

СОГЛАСОВАНО

Зам.начальника



Зам. Сибирского территориального ФГУЗ
по железнодорожному транспорту

И.В.Здор

Утверждаю

Заведующий



"Детский сад № 186 ОАО "РЖД"

Ракульцева О.А.

20 10 г.

Двухнедельное цикличное меню для питания
воспитанников (возрастная группа 1-3 года)

Частное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 186 открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

РАЗРАБОТАНО

Исполнительский
Макарова О.В.

Технологический

Руководитель

к.т.н., доцент Пасько О.В.



Утверждаю:

Заведующий

"Детский сад № 186 ОАО "РЖД"

Ракульцева О.А.

«01» 11 2010 г.



Двухнедельное цикличное меню для питания
воспитанников (возрастная группа 1-3 года)

Частное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 186 открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

СОГЛАСОВАНО

Зам.начальника



Зам. Сибирского территориального ФГУЗ
по железнодорожному транспорту

И.В.Здор

Утверждаю

Заведующий



"Детский сад № 186 ОАО "РЖД"

Ракульцева О.А.

20 10 г.

Двухнедельное цикличное меню для питания
воспитанников (возрастная группа 1-3 года)

Частное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 186 открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

Двухнедельное меню ДЕТСКИЙ САД № 186

День: 1 понедельник

Неделя: первая

Сезон: весеннее-зимний

Возрастная категория: с 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины мг			Минерал. вещества, мг	
			Б	Ж	У		В	В	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
173	Каша пшенная	150,0	5,15	6,88	12,78	139,56	0,14	0,19	1,47	142,41	0,75
	Хлеб пшеничный	30,0	1,98	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
	Масло сливочное	10,0	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,01	0,00	1,20	0,02
382	Какао на молоке	150,0	3,87	3,10	15,17	145,36	0,04	0,18	1,30	125,72	1,04
	Итого		11,05	18,47	42,79	430,22	0,22	0,38	2,77	275,33	2,14
10.00	Фрукты	95,0	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	0,02	9,50	15,20	2,09
ОБЕД											
53	Салат из зеленого горошка	40,0	4,98	3,75	22,41	146,84	0,38	0,08	0,80	37,49	3,00
111	Суп с вермишелью на мясном бульоне	200,0	2,06	2,76	13,95	65,11	0,06	0,04	6,25	6,21	0,54
/139	Мясное пюре с тушеной капустой	60/120	3,20	3,29	9,93	68,50	0,06	0,06	59,04	57,81	1,03
	Хлеб ржаной	30,0	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,02	0,00	14,10	1,17
349	Компот из сухофруктов (С витаминизация)	180,0	0,65	0,04	21,35	88,85	0,01	0,04	0,50	20,45	0,45
	Итого		7,95	6,47	57,16	282,76	0,19	0,16	65,79	98,57	3,19
ПОЛДНИК											
386	Кисломолочный продукт	180,0	5,22	4,50	7,20	95,40	0,07	0,31	1,26	216,00	0,18
	Батон	20,0	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,01	0,00	2,60	0,24
	Повидло	10,0	0,04	0,00	5,50	25,00	0,00	0,00	0,05	1,40	0,13
	Итого		6,76	5,08	22,98	172,80	0,10	0,31	1,31	220,00	0,55
УЖИН											
218	Вареники ленивые со сметаной (герм, обработка)	150	9,65	6,09	15,29	178,97	0,09	0,25	0,41	9,64	0,79
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
376	Чай с сахаром	150	0,00	0,09	12,04	49,61	0,00	0,01	0,00	1,13	0,17
	Итого		11,93	6,42	42,09	299,08	0,12	0,27	0,41	16,77	1,28
	Итого за день		38,08	36,83	174,33	1229,51	0,65	1,15	79,77	625,87	9,26

День: 2 вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весеннее-зимний
 Возрастная категория: с 1-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва (г)			Энерг. цени. (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В	В	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
181	Каша манная	150,0	1,99	2,10	20,85	116,03	0,07	0,21	1,69	159,60	0,30
	Хлеб пшеничный	30,0	1,98	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
	Масло сливочное	5,0	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,01	0,00	0,60	0,01
	Сыр	9,2	2,13	2,71	0,00	33,49	0,00	0,03	0,06	18,78	0,09
379	Кофейный напиток	150,0	1,53	0,88	16,37	114,44	0,05	0,21	1,69	158,22	0,49
	Итого		7,66	10,05	52,03	371,85	0,16	0,46	3,44	343,20	1,22
10.00	Фрукт	95,0	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	0,02	9,50	15,20	2,09
ОБЕД											
62	Салат морковный	45,0	0,55	0,94	4,91	27,17	0,03	0,03	2,10	11,40	0,30
81	Борщ со сметаной (терм.обработка)	200\10	2,80	4,13	17,16	77,60	0,10	0,09	27,90	25,93	1,31
288 /171	Курица отварная с гречневой кашей	60\120	3,84	3,54	6,80	130,24	0,15	0,14	1,08	10,34	2,64
	Хлеб ржаной	30,0	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,02	0,00	14,10	1,17
349	Компот из сухо- фруктов (С вита- минизация)	150,0	0,52	0,03	18,07	75,07	0,01	0,03	0,40	16,39	0,36
	Итого		9,74	9,03	58,88	370,38	0,33	0,32	31,48	78,16	5,78
ПОЛДНИК											
386	Кисломолочный продукт	180,0	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	0,26	1,05	180,00	0,15
434	Булочка «Венская»	60,0	2,72	4,53	18,77	108,34	0,08	0,08	0,26	25,47	0,62
	Итого		7,07	8,28	24,77	187,84	0,14	0,33	1,31	205,47	0,77
УЖИН											
70	Салат из соленых огурцов	45,0	0,61	1,96	1,86	13,66	0,01	0,01	2,55	78,91	0,28
234	Котлета рыбная	75,0	7,52	8,62	5,93	96,50	0,15	0,13	1,20	26,63	0,63
131	Горошница с маслом	80,0	2,03	2,89	11,29	100,48	0,36	0,08	0,00	36,32	2,81
	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
376	Чай с сахаром	150,0	0,00	0,08	10,03	30,35	0,00	0,01	0,00	0,94	0,14
	Итого		12,44	13,78	43,87	311,49	0,55	0,24	3,75	148,79	4,19
	Итого за день		37,29	41,53	188,8	1286,2	1,22	1,37	49,48	790,82	14,05

День: 3 среда

Неделя: первая

Сезон: весеннее-зимний

Возрастная категория: с 1-3 лет

№ реп.	Прием наименование блюда	Масса пор ции	Пищевые в-ва (г)			Энер. ценн. (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В	В	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
53	Салат из зеленого горошка	40,0	3,16	3,64	19,04	84,91	0,32	0,06	0,80	31,26	2,51
210	Омлет натуральный	80,0	3,09	7,22	3,41	88,75	0,05	0,26	0,65	61,21	1,09
	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	40,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
	Масло сливочное	10,0	0,05	6,25	0,08	74,80	0,00	0,01	0,00	1,20	0,02
	Сыр	9,2	2,13	2,71	0,00	33,49	0,00	0,03	0,06	18,78	0,09
379	Кофейный напиток	150,0	4,13	0,88	16,37	114,44	0,05	0,21	1,69	158,22	0,49
	Итого		14,85	20,94	53,67	436,88	0,46	0,58	3,20	276,68	4,54
10.00	Фрукт	95,0	0,38	0,29	9,79	44,65	0,02	0,03	4,75	18,05	2,19
ОБЕД											
52	Салат из свеклы	45,0	0,68	1,84	3,99	45,60	0,01	0,02	4,43	16,82	0,62
97	Суп картофельный	200,0	1,52	2,51	19,00	85,33	0,13	0,08	23,95	4,22	1,08
300	Суфле из кур с рисом отварным	200,0	5,69	10,05	27,19	267,22	0,13	0,25	3,70	58,36	2,35
	Хлеб ржаной	30,0	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,02	0,00	14,10	1,17
	Сок	150,0	0,75	0,00	1,95	82,50	0,03	0,06	6,00	30,00	0,30
	Итого		10,68	14,79	64,07	540,95	0,36	0,44	38,08	123,50	5,52
ПОЛДНИК											
386	Кисломолочный продукт	150,0	2,85	0,75	6,00	79,50	0,06	0,26	1,05	180,00	0,15
	Печенье	70,0	2,03	1,75	2,80	37,10	0,03	0,12	0,49	84,00	0,07
	Итого		4,88	2,50	8,80	116,60	0,09	0,37	1,54	264,00	0,22
УЖИН											
224 /330	Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом	140,0	5,07	4,47	15,30	114,29	0,08	0,33	2,51	61,32	0,78
	Хлеб пшеничный	50,6	2,28	0,24	11,76	40,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
376	Чай с сахаром	180,0	0,00	0,08	10,03	20,35	0,00	0,01	0,00	0,94	0,14
	Итого		7,35	4,79	37,09	175,13	0,11	0,35	2,51	68,26	1,25
	Итого за день		38,14	43,31	173,4	1314,2	1,04	1,77	50,09	750,49	13,72

День: 4 четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весеннее-зимний
 Возрастная категория: с 1-3 лет

№ рец.	Прием нищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва (г)			Энерг. цени. (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В	В	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	11,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
	Масло сливочное	10,0	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,01	0,00	1,20	0,02
120	Вермишель в молоке	150,0	3,77	3,00	14,82	172,18	0,08	0,22	1,82	171,45	0,40
376	Чай с сахаром	150,0	0,00	0,08	10,03	41,35	0,00	0,01	0,00	0,94	0,14
	Итого		6,10	11,56	36,69	358,83	0,12	0,25	1,82	179,59	0,89
10.00	Фрукт	95,0	0,38	0,29	7,89	44,65	0,02	0,03	4,75	18,05	2,19
ОБЕД											
43	Салат овощной	45,0	1,26	2,76	1,40	43,77	0,03	0,05	15,42	0,49	0,52
83	Суп свекольный на мясном бульоне со сме- таной (терм, обработка)	200\100	2,68	4,20	14,78	115,72	0,09	0,09	19,09	24,98	1,49
259	Жаркое по- домашнему	200,0	4,84	12,63	16,02	165,73	0,19	0,17	28,50	5,19	2,72
	Хлеб ржаной	30,0	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,02	0,00	14,10	1,17
	Сок	150,0	1,05	0,15	13,80	90,00	0,06	0,03	60,00	27,00	0,45
	Итого		11,87	20,13	57,94	475,52	0,43	0,36	123,01	71,76	6,35
ПОЛДНИК											
386	Кисломолочный продукт	180,0	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	0,26	1,05	180,00	0,15
428	Булочка с изю- мом	70,0	3,34	4,36	26,83	129,86	0,07	0,08	0,41	35,84	0,73
	Итого		7,69	8,11	32,83	209,36	0,13	0,34	1,46	215,84	0,88
УЖИН											
210	Омлет нату- ральный	50,0	3,80	3,76	1,61	59,79	0,03	0,15	0,39	37,73	0,61
139	Капуста тушёная	150,0	4,57	2,42	11,37	56,87	0,07	0,17	48,55	145,04	0,80
355	Кисель	200,0	0,38	0,08	15,97	54,02	0,02	0,02	24,60	0,49	0,16
	Хлеб пшеничный	50,0	2,28	0,24	14,76	40,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
	Итого		11,40	6,78	51,60	255,83	0,17	0,38	78,29	207,30	4,08
	Итого за день		37,06	46,58	179,0	1299,5	0,85	1,32	204,58	674,50	12,20

День: 5 пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весеннее-зимний
 Возрастная категория: с 1-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины мг			Минерал. вещества, мг	
			Б	Ж	У		В	в	С	Са	F
ЗАВТРАК											
173	Каша «Артек»	150,0	4,78	4,98	18,04	97,92	0,14	0,19	1,52	147,21	0,76
	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
	Масло сливочное	10,0	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,01	0,00	1,20	0,02
379	Кофейный напиток	150,0	3,76	0,71	15,75	107,42	0,05	0,19	1,52	142,62	0,48
	Итого		10,87	14,18	48,62	350,64	0,22	0,40	3,04	297,03	1,59
10.00	Фрукт	95,0	0,76	0,19	7,13	36,10	0,06	0,03	36,10	33,25	0,10
ОБЕД											
13	Салат из моркови с изюмом	45,0	0,57	0,06	10,36	34,19	0,03	0,03	2,55	12,42	0,45
108 /109	Суп картофельный с клецками	200,0	3,74	8,27	26,14	174,78	0,13	0,13	12,23	5,35	1,62
238	Рыбное суфле	60,0	8,29	8,50	9,34	112,33	0,14	0,15	1,73	34,19	0,66
312	Картофельное пюре	100,0	1,50	1,33	11,58	51,96	0,09	0,06	14,04	4,10	0,64
	Хлеб ржаной	30,0	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,02	0,00	14,10	1,17
	Сок	150,0	0,75	0,00	1,95	82,50	0,03	0,06	6,00	30,00	0,30
	Итого		16,66	18,57	83,53	494,33	0,45	0,42	30,95	86,54	4,91
ПОЛДНИК											
386	Кисломолочный продукт	150,0	4,35	3,75	6,00	64,50	0,06	0,26	1,05	180,00	0,15
	Батон	30,0	1,65	0,87	9,42	78,60	0,03	0,01	0,00	3,90	0,36
	Повидло	10,0	0,04	0,00	4,50	15,00	0,00	0,00	0,05	1,40	0,13
	Итого		6,04	4,62	19,92	158,10	0,09	0,27	1,10	185,30	0,64
УЖИН											
243	Колбаса отварная	50,0	0,90	4,10	0,75	63,50	0,11	0,08	0,00	14,50	0,85
143	Овощи тушёные	200,0	2,05	2,33	8,97	51,00	0,10	0,11	31,65	33,15	0,94
	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	11,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
376	Чай с сахаром	150,0	0,00	0,08	7,03	30,35	0,00	0,01	0,00	0,94	0,14
	Итого		5,23	6,74	28,51	215,35	0,25	0,20	31,65	54,59	2,26
	Итого за день		39,56	44,30	187,71	1254,51	1,07	1,32	102,84	656,71	9,49

6,7 ДЕНЬ ВЫХОДНОЙ

День: 8 понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весеннее-зимний

Возрастная категория: с 1-3 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва (г)			Энерг. цени. (ккал)	Витамины м			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В	В	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
	Масло сливочное	10,0	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,01	0,00	1,20	0,02
173	Каша гречневая на молоке	100,0	2,28	3,14	17,32	126,81	0,11	0,14	0,78	72,67	1,42
379	Кофейный на- питок	150,0	3,76	0,71	15,75	107,42	0,05	0,19	1,52	142,62	0,48
	Итого		8,36	12,33	47,91	379,53	0,19	0,34	2,30	222,49	2,24
10.00	Фрукты	95,0	0,76	0,19	7,13	36,10	0,06	0,03	36,10	33,25	0,10
ОБЕД											
45	Салат морковно- капустный	45,0	0,80	3,04	5,29	52,17	0,02	0,02	18,70	21,12	0,29
88	Щи из свежей капусты с кар- тофелем со сме- таной (терм. обработка)	250\10	2,53	4,34	13,90	93,19	0,09	0,08	32,57	22,54	0,93
256 /207	Мясо тушёное. Вермишель с маслом	40,0/110	6,35	12,12	19,33	213,81	0,09	0,09	1,71	14,55	1,78
	Хлеб ржаной	30,0	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,02	0,00	14,10	1,17
	Сок	200,0	1,05	0,15	19,80	75,00	0,06	0,03	60,00	27,00	0,45
	Итого		12,77	20,04	70,25	494,47	0,31	0,24	112,98	99,31	4,62
ПОЛДНИК											
386	Кисломолочный продукт	150,0	4,35	3,75	6,00	64,50	0,06	0,26	1,05	180,00	0,15
	Батон	30,0	1,65	0,87	9,42	78,60	0,03	0,01	0,00	3,90	0,36
	Повидло	10,0	0,04	0,00	4,50	15,00	0,00	0,00	0,05	1,40	0,13
	Итого		6,04	4,62	19,92	158,10	0,09	0,27	1,10	185,30	0,64
УЖИН											
62	Салат морковный	45,0	0,55	1,64	4,91	30,66	0,03	0,03	2,10	11,40	0,30
222 /330	Пудинг творож- ный с изюмом и смет, соусом	130\5	5,31	4,50	15,77	98,26	0,06	0,28	1,04	56,69	0,72
	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
376	Чай с сахаром	150,0	0,00	0,08	7,03	30,35	0,00	0,01	0,00	0,94	0,14
	Итого		8,14	6,46	42,47	229,77	0,12	0,34	3,14	75,03	1,49
	Итого за день		36,0	43,64	187,6	1297,96	0,78	1,22	155,63	615,38	9,08

День: 9 вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: весеннее-зимний
 Возрастная категория: с 1-3 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В	В	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
	Масло сливочное	5,0	0,03	3,63	0,04	37,40	0,00	0,01	0,00	0,60	0,01
173	Каша «Геркулес»	150,0	4,01	2,78	18,37	158,05	0,12	0,19	1,47	145,80	0,72
382	Какао на молоке	150,0	2,60	0,65	18,88	109,02	0,03	0,1-3	0,98	94,29	0,78
	Итого		11,06	10,00	52,05	408,46	0,19	0,37	2,51	265,47	1,93
10.00	Фрукт	95,0	0,76	0,19	7,13	36,10	0,06	0,03	36,10	33,25	0,10
ОБЕД											
70	Салат из солёных огурцов	45,0	0,72	3,70	3,15	50,56	0,01	0,01	2,80	1,01	0,30
106	Суп рыбный	200,0	3,86	6,97	14,50	94,47	0,10	0,09	15,45	5,85	1,18
282	Оладьи печёночные со сметанным соусом	100	6,31	6,43	13,49	131,08	0,25	1,48	22,37	34,16	4,79
312	Картофельное пюре	100,0	1,57	1,38	8,57	49,66	0,06	0,07	9,49	26,73	0,44
	Хлеб ржаной	30,0	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,02	0,00	14,10	1,17
	Сок	150,0	1,05	0,15	19,80	90,00	0,06	0,03	60,00	27,00	0,45
	Итого		15,54	19,02	71,45	476,07	0,54	1,70	110,11	108,85	8,33
ПОЛДНИК											
385	Молоко кипяченное	100,0	2,9	2,5	4,8	54	0,04	0,15	1,30	120	0,1
409 /461	Пирожок с капустой	70,0	2,78	4,34	16,53	90,03	0,07	0,08	10,57	32,27	0,66
	Итого		5,68	6,84	21,33	144,03	0,11	0,23	11,87	152,27	0,76
УЖИН											
	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
	Масло сливочное	5,0	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,01	0,00	0,60	0,01
187	Морковно- рисовая запеканка со сгущенным молоком	120	3,46	3,42	15,66	75,93	0,12	0,21	5,87	121,48	1,16
376	Чай с сахаром	150,0	0,00	0,08	7,03	30,35	0,00	0,01	0,00	0,94	0,14
	Итого		5,77	7,86	37,49	214,18	0,15	0,24	5,87	129,02	1,64
	Итого за день		38,80	43,91	189,44	1278,83	1,05	2,56	166,45	688,86	12,76

День: 10 среда
 Неделя: вторая
 Сезон: весеннее-зимний
 Возрастная категория: с 1-3 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор ции	Пищевые в-ва (г)			Энер. ценн. (ккал)	Витамины мг			Минераль ные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В	В	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	01,01	0,00	6,00	0,33
	Масло сливочное	5,0	0,03	3,63	0,04	37,40	0,00	0,01	0,00	0,60	0,01
53	Салат из зеленого горошка	45,0	2,22	2,35	20,21	85,97	0,35	0,07	0,70	33,92	2,72
198	Рыба под омлетом	100,0	7,55	6,01	3,05	116,92	0,16	0,29	0,87	44,09	1,26
	Сыр	9,2	2,13	2,71	0,00	33,49	0,00	0,03	0,06	18,78	0,09
379	Кофейный напиток	150,0	2,59	3,05	17,75	115,40	0,05	0,19	1,52	142,68	0,48
	Итого		16,7	17,9	55,81	459,67	0,59	0,59	3,15	246,07	4,89
10.00	Фрукт	95,0	0,76	0,19	7,13	36,10	0,06	0,03	36,10	33,25	0,10
ОБЕД											
	Хлеб ржаной	50,0	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,02	0,00	14,10	1,17
94	Рассольник со сме- таной (терм, обра- ботка)	200\5	1,97	3,18	12,01	51,61	0,08	0,05	9,87	4,36	0,70
279 /331	Ежики мясные в томатно - сметанном соусе	70	3,70	5,21	9,45	129,39	0,05	0,07	6,66	4,08	1,32
140	Свёкла тушёная	100,0	1,50	2,50	8,83	85,94	0,02	0,04	10,00	37,06	1,41
70	Соленый огурец	45,0	0,36	0,05	0,77	5,85	0,01	0,01	2,25	0,77	0,27
355	Кисель с изюмом (С витаминация)	150,0	0,52	0,03	17,08	45,88	0,01	0,03	0,40	16,36	0,36
	Итого		10,09	11,3	60,06	378,97	0,22	0,23	29,18	76,72	5,22
ПОЛДНИК											
386	Кисломолочный продукт	150,0	4,35	0,75	6,00	79,50	0,06	0,26	1,05	180,00	0,15
424	Булочка «Домашняя»	60,0	2,44	4,34	17,95	101,67	0,07	0,07	0,22	21,93	0,55
	Итого		6,79	5,09	23,95	181,17	0,13	0,33	1,27	201,9	0,70
УЖИН											
	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
	Масло сливочное	5,0	0,03	2,13	0,04	37,40	0,00	0,01	0,00	0,60	0,01
173	Каша пшеничная	200,0	2,89	3,82	17,84	98,66	0,14	0,19	1,47	142,4	0,75
376	Чай с сахаром	180,0	0,00	0,08	10,03	30,35	0,00	0,01	0,00	0,94	0,14
	Итого		5,19	6,26	42,67	236,91	0,18	0,21	1,47	149,9	1,23
	Итого за день		39,6	40,8	189,6	1292,8	1,17	1,38	71,17	707,9	12,13

День: 11 четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: весеннее-зимний
 Возрастная категория: с 1-3 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва (г)			Энерг. цени. (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В	В	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
	Масло сливочное	10,0	0,05	7,25	0,08	74,80	0,00	0,01	0,00	1,20	0,02
174	Каша рисовая	150,0	3,78	2,10	26,47	94,49	0,06	0,19	1,47	136,33	0,36
379	Кофейный напиток	150,0	2,61	0,71	17,76	115,68	0,05	0,19	1,52	142,81	0,51
	Итого		10,85	13,01	59,06	388,96	0,15	0,42	3,05	305,12	1,31
10.00	Фрукт	95,0	0,76	0,19	7,13	36,10	0,06	0,03	36,10	33,25	0,10
ОБЕД											
60	Салат морковно яблочный	45,0	0,47	2,19	5,60	41,53	0,02	0,03	3,00	10,94	0,54
98	Суп «Крестьянский» со сметаной (терм, обработка)	200\10	2,61	3,45	18,22	88,61	0,12	0,07	15,87	6,72	1,02
260 /143	Гуляш с овощным рагу	50\100	6,43	11,65	15,92	213,53	0,19	0,17	42,64	53,39	3,07
	Хлеб ржаной	30,0	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,02	0,00	14,10	1,17
	Сок	150,0	1,05	0,15	19,80	90,00	0,06	0,03	60,00	27,00	0,45
	Итого		12,60	17,82	71,48	493,97	0,45	0,32	121,51	112,15	6,25
ПОЛДНИК											
386	Кисломолочный продукт	150,0	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	0,26	1,05	180,00	0,15
	Печенье	60,0	1,74	1,50	2,40	31,80	0,02	0,10	0,42	72,00	0,06
	Итого		6,09	5,25	8,40	111,30	0,08	0,36	1,47	252,00	0,21
УЖИН											
	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
221 /326	Сырники из творога с морковью с молочным соусом	150\50	6,68	5,46	17,66	151,31	0,07	0,30	2,45	52,49	0,78
376	Чай с сахаром	150,0	0,00	0,08	10,03	30,35	0,00	0,01	0,00	0,94	0,14
	Итого		8,96	5,78	42,45	252,16	0,11	0,32	2,45	59,43	1,25
	Итого за день		39,27	42,05	188,51	1282,49	0,85	1,45	164,59	761,95	9,12

День: 12 пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: весеннее-зимний
 Возрастная категория: с-3 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор ции	Пищевые в-ва (г)			Энер. цени. (ккал)	Витамины мг			Минерал. вещества, мг	
			Б	Ж	У		В	В	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
	Масло сливочное	5,0	0,03	3,63	0,04	37,40	0,00	0,01	0,00	0,60	0,01
	Сыр	9,2	2,13	2,71	0,00	33,49	0,00	0,03	0,06	18,78	0,09
226	Рыба отварная	50,0	2,76	5,56	1,71	49,30	0,14	0,12	1,23	15,04	0,48
143	Овощное рагу	100,0	2,42	2,27	6,06	48,11	0,07	0,11	19,81	21,58	0,95
376	Чай с сахаром	150,0	0,00	0,08	8,03	30,35	0,00	0,01	0,00	0,94	0,14
	Итого		9,62	14,48	30,60	269,14	0,25	0,28	21,10	62,94	2,01
10.00	Фрукт	95,0	0,76	0,19	5,23	36,10	0,06	0,03	36,10	33,25	0,10
ОБЕД											
	Хлеб ржаной	30,0	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,02	0,00	14,10	1,17
76	Сельдь с луком	40,0	1,49	3,35	1,60	60,65	0,01	0,05	0,90	28,93	0,47
119	Суп гороховый с гречками	200\15	3,16	2,17	12,49	91,58	0,27	0,08	8,35	27,74	2,23
278	Тефтели мясные	70,0	4,66	7,57	4,20	210,38	0,06	0,12	0,42	8,64	2,10
312	Картофельное пюре	100,0	1,38	1,99	9,23	67,47	0,11	0,10	17,35	32,85	0,80
349	Компот из сухо- фруктов (С вита- минизация)	180,0	0,52	0,03	17,08	71,08	0,01	0,03	0,40	16,36	0,36
	Итого		13,24	15,50	56,53	561,46	0,52	0,40	27,42	128,6	7,11
ПОЛДНИК											
386	Кисломолочный продукт	100,0	2,90	2,50	4,00	53,00	0,04	0,17	0,70	120,00	0,10
416	Рогалик с изюмом	60,0	2,13	3,29	20,10	92,89	0,08	0,08	0,54	34,40	0,77
	Итого		5,03	5,79	24,10	145,89	0,12	0,25	1,24	154,4	0,87
УЖИН											
	Хлеб пшеничный	50,0	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
120	Вермишель в молоке	150,0	3,09	3,36	24,86	80,60	0,08	0,19	1,47	140,57	0,50
382	Какао на молоке	150,0	3,87	1,10	25,17	119,36	0,04	0,18	1,30	125,7	1,04
	Итого		11,18	7,00	64,93	301,86	0,18	0,46	2,77	273,3	2,37
	Итого за день		39,82	42,97	181,39	1314,45	1,12	1,43	88,63	652,56	12,46

13,14 ДЕНЬ - ВЫХОДНОЙ