50/50)	120/18 150/20	12,25 16,67	11,87 16,8	23,96 37,61	250,0 371,4	161,9 209,0	1,8 2,06	0,03 0,04	0,202 0,270	0,4 0,5
1, 2	Хлеб с маслом (повидлом, вареньем)	15/5(10) 30/5(10)	0,765 1,47	4,23 4,33	14,01 21,48	84,5 126,6	3,0 6,0	0,27 0,54	0,022 0,044	0,02 0,04	- -
959	Какао на молоке йодир.	150/200	3,04 3,93	3,37 5,01	14,92 19,79	91,73 142,1	121,3 157,8	0,247 0,309	0,031 0,04	0,133 0,173	1,0 1,3
	ИТОГО: Ккал N-20%	Я	10,05	12,47	42,89	426,23	191	2,317	0,083	0,355	1,4
		С	13,07	16,14	56,88	479,7	252,8	2,909	0,124	0,483	1,8
	2 завтрак в 10⁰⁰ N-5%										
100 9	Сок (фрукты)	100/100	0,40	-	8,4	38,0	16,0	5,36	0,03	0,03	5,0
	ВСЕГО ЗАВТРАК: Ккал N-20%+2 завтр 5%	Я	10,45	12,47	51,29	464,23	207	7,677	0,113	0,385	6,4
		С	13,47	16,14	65,28	517,7	268,8	8,269	0,154	0,513	6,8
	ОБЕД										
744	Огурец свеж. порц.(варен свекла,морковь)	45/60	0,45 0,65	- -	2,601 3,36	13,05 15,84	22,95 30,6	0,54 0,84	0,027 0,036	0,03 0,05	1,8 2,4
215	Суп сборный овощной с мясом, со сметаной	150/9 250/11	3,12 4,26	5,215 6,417	10,776 15,955	100,982 136,624	32,978 47,186	19,19 2,460	0,066 0,098	0,045 0,067	11,2 16,56
616	Мясные зразы (с начин. из вареного яйца) Мясная котлета, шницель	84/89	11,24 12,18	8,12 9,728	5,44 5,44	142,1 160,6	17,65 18,35	2,344 2,546	0,068 0,072	0,162 0,172	0,8 0,8
317	Морковь тушеная с фасолью	120/150	1,34 2,75	4,125 4,125	7,786 3,384	71,98 80,43	66,81 93,12	1,57 1,95	0,078 0,097	0,079 0,098	6,55 8,15
868	Компот из изюма с витамином С (я-35, с-50)	150/200	0,16 0,16	- -	16,4 18,95	57,36 58,06	8,5 8,56	1,14 1,15	- -	- -	35 50
3	Хлеб пшеничный	20/40	1,58 2,16	0,44 0,88	9,78 19,56	46,0 92,0	5,2 10,4	0,32 0,64	0,032 0,064	0,016 0,032	- -
3	Хлеб ржаной	20/30	0,2 0,3	0,28 0,42	13,1 19,53	62,0 98,0	4,2 6,3	0,4 0,6	0,16 0,24	0,01 0,015	- -
	ИТОГО: Ккал N-35%	Я	15,3	16,61	60,76	524,68	115,36	5,17	0,531	0,406	30,23
		С	18,864	21,24	90,9	644,97	151,94	6,93	0,731	0,410	41,96
	ПОЛДНИК										
105 0	Булочка с сюрпризом	50/70	4,82 5,47	2,26 3,64	30,84 36,68	135,5 173,9	21,22 34,31	0,577 0,662	0,066 0,073	0,6 0,87	0,1 0,2

966	Кисломолочные продукты	150/200	3,92 5,6	2,5 2,5	5,6 7,14	70,0 85,0	168,0 204,0	- -	- -	0,18 0,22	1,4 1,7
	ИТОГО: Ккал N-15%	Я С	8,78 11,07	4,76 6,14	36,44 43,82	205,5 258,9	189,22 238,31	0,577 0,662	0,066 0,073	0,78 1,09	1,5 1,9
	УЖИН										
518,	Тефтели рыбные с картофельным пюре, томатный соус	84/96 89/161	12,75 12,96	11,99 12,36	12,88 20,12	205,11 218,80	51,65 55,49	1,15 1,58	0,21 0,26	0,45 0,66	5,93 9,51
878	Кисель из варенья (молочный)	150/200	0,072 0,096	- -	22,34 29,46	84,2 96,0	4,95 6,59	0,99 1,32	- -	- -	4,53 6,04
1	Хлеб пшеничный	15/30	0,705 1,41	0,105 0,210	7,47 14,94	32,1 64,2	3,0 6,0	0,27 0,54	0,022 0,044	0,02 0,04	- -
	ИТОГО: Ккал N-20%	Я С	13,52 14,46	12,09 12,57	42,69 64,52	321,40 379,09	59,6 68,08	2,41 3,44	0,232 0,304	0,47 0,70	10,46 15,55
	ВСЕГО:	Я С	43,92 54,4	45,93 58,79	193,73 261,76	1428,45 1799,7	546,22 675,92	14,023 17,061	0,724 1,064	1,262 1,763	83,17 117,45

весенне-летний период Возрастная категория: **ясли/сад** День: **ПЯТНИЦА** Неделя: **ПЕРВАЯ**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (объем) ясли сад	Пищевые вещества (г) (+, - 10%) ясли сад			ЭЦ (ккал) (+, - 10%) ясли сад (ккал)	Минеральные вещества (+, - 15%)		Витамины Мг (+, - 15%)		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
			<u>42</u> 54	<u>47</u> 60	<u>203</u> 261		<u>1400</u> 1800				
	ЗАВТРАК:										
384	Каша пшеничная на йодиров.молоке	150/3 200/5	4,01 5,17	6,25 8,83	16,05 20,3	134,8 178,25	2,64 3,96	0,635 0,730	0,092 0,099	0,134 0,162	0,04 0,06
3	Хлеб с маслом, сыром	15/5/5,9 30/5/8,9	2,465 4,03	5,97 6,997	7,51 14,98	71,647 104,8	44,59 68,21	0,27 0,54	0,027 0,052	0,02 0,081	- -
958	Кофейный напиток на молоке йодир.	150 200	2,8 3,64	3,2 4,8	14,64 19,91	88,0 87,7	111,2 137,5	0,13 0,169	0,03 0,039	0,13 0,17	1,0 1,3
	ИТОГО: Ккал N-20%	Я	9,275	15,42	38,2	294,47	158,43	1,035	0,149	0,284	1,04
		С	12,84	20,627	55,19	370,75	209,67	1,439	0,190	0,413	1,36
	2 завтрак в 10⁰⁰ N-5%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1009	Сок (фрукты)	100/100	0,40	-	8,4	38,0	16,0	5,36	0,03	0,03	5,0
	ВСЕГО ЗАВТРАК: Ккал N-20%+2 завтр 5%	Я	9,675	15,42	46,6	332,47	174,43	6,395	0,152	0,314	6,04
		С	13,24	20,627	63,59	408,75	225,67	6,799	0,190	0,443	6,36
	ОБЕД										
744	Свекла (морковь) отварн. порцион.	45/60	0,45 0,65	- -	2,601 3,36	13,05 15,84	22,95 30,6	0,54 0,84	0,027 0,036	0,03 0,05	1,8 2,4
220	Суп «Московский» с мясом, сметаной	150/5 250/10	2,77 3,86	5,295 6,596	13,45 19,97	108,0 167,2	19,94 27,50	0,706 0,97	0,067 0,108	0,035 0,046	4,27 5,43
637	Вареная курица порционная(тушеное мясо)	47/55	9,28 10,82	5,944 6,977	- -	92,85 108,9	7,45 8,28	1,005 1,176	0,046 0,051	0,10 0,117	- -
315, 317	Капуста (свекла) тушёная	96/141	1,168 3,094	4,125 4,125	5,69 6,87	63,79 51,22	46,01 56,40	0,359 0,462	0,015 0,026	0,016 0,022	15,59 19,11
868	Компот из с/ф с вит С (ясли35мг,сад 50мг)	150/200	0,16 0,16	- -	16,4 18,95	57,36 58,06	8,5 8,56	1,14 1,15	- -	- -	- -
1	Хлеб пшеничный.	20/40	1,58 2,16	0,44 0,88	9,78 19,56	46,0 92,0	5,2 10,4	0,32 0,64	0,032 0,064	0,016 0,032	- -
3	Хлеб ржаной	20/30	0,2 0,3	0,28 0,42	13,1 19,53	62,0 98,0	4,2 6,3	0,4 0,6	0,16 0,24	0,01 0,015	- -
	ИТОГО: Ккал N-35%	Я	14,32	19,935	74,29	502,7	76,76	5,76	0,518	0,210	45,58
		С	17,54	19,27	99,27	645,3	99,28	7,06	0,578	0,244	63,45
	ПОЛДНИК										
	Вафли (печенье, пряники)	24,5/70	2,73 3,97	2,52 7,21	24,61 32,47	105,35 201,0	4,9 14,0	0,245 0,70	0,019 0,056	0,019 0,056	- -

	Конфета шокол. (карамель)	15/15	0,135	0,185	12,09	65,55	-	-	-	-	-
878	Кисель из варенья (молочный)	150/200	0,072 0,096	- -	22,34 29,46	84,2 96,0	4,95 6,59	0,99 1,32	- -	- -	4,53 6,04
	ИТОГО: Ккал N-15%	Я С	2,937 4,201	2,705 7,395	46,95 61,93	189,55 297,0	9,85 20,59	1,235 2,02	0,019 0,056	0,199 0,276	4,53 6,04
	УЖИН										
626 783	Картофельная запеканка с начинкой из лука и варен. яйца с соусом томатным	180/250 50/50	5,25 6,26	7,29 8,28	34,68 43,43	216,6 280,4	20,28 25,53	1,77 2,37	0,127 0,166	0,123 0,151	13,26 18,42
687	(Горошница)	180/250	8,95 13,83	4,74 5,08	23,42 34,66	162,7 231,2	34,53 51,79	2,71 4,064	0,249 0,253	0,069 0,103	- -
945	Чай сладкий	150/200	2,8 3,64	3,2 4,8	14,65 19,91	88 87,7	121,2 157,5	0,13 0,16	0,03 0,04	0,13 0,17	1,0 1,3
1	Хлеб пшеничный	15/30	0,705 1,41	0,105 0,210	7,47 14,94	32,1 64,2	3,0 6,0	0,27 0,54	0,022 0,044	0,02 0,04	- -
	ИТОГО: Ккал N-20%	Я С	8,705 11,31	10,59 13,57	56,8 75,28	279,2 359,3	144,48 189,03	2,17 3,066	0,179 0,250	0,273 0,361	14,26 19,72
	ВСЕГО:	Я С	42,98 54,56	47,205 60,71	202,71 264,43	1405,38 1802,73	624,13 814,32	18,957 22,068	1,131 1,468	1,559 2,121	71,84 97,37

Весенне-летний период Возрастная категория: **ясли/сад** День: **ПОНЕДЕЛЬНИК** Неделя: **ВТОРАЯ**

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (объем) <u>Ясл/сад</u>	Пищевые вещества (г) (+, - 10%) <u>ясли</u> <u>сад</u>			ЭЦ (ккал) (+, - 10%) <u>ясли</u> <u>сад</u>	Минеральные вещества (+, - 15%)		Витамины Мг (+, - 15%)		
			Б <u>42</u> 54	Ж <u>47</u> 60	У <u>203</u> 261		(ккал) <u>1400</u> 1800	Ca	Fe	В ₁	В ₂
			ЗАВТРАК:								
384	Каша Геркулес на сух. молоке со сл. маслом	150/3 200/5	4,01 5,17	6,25 8,83	16,05 20,3	134,8 178,25	2,64 3,96	0,635 0,730	0,092 0,099	0,134 0,162	0,04 0,06
3	Хлеб с маслом, сыром	15/5/5,9 30/5/8,9	2,465 4,03	5,97 6,997	7,51 14,98	71,647 104,8	44,59 68,21	0,27 0,54	0,027 0,052	0,02 0,081	- -
958	Какао с сух. молоком	150 200	2,8 3,64	3,2 4,8	14,64 19,91	88,0 87,7	111,2 137,5	0,13 0,169	0,03 0,039	0,13 0,17	1,0 1,3
ИТОГО: Ккал N-20%		Я	9,275	15,42	38,2	294,47	158,43	1,035	0,149	0,284	1,04
		С	12,84	20,627	55,19	370,75	209,67	1,439	0,190	0,413	1,36
2 завтрак в 10⁰⁰ N-5%		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
100 9	Сок (фрукты)	100/100	0,40	-	8,4	38,0	16,0	5,36	0,03	0,03	5,0
ВСЕГО ЗАВТРАК: Ккал N-20%+2 завтр 5%		Я	9,675	15,42	46,6	332,47	174,43	6,395	0,152	0,314	6,04
		С	13,24	20,627	63,59	408,75	225,67	6,799	0,190	0,443	6,36
ОБЕД											
692	Вареная свекла	45/60	0,94 1,26	- -	9,26 12,42	39,01 52,29	1,47 1,76	0,042 0,084	0,056 0,107	0,023 0,045	9,4 18,0
206	Суп фасолевый с мясом, сметаной	150/9 250/11	2,46 3,22	5,305 6,557	10,456 15,215	98,822 131,844	19,94 27,50	0,706 0,97	0,067 0,108	0,035 0,046	4,27 5,43
623	Кнели мясные(ежики) в том. соус	84/89	9,97 10,91	6,97 8,57	5,37 5,37	126,4 144,9	12,15 12,85	2,174 2,376	0,061 0,065	0,118 0,128	0,8 0,8
726	Тушеная морковь с фасолью	100/180	8,206 11,43	4,454 4,646	25,4 35,32	171,5 224,3	92,67 128,1	2,609 3,806	0,205 0,295	0,113 0,156	6,151 7,552
868	Компот из кураги с витамином С (сок)	150/200	0,16 0,16	- -	16,4 18,95	57,36 58,06	8,5 8,56	1,14 1,15	- -	- -	35 50
1	Хлеб пшеничный	20/40	1,58 2,16	0,44 0,88	9,78 19,56	46,0 92,0	5,2 10,4	0,32 0,64	0,032 0,064	0,016 0,032	- -
3	Хлеб ржаной	20/30	0,2 0,3	0,28 0,42	13,1 19,53	62,0 98,0	4,2 6,3	0,4 0,6	0,16 0,24	0,01 0,015	- -
ИТОГО: Ккал N-35%		Я	14,32	19,935	74,29	502,7	76,76	5,76	0,518	0,210	45,58
		С	17,54	19,27	99,27	645,3	99,28	7,06	0,578	0,244	63,45
ПОЛДНИК											

105 0	Кулебяка с капустой, яйцом	50/30 70/30	4,82 5,47	2,26 3,64	30,84 36,68	135,5 173,9	21,22 34,31	0,577 0,662	0,066 0,073	0,6 0,87	0,1 0,2
965	Молоко кипяченое йодир.	150/200	3,9 4,76	4,48 5,44	6,58 7,99	81,2 98,6	169,4 205,6	0,14 0,17	0,04 0,051	0,18 0,22	1,4 1,7
	ИТОГО: Ккал N-15%	Я С	8,72 10,23	6,74 9,08	37,42 44,67	216,7 272,5	190,62 239,9	0,717 0,832	0,106 0,124	0,78 1,09	1,5 1,9
	УЖИН										
827	Маринад	45/60	0,815 0,896	3,005 3,005	5,06 5,039	49,91 51,49	25,95 29,01	0,619 0,691	0,027 0,036	0,028 0,04	3,05 3,35
502	Рыба запеченная с картофелем по-русски	100/80 115/135	13,05 12,41	11,19 12,32	18,80 21,75	225,71 239,73	58,79 74,73	1,26 1,44	0,122 0,184	0,47 0,69	6,82 10,24
878	Кисель из варенья (молочный)	150/200	0,072 0,096	- -	22,34 29,46	84,2 96,0	4,95 6,59	0,99 1,32	- -	- -	4,53 6,04
1	Хлеб пшеничный	15/30	0,705 1,41	0,105 0,210	7,47 14,94	32,1 64,2	3,0 6,0	0,27 0,54	0,022 0,044	0,02 0,04	- -
	ИТОГО: Ккал N-20%	Я С	13,52 14,46	12,09 12,57	42,69 64,52	321,40 379,09	59,6 68,08	2,41 3,44	0,232 0,304	0,47 0,70	10,46 15,55
	ВСЕГО:	Я С	46,92 57,4	46,93 59,99	203,73 260,76	1425,45 1821,7	546,22 675,92	14,023 17,061	0,724 1,064	1,262 1,763	83,17 117,45

Весенне-летний период Возрастная категория: **ясли/сад** День: **ВТОРНИК** Неделя: **ВТОРАЯ**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (объем) Ясли/сад	Пищевые вещества (г) (+, - 10%) Ясли/сад			ЭЦ ккал (+, -10%) Ясли/сад	Минеральные вещества (+, - 15%)		Витамины Мг (+, - 15%)		
			Б <u>42</u> 54	Ж <u>47</u> 60	У <u>203</u> 261	(ккал) <u>1400</u> 1800	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
	Завтрак:										
467	Творожно-манный пудинг с изюмом и со сгущённым молоком (мол. соус слад. 50/50)	120/18 150/20	12,25 16,67	11,87 16,8	23,96 37,61	250 271	66,7 89,0	0,3 0,4	0,03 0,04	0,202 0,270	0,4 0,5
1, 2	Хлеб с маслом (повидлом, вареньем)	15/5(10) 30/5(10)	0,765 1,47	4,23 4,33	14,01 21,48	84,5 106,6	3,0 6,0	0,27 0,54	0,022 0,044	0,02 0,04	- -
959	Какао на молоке йодир.	150/200	3,04 3,93	3,37 5,01	14,92 19,79	91,73 142,1	121,3 157,8	0,247 0,309	0,031 0,04	0,133 0,173	1,0 1,3
	ИТОГО: Ккал N-20%	Я	10,05	12,47	42,89	426,23	191	0,817	0,083	0,355	1,4
		С	13,07	16,14	56,88	479,7	252,8	1,249	0,124	0,483	1,8
	2 завтрак в 10⁰⁰ N- 5%										
	Сок (фрукты)	100/100	0,40	-	8,4	38,0	16,0	5,36	0,03	0,03	5,0
	ВСЕГО ЗАВТРАК : Ккал N-20%+2 завтр 5%	Я	10,45	12,47	51,29	464,23	207	6,177	0,113	0,385	6,4
		С	13,47	16,14	65,28	517,7	268,8	6,609	0,154	0,513	6,8
	Обед										
744	Свекла (морковь) отварн. порцион.	45/60	0,45 0,65	- -	2,601 3,36	13,05 15,84	22,95 30,6	0,54 0,84	0,027 0,036	0,03 0,05	1,8 2,4
220	Суп рисовый с мясом, сметаной	150/5 250/10	2,77 3,86	5,295 6,596	13,45 19,97	108,0 167,2	19,94 27,50	0,706 0,97	0,067 0,108	0,035 0,046	4,27 5,43
386	Бигус с мясом (Отварн. курица Крупяной гарнир)	60/120 70/164	112,10 11,37	12,24 11,18	5,37 7,06	185,8 177,4	107,2 117,5	4,19 2,216	0,107 0,11	0,144 0,154	71,0 79,0
868	Компот из с/ф с вит С(ясли35мг,сад 50мг)	150/200	0,16 0,16	- -	16,4 18,95	57,36 58,06	8,5 8,56	1,14 1,15	- -	- -	- -
1	Хлеб пшеничный.	20/40	1,58 2,16	0,44 0,88	9,78 19,56	46,0 92,0	5,2 10,4	0,32 0,64	0,032 0,064	0,016 0,032	- -
3	Хлеб ржаной	20/30	0,2 0,3	0,28 0,42	13,1 19,53	62,0 98,0	4,2 6,3	0,4 0,6	0,16 0,24	0,01 0,015	- -
	ИТОГО: Ккал N-35%	Я	14,32	19,935	74,29	502,7	76,76	5,76	0,518	0,210	45,58
		С	17,54	19,27	99,27	645,3	99,28	7,06	0,578	0,244	63,45
	Полдник										
1050	Венская сдоба (повидло, варенье)	50/70	4,82 5,47	2,26 3,64	30,84 36,68	135,5 173,9	21,22 34,31	0,577 0,662	0,066 0,073	0,6 0,87	0,1 0,2
966	Кисломолочные продукты	150/200	3,92 5,6	2,5 2,5	5,6 7,14	70,0 85,0	168,0 204,0	- -	- -	0,18 0,22	1,4 1,7

	ИТОГО: Ккал N-15%	Я	8,78	4,76	36,44	205,5	189,22	0,577	0,066	0,78	1,5
		С	11,07	6,14	43,82	258,9	238,31	0,662	0,073	1,09	1,9
	Ужин										
687	(Горошница)	180/250	8,95 13,83	4,74 5,08	23,42 34,66	162,7 231,2	34,53 51,79	2,71 4,064	0,249 0,253	0,069 0,103	- -
	Вареное яйцо 1 шт.	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	22	1,08	0,028	0,176	-
945	Чай сладкий	150/200	2,8 3,64	3,2 4,8	14,65 19,91	88 87,7	121,2 157,5	0,13 0,16	0,03 0,04	0,13 0,17	1,0 1,3
1	Хлеб пшеничный	15/30	0,705 1,41	0,105 0,210	7,47 14,94	32,1 64,2	3,0 6,0	0,27 0,54	0,022 0,044	0,02 0,04	- -
	ИТОГО: Ккал N-20%	Я	8,705	10,59	56,8	279,2	144,48	2,17	0,179	0,273	14,26
		С	11,31	13,57	75,28	359,3	189,03	3,066	0,250	0,361	19,72
	Всего:	Я	42,98	47,205	202,71	1405,38	624,13	18,957	1,131	1,559	71,84
		С	54,56	60,71	264,43	1802,73	814,32	22,068	1,468	2,121	97,37

весенне-летний период Возрастная категория: **ясли/сад** День: **СРЕДА** Неделя: **ВТОРАЯ**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (объем) ясли сад	Пищевые вещества (г) (+, - 10%) ясли сад			ЭЦ (ккал) (+, - 10%) ясли сад	Минеральные вещества (+, - 15%)		Витамины Мг (+, - 15%)		
			Б	Ж	У	(ккал)	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
			<u>42</u> 54	<u>47</u> 60	<u>203</u> 261	<u>1400</u> 1800					
	Завтрак:										
421	Отварная лапша с сыром, со сл. маслом	150/3/5 200/5/8	4,46 8,41	4,6 7,83	26,35 45,16	160,91 274,47	155,61 209,2	2,812 4,209	0,379 0,292	0,199 0,272	1,0 1,3
1, 2	Хлеб с маслом (повидлом, вареньем)	15/5(10) 30/5(10)	0,765 1,47	4,23 4,33	14,01 21,48	84,5 106,6	3,0 6,0	0,27 0,54	0,022 0,044	0,02 0,04	- -
958	Кофейный напиток на молоке йодир.	150 200	2,8 3,64	3,2 4,8	14,64 19,91	88,0 87,7	111,2 137,5	0,13 0,169	0,03 0,039	0,13 0,17	1,0 1,3
	ИТОГО: Ккал N-20%	Я С	9,275 12,84	15,42 20,627	38,2 55,19	294,47 370,75	158,43 209,67	1,035 1,439	0,149 0,190	0,284 0,413	1,04 1,36
	2 завтрак в 10⁰⁰ N-5%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1009	Сок (фрукты)	100/100	0,40	-	8,4	38,0	16,0	5,36	0,03	0,03	5,0
	ВСЕГО ЗАВТРАК: Ккал N-20%+2 завтр 5%	Я С	9,675 13,24	15,42 20,627	46,6 63,59	332,47 408,75	174,43 225,67	6,395 6,799	0,152 0,190	0,314 0,443	6,04 6,36
	Обед										
744	Овощи вареные(свекла)	45/60	0,45 0,65	- -	2,601 3,36	13,05 15,84	22,95 30,6	0,54 0,84	0,027 0,036	0,03 0,05	1,8 2,4
215	Щи с мясом, сметаной	150/9 250/11	3,12 4,26	5,215 6,417	10,776 15,955	100,982 136,624	32,978 47,186	19,19 24,60	0,066 0,098	0,045 0,067	11,2 16,56
549, 616	Мясной рулет с яйцом,	84/89	11,24 12,18	8,12 9,728	5,44 5,44	142,1 160,6	17,65 18,35	2,344 2,546	0,068 0,072	0,162 0,172	0,8 0,8
694	Картофельное пюре (круп. гарн.)	120/160	2,55 3,25	4,765 5,085	14,505 18,26	105,9 123,9	34,0 48,2	0,118 0,137	0,122 0,151	0,093 0,098	19,9 24,1
868	Компот из кураги.с витамином С (ясли- 35мг, сад-50мг)	150/200	0,16 0,16	- -	16,4 18,95	57,36 58,06	8,5 8,56	1,14 1,15	- -	- -	35 50
1	Хлеб пшеничный	20/40	1,58 2,16	0,44 0,88	9,78 19,56	46,0 92,0	5,2 10,4	0,32 0,64	0,032 0,064	0,016 0,032	- -
2	Хлеб ржаной	20/30	0,2 0,3	0,28 0,42	13,1 19,53	62,0 98,0	4,2 6,3	0,4 0,6	0,16 0,24	0,01 0,015	- -
	ИТОГО: Ккал N-35%	Я С	14,8 18,9	16,35 20,37	70,54 81,35	551,152 695,274	84,72 106,04	24,191 29,312	0,36 0,55	0,208 0,274	21,4 35,612
1050	Булка дорожная	50/70	4,82 5,47	2,26 3,64	30,84 36,68	135,5 173,9	21,22 34,31	0,577 0,662	0,066 0,073	0,6 0,87	0,1 0,2
966	Кисломолочные продукты	150/200	3,92	2,5	5,6	70,0	168,0	-	-	0,18	1,4

	Печенье (Вафли, прян), конфета шокол	24,5/70	2,73 3,97	2,52 7,21	24,61 32,47	105,35 201,0	4,9 14,0	0,245 0,70	0,019 0,056	0,019 0,056	- -
966	Кисломолочные продукты	150/200	3,92 5,6	2,5 2,5	5,6 7,14	70,0 85,0	168,0 204,0	- -	- -	0,18 0,22	1,4 1,7
	ИТОГО: Ккал N-15%	Я С	8,78 11,07	4,76 6,14	36,44 43,82	205,5 258,9	189,22 238,31	0,577 0,662	0,066 0,073	0,78 1,09	1,5 1,9
	УЖИН										
462	Ленивые вареники со сл. маслом (сыр-ники)	180/5 250/5	12,95 17,56	12,351 15,289	25,66 42,67	259,0 363,1	116,2 155,6	1,704 2,628	4,86 77,71	19,27 38,22	0,1 0,2
943	Чай сладкий	150/10 200/13	0,135 0,135	- -	10,49 12,95	34,65 55,35	6,02 6,26	0,12 0,129	0,006 0,006	0,003 0,003	6,0 6,0
1	Хлеб пшеничный.	15/30	0,705 1,41	0,105 0,210	7,47 14,94	32,1 64,2	3,0 6,0	0,27 0,54	0,022 0,044	0,02 0,04	- -
	ИТОГО: Ккал N-20%	Я С	13,79 19,105	12,356 15,499	43,62 70,56	325,75 432,65	125,22 167,86	2,094 3,297	4,888 7,717	19,293 26,263	6,1 6,2
	ВСЕГО:	Я С	41,202 55,446	46,831 63,841	207,71 267,43	1421,47 1815,73	412,79 575,16	16,626 20,739	5,228 8,46	19,859 26,813	12,2 12,4

Весенне-летний период Возрастная категория: **ясли/сад** День: **ПЯТНИЦА** Неделя: **ВТОРАЯ**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (объем)	Пищевые вещества (г) (+, - 10%)			ЭЦ (ккал) (+, - 10%)	Минеральные вещества (+, - 15%)		Витамины Мг (+, - 15%)		
			ясли сад				ясли сад	Ca	Fe	В ₁	В ₂
			Б	Ж	У	(ккал)					
	Завтрак:										
390	Кулеш рисовый на молоке йодир. со сл. маслом	150/3 200/5	4,01 5,17	6,25 8,83	16,05 20,3	134,8 178,25	2,64 3,96	0,635 0,730	0,092 0,099	0,134 0,162	0,04 0,06
3	Хлеб с маслом, сыром	15/5/5,9 30/5/8,9	2,465 4,03	5,97 6,997	7,51 14,98	71,647 104,8	44,59 68,21	0,27 0,54	0,027 0,052	0,02 0,081	- -
958	Кофейный напиток на молоке йодир	150 200	2,8 3,64	3,2 4,8	14,64 19,91	88,0 87,7	111,2 137,5	0,13 0,169	0,03 0,039	0,13 0,17	1,0 1,3
	ИТОГО: Ккал N-20%	Я	9,275	15,42	38,2	294,47	158,43	1,035	0,149	0,284	1,04
		С	12,84	20,627	55,19	370,75	209,67	1,439	0,190	0,413	1,36
	2 завтрак в 10⁰⁰ N-5%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1009	Сок (фрукты)	100/100	0,40	-	8,4	38,0	16,0	5,36	0,03	0,03	5,0
	ВСЕГО ЗАВТРАК: Ккал N-20%+2 завтр 5%	Я	9,675	15,42	46,6	332,47	174,43	6,395	0,152	0,314	6,04
		С	13,24	20,627	63,59	408,75	225,67	6,799	0,190	0,443	6,36
	Обед										
171	Свекольник с мясом, сметаной, вареным яйцом	150/9 250/11	2,57 3,35	5,165 6,33	8,91 12,57	88,79 129,38	28,52 39,29	0,932 1,437	0,006 0,008	0,025 0,032	18,6 20,9
549,6 16	«Ласточкино гнездо»	84/89	11,24 12,18	8,12 9,728	5,44 5,44	142,1 160,6	17,65 18,35	2,344 2,546	0,068 0,072	0,162 0,172	0,8 0,8
694	Картофельное пюре (круп. гарн.)	120/160	2,55 3,25	4,765 5,085	14,505 18,26	105,9 123,9	34,0 48,2	0,118 0,137	0,122 0,151	0,093 0,098	19,9 24,1
868	Компот из кураги.с витамином С (ясли-35мг, сад-50мг)	150/200	0,16 0,16	- -	16,4 18,95	57,36 58,06	8,5 8,56	1,14 1,15	- -	- -	35 50
1	Хлеб пшеничный	20/40	1,58 2,16	0,44 0,88	9,78 19,56	46,0 92,0	5,2 10,4	0,32 0,64	0,032 0,064	0,016 0,032	- -
2	Хлеб ржаной	20/30	0,2 0,3	0,28 0,42	13,1 19,53	62,0 98,0	4,2 6,3	0,4 0,6	0,16 0,24	0,01 0,015	- -
	ИТОГО: Ккал N-35%	Я	14,8	16,35	70,54	551,152	84,72	24,191	0,36	0,208	21,4
		С	18,9	20,37	81,35	695,274	106,04	29,312	0,55	0,274	35,612
	Полдник										
1058	Хачапури (ватрушка с творогом, сметанный калач)	50/70 30/40тв	7,663 10,83	8,489 11,8	24,031 37,31	196,05 245,0	21,11 34,31	0,577 0,662	0,066 0,073	0,06 0,087	0,1 0,2
943	Чай с сахаром, лимоном	150/200	0,135	-	10,49	34,65	6,02	0,12	0,006	0,003	6,0

		/15	0,135	-	12,50	55,35	6,26	0,129	0,006	0,003	6,0
	ИТОГО: Ккал N-15%	Я	7,78	8,48	34,44	230,07	27,13	0,697	0,066	0,063	6,1
		С	10,965	11,8	49,82	310,42	40,57	0,791	0,073	0,09	6,2
	Ужин										
518,	Рыбные консервы(суфле рыбное) с картофельным пюре, томатный соус	70/110 80/170	12,75 12,96	11,99 12,36	12,88 20,12	205,11 218,80	51,65 55,49	1,15 1,58	0,21 0,26	0,45 0,66	5,93 9,51
878	Кисель из варенья (молочный)	150/200	0,072 0,096	- -	22,34 29,46	84,2 96,0	4,95 6,59	0,99 1,32	- -	- -	4,53 6,04
1	Хлеб пшеничный	15/30	0,705 1,41	0,105 0,210	7,47 14,94	32,1 64,2	3,0 6,0	0,27 0,54	0,022 0,044	0,02 0,04	- -
	ИТОГО: Ккал N-20%	Я	13,52	12,09	42,69	321,40	59,6	2,41	0,232	0,47	10,46
		С	14,46	12,57	64,52	379,09	68,08	3,44	0,304	0,70	15,55
	ВСЕГО:	Я	43,92	45,93	193,73	1428,45	546,22	14,023	0,724	1,262	83,17
		С	54,4	58,79	261,76	1799,7	675,92	17,061	1,064	1,763	117,45

-