

Утверждаю:
Заведующий
МДОУ «Детский сад № 21»
С.Шишкино



Т.С.Тищенко/

ПРИМЕРНОЕ

*10 – дневное меню
на весенний период
МДОУ "ДС №21"
для возрастной категории до 3-х лет*

№ рец. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептур ы	№ сборник а рец.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		

День: понедельник

Неделя: первая

Возраст: от 1 до 3 лет

Сезон: Весна

ЗАВТРАК																
4.2.	Каша молочная манная	1/200	8,5	5,8	33,3	145,3	11,2	7,8	39,2	0,45	0,04	0,03	0,45	0	390	2013
	Сыр российский порционно	1/10	2,35	3	33,3	36	88	3,5	50	0,1	0	0,03	0,02	0,07	15	2013
4	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,01	11,47	46,22	10,93	3,3	6,18	0,65	0,001	0,001	0,06	0,07	944	2013
	Хлеб пшеничный I сорт	1/20	3,7	0,4	23,12	118,8	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0,01	3,2	0	1	2013
	Итого за завтрак	380	14,6	9,21	101,19	346,32	114,73	21,2	112,78	1,6	0,071	0,071	3,73	0,14		
ОБЕД																
4.2	Суп картофельный с вермишелью	1/150	3,5	2,1	24,7	131	20,04	20,23	53,08	0,82	0,008	0,005	0,088	6,19	208	2013
4.8	Котлета из рыбы Минтай свежемороженный	1/60	8,08	2,82	5,99	81	31,9	18,1	110,4	0,45	0,05	0,06	1,11	0,26	510	2013
4.11	Картофель отварной	1/100	1,94	1,42	19,8	112	24,62	18,5	57,72	0,6	0,08	0,07	0,9	12,4	296	2013
4.14	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/150	0,3	0	22,5	86,7	9,06	1,35	1,65	0,37	0,004	0,003	0,04	1,05	394	2016
	Хлеб пшеничный I сорт	1/25	4,7	0,6	28,9	141	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0,01	3,2	0	1	2013
	Хлеб ржаной	1/30	2,4	0,4	24,9	107,1	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2013
	Итого за обед	575	20,92	7,34	126,79	658,8	100,72	78,88	287,65	3,81	0,222	0,168	5,548	19,9		
ПОЛДНИК																
	Пирожок с повидлом	1/60	3,43	1,38	33,12	159,43	11,48	13,71	33,77	0,81	0,06	0,04	0,74	0,002	1098	2013
4.14	Кофейный напиток с молоком	1/150	2,34	2	10,63	70	94,3	10,5	67,5	0,1	0,03	0,11	0,08	0,98	416	2016
	Итого за полдник	240	5,77	3,38	43,75	229,43	105,78	24,21	101,27	0,91	0,09	0,15	0,82	0,982		

№ рец. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептур ы	№ сборника рец.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

День: вторник

Неделя: первая

Возраст: от 1 до 3 лет

Сезон: Весна

ЗАВТРАК																
4.4	Каша молочная пшеничная	1/200	8,5	5,8	33,3	145,3	15,06	38,1	109,06	1,26	0,41	0,03	0,64	0	390	2013
4.14	Чай с сахаром и лимоном	1/150/7/6	0,05	0,01	11,47	46,22	13,03	3,93	7,33	0,68	0	0	0,02	2,12	944	2013
	Хлеб пшеничный I сорт	1/20	3,7	0,4	23,12	118,8	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0,01	3,2	0	1	2013
	Итого за завтрак*	376	12,25	6,21	67,89	310,32	32,69	48,63	133,79	2,34	0,44	0,04	3,86	2,12		
ОБЕД																
4.2	Борщ с картофелем и свежей капустой	1/150	3,5	3,6	11	100	31,35	21,52	61	1,06	0,05	0,03	0,43	3,92	170	2013
4.9	Плов из мяса цыпленка бройлера	1/50/200	38,75	47,22	42,76	518,88	6,33	206,9	0,13	0,83	1,52	0	0	0	304	2015
4.14	Сок натуральный яблочный (в ассортименте)	1/150	0,5	0	35	78	9,45	5,4	9,45	1,89	0,015	0,015	0,13	2,7	388	2005
	Хлеб пшеничный I сорт	1/25	4,7	0,6	28,9	141	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0,01	3,2	0	1	2013
	Хлеб ржаной	1/30	2,4	0,4	24,9	107,1	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2013
	Итого за обед	655	49,85	51,82	142,56	944,98	62,23	254,52	135,38	5,35	1,665	0,075	3,97	6,62		
ПОЛДНИК																
4,7	Булочка ванильная	1/60	3,95	4,25	56,05	170,5	13,4	17,04	45,96	0,84	0,008	0,048	0,93	0	422	2005
4.14	Чай с сахаром	1/150	0,05	0,01	11,47	46,22	10,93	3,3	6,18	0,65	0,001	0,001	0,06	0,07	944	2013
	Итого за полдник	210	4	4,26	67,52	216,72	24,33	20,34	52,14	1,49	0,009	0,049	0,99	0,07		
	Итого за день	1241	66,43	66,44	271,6	1565,8	297,92	342,27	457,33	8,69	2,173	0,403	8092	10,79		

№ рец. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептур ы	№ сборника рец.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

День: среда

Неделя: первая

Возраст: от 1 до 3 лет

Сезон: Весна

ЗАВТРАК																
4.6	Каша молочная геркулесовая	1/200	8,5	5,8	33,3	145,3	25,2	56,13	144,9	1,54	0,14	0,04	0,38	0	182	2005
4.14	Чай с сахаром	1/150/7	0,05	0,01	11,47	46,22	10,93	3,3	6,18	0,65	0,001	0,001	0,06	0,07	944	2013
	Хлеб пшеничный I сорт	1/20	3,7	0,4	23,12	118,8	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0,01	3,2	0	1	2013
	Итого за завтрак	370	12,25	6,21	67,89	310,32	40,73	66,03	168,48	2,59	0,171	0,051	3,64	0,07		
ОБЕД																
4.2	Суп картофельный с горохом	1/150	3,04	3,18	14,31	98,25	22,84	21,3	52,28	1,22	0,14	0,05	0,68	3,5	226	2013
4.10.	Котлета из рыбы Минтай свежемороженый	1/60	8,02	2,82	5,99	81	31,9	18,1	110,4	0,45	0,05	0,06	1,11	0,26	510	2013
4.4	Картофель отварной	1/100	1,94	1,42	19,8	112	24,62	18,5	57,72	0,6	0,08	0,07	0,9	12,4	296	2013
4.13	Капуста тушеная	1/50	2,1	6,2	11,5	110	25,75	10,68	34,3	0,99	0,02	0,01	0,01	25	126	2013
	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/150	0,3		22,5	86,7	9,06	1,35	1,65	0,37	0,004	0,003	0,04	1,05		2016
	Хлеб пшеничный I сорт	1/25	4,7	0,6	28,9	141	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0,01	3,2	0	1	2013
	Хлеб ржаной	1/30	2,4	0,4	24,9	107,1	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2013
	Итого за обед	555	19,46	5,24	113,59	637,8	106,43	69,33	268,87	3,98	0,234	0,173	5,47	38,71		
ПОЛДНИК																
4.14	Печенье	1/30	1,2	8,68	14,4	137,25	0,75	1,75	14,25	0,25	0,003	0,008	0,06	0	437	2010
	Молоко кипяченое	1/150	4,58	4,08	7,58	85	189,6	22,1	142,2	0,16	0,06	0,24	0,16	2,05	965	2013
	Итого за полдник	265	5,78	12,76	21,98	222,25	190,35	23,85	156,45	0,41	0,063	0,248	0,22	2,05		
	Итого за день	1190	63,14	43,48	204,74	1421,57	411,9	189,74	820,13	10,02	0,622	0,637	12,69	9,26		

№ рец. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептур ы	№ сборника рец.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

День: четверг

Возраст: от 1 до 3 лет

неделя первая

Сезон: Весна

ЗАВТРАК																
4.4	Суп молочный рисовый	1/200	4,81	5,08	16,83	148,92	158,82	23,06	137,46	0,21	0,016	0,2	0,3	0,9	390	2013
4.14	Чай с сахаром	1/150/7	0,04	0,01	6,99	28	8	0,9	1,6	0,19	0	0	0,02	0,02	411	2010
	Хлеб пшеничный I сорт	1/20	3,7	0,4	23,12	118,8	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0,01	3,2	0	1	2013
	Итого за завтрак	375	8,55	5,49	46,94	295,72	171,42	30,56	156,46	0,8	0,046	0,21	3,52	0,92		
ОБЕД																
4.2	Суп картофельный с лапшой домашней	1/150	2,6	1,2	18,5	98,5	12,83	12,94	33,97	0,52	0,05	0,04	0,56	3,9	218	2013
4.8	Котлета из мяса цыпленка бройлера	1/50	10,15	17,7	9,6	252	25,8	13,4	64,4	0,92	0,04	0,07	2,97	0,3	668	2013
4.3.	Овощное рагу	1/150	0,45	0,06	30,5	123,6	15,7	3,36	16,32	1,37	0,001	0,01	0,09	1,09	358	2016
4.14	Кисель из сока фруктового	1/150	0,3		22,5	86,7	9,06	1,35	1,65	0,37	0,004	0,003	0,04	1,05		2016
	Хлеб пшеничный I сорт	1/25	4,7	0,6	28,9	141	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0,01	3,2	0	1	2013
	Хлеб ржаной	1/30	2,4	0,4	24,9	107,1	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2013
	Итого за обед	555	20,6	19,96	134,9	808,9	78,49	51,75	181,14	4,75	0,175	0,153	7,07	6,34		
ПОЛДНИК																
4.15	Булочка ванильная	1/60	3,95	4,25	56,05	170,5	13,4	17,04	45,96	0,84	0,008	0,048	0,93	0	422	2005
4.14	Чай с молоком	110/40/7	2,65	2,33	11,31	77	112	13,5	82,6	0,28	0,04	0,14	0,11	1,19	413	2010
	Итого за полдник	210	6,6	6,58	67,36	247,5	125,4	30,54	128,56	1,12	0,048	0,188	1,04	1,19		
	Итого за день	1120	37,23	41,53	227,43	1362,77	398,95	140,67	527,04	6,46	0,452	0,671	12,58	18,04		

№ рец. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептур ы	№ сборника рец.
			Белки,г	Жиры,г.	Углеводы,г		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

День: пятница

неделя первая

Возраст: от 1 до 3 лет

Сезон: Весна

ЗАВТРАК																
4.4	Икра кабачковая промышленного производства	1/40	0,5	2	3	28	16	6	15	0,28	0,01	0,02	0,16	3	73	2005
4	Омлет натуральный	1/55	4	2,3	12,5	90	42,5	7,1	96,25	1,08	0,04	0,22	0,11	0,09	438	2013
4.14	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	8	0,9	1,6	0,19	0	0	0,02	0,02	411	2010
	Хлеб пшеничный I сорт	1/20	3,7	0,4	23,12	118,8	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0,01	3,2	0	1	2013
	Итого за завтрак	365	8,24	4,71	45,61	264,8	71,1	20,6	130,25	1,95	0,08	0,25	3,49	3,11		
ОБЕД																
4.2	Суп картофельный с клецками	1/111/39	2,26	2,01	7,28	52,35	14,08	11,97	31,42	0,49	0,05	0,013	0,51	3,45	213	2013
4.11	Макароны отварные	1/100	5,4	4,8	38,4	138,5	8,91	15	38,88	0,83	0,07	0,02	0,65	0	413	2013
4.9	Биточки из мяса говядины в соусе томатном	1/50/30	8,15	7,31	10,39	140	27,22	20,63	91,38	0,88	0,05	0,08	1,77	1,15	609	2013
4.14	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/150	0,3		22,5	86,7	9,06	1,35	1,65	0,37	0,004	0,003	0,04	1,05		2016
	Хлеб пшеничный I сорт	1/25	4,7	0,6	28,9	141	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0,01	3,2	0	1	2013
	Хлеб ржаной	1/30	2,4	0,4	24,9	107,1	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2013
	Итого за обед	550	19,75	11,74	113,77	639,15	90,08	73,15	246,97	3,91	0,264	0,196	6,63	18,05		
ПОЛДНИК																
4.15	Пирожок с повидлом	1/60	3,43	1,38	33,12	159,43	11,48	13,71	33,77	0,81	0,06	0,04	0,74	0,002	1098	2013
4.14	Кофейный напиток с молоком	1/150	2,34	2	10,63	70	94,3	10,5	67,5	0,1	0,03	0,11	0,08	0,98	416	2016
	Итого за полдник	210	5,77	3,38	43,75	229,43	105,78	24,21	101,27	0,91	0,09	0,15	0,82	0,982		
	Итого за день	1160	40,4	26,51	232,7	1264,68	371,17	144,56	592,07	7,66	0,534	0,596	10,94	22,142		

№ рец. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептур ы	№ сборника рец.
			Белки г	Жиры г.	Углеводы г		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

День: понедельник

Недел: вторая

Возраст: от 1 до 3 лет

Сезон: Весна

4.4	ЗАВТРАК															
4.14	Каша молочная геркулесовая	1/200	8,5	5,8	33,3	145,3	25,2	56,13	144,9	1,54	0,14	0,004	0,38	0	182	2005
	Чай с сахаром и лимоном	1/150/7/6	0,05	0,01	11,47	46,22	13,03	3,93	7,33	0,68	0	0	0,02	2,12	944	2013
	Хлеб пшеничный I сорт	1/20	3,7	0,4	23,12	118,8	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0,01	3,2	0	1	2013
	Итого за завтрак	370	12,25	6,21	67,89	310,32	42,83	66,66	169,63	2,62	0,17	0,014	3,6	2,12		
4.2	ОБЕД															
4.8	Суп картофельный с вермишелью	1/150	3,5	2,1	24,7	131	20,04	20,23	53,08	0,82	0,008	0,005	0,088	6,19	208	2013
4.11	Шницель рыбный натуральный	1/50	13,11	8,19	7,71	156,98	26,93	15,63	111,05	0,53	0,04	0,05	0,93	1,68	511	2013
	Картофель отварной	1/100	1,94	1,42	19,8	112	24,62	18,5	57,72	0,6	0,08	0,07	0,9	12,4	296	2013
4.14	Икра свекольная	1/50	2,1	6,2	11,5	110	25,77	10,68	34,3	0,99	0,02	0,01	0,01	25	126	2013
	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/150	0,3		22,5	86,7	9,06	1,35	1,65	0,37	0,004	0,003	0,04	1,05	394	2016
	Хлеб пшеничный I сорт	1/25	4,7	0,6	28,9	141	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0,01	3,2	0	1	2013
	Хлеб ржаной	1/30	2,4	0,4	24,9	107,1	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2013
	Итого за обед	555	28,05	18,91	140,01	844,78	121,52	87,09	322,6	4,88	0,232	0,168	5,378	46,32		
4.15	ПОЛДНИК															
4.14	Запеканка творожная со сметаной	1/100/15	17,75	14,55	17,38	265,5	148,5	22,21	211	0,7	0,05	0,25	0,52	0,24	469	2013
	Чай с сахаром	1/150/7	0,05	0,01	11,47	46,22	13,03	3,93	7,33	0,68	0	0	0,02	2,12	944	2013
	Итого за полдник	265	17,8	14,56	28,85	311,72	161,53	26,14	218,33	1,38	0,05	0,25	0,54	2,36		
	Итого за день	1190	58,1	39,68	236,75	1466,82	325,88	179,89	710,56	8,88	0,452	0,432	9,518	50,8		

№ рец. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептур ы	№ сборника рец.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		

День: вторник

Недел: вторая

Возраст: от 1 до 3 лет

Сезон: Весна

4.4	ЗАВТРАК															
4	Каша молочная манная	1/200	8,5	5,8	33,3	145,3	11,2	7,8	39,2	0,45	0,04	0,03	0,45	0	390	2013
4.14	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,01	11,47	46,22	10,93	3,3	6,18	0,65	0,001	0,001	0,06	0,07	944	2013
	Хлеб пшеничный I сорт	1/20	3,7	0,4	23,12	118,8	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0,01	3,2	0	1	2013
	Сыр российский порционно	1/10	2,35	3	33,3	36	88	3,5	50	0,1	0	0,03	0,02	0,07	15	2013
	Итого за завтрак	380	14,6	9,21	101,19	346,32	114,73	21,2	112,78	1,6	0,071	0,071	3,73	0,14		
4.2	ОБЕД															
4.10.	Щи с картофелем и свежей капусты со сметаной	1/150/6	3,1	3,3	8,4	74	25,99	13,35	28,57	0,46	0,03	0,02	0,48	11,87	187	2013
	Котлета из мяса цыпленка	1/50	8,3	10,3	8,3	130	31,9	18,1	110,4	0,45	0,05	0,06	1,11	0,26	668	2013
4.4	Соус красный основной	1/50	0,45	1,42	2,36	24,18	5,47	4,55	8,3	0,18	0,006	0,006	0,07	1,08	759	2013
4.14	Макаронны отварные	1/100	5,4	4,8	38,4	138,5	8,91	15	38,88	0,83	0,07	0,02	0,65	0	413	2013
	Компот из свежих яблок	1/150	0,12	0,12	17,91	73,2	10,86	2,7	3,3	0,71	0,007	0,006	0,07	1,29	390	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	1/25	4,7	0,6	28,9	141	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0,01	3,2	0	1	2013
	Хлеб ржаной	1/30	2,4	0,4	24,9	107,1	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2013
	Итого за обед	561	24,47	20,94	129,17	687,98	98,23	74,4	254,25	4,2	0,243	0,142	5,79	14,5		
4.7	ПОЛДНИК															
4.14	Булочка ванильная	1/60	3,95	4,25	56,05	170,5	13,4	17,04	45,96	0,84	0,008	0,048	0,93	0	422	2005
	Кофейный напиток с молоком	1/150	2,34	2	10,63	70	94,3	10,5	67,5	0,1	0,03	0,11	0,08	0,98	416	2016
	Итого за полдник	240	6,29	6,25	66,68	240,5	107,7	27,54	113,46	0,94	0,038	0,158	1,01	0,98		
	Итого за день	1181	45,36	36,4	297,04	1274,8	320,66	123,14	480,49	6,74	0,352	0,371	10,53	15,62		

№ рец. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептур ы	№ сборник а рец.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		

День: среда

Неделя: вторая

Возраст: от 1 до 3 лет

Сезон: Весна

4.6	ЗАВТРАК																
4.14	Суп молочный рисовый	1/200	4,81	5,08	16,83	148,92	158,82	23,06	137,46	0,21	0,016	0,2	0,3	0,9	390	2013	
	Чай с сахаром	1/150/7	0,05	0,01	11,47	46,22	13,03	3,93	7,33	0,68	0	0	0,02	2,12	944	2013	
	Хлеб пшеничный I сорт	1/20	3,7	0,4	23,12	118,8	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0,01	3,2	0	1	2013	
	Итого за завтрак	370	8,56	5,49	51,42	313,94	176,45	33,59	162,19	1,29	0,046	0,21	3,52	3,02			
4.2	ОБЕД																
4.9	Суп картофельный с клецками	1/150	2,26	2,01	7,28	52,35	14,08	11,97	31,42	0,49	0,5	0,013	0,51	3,45	213	2013	
4.13	Биточки из мяса цыпленка бройлера	1/50	8,3	10,3	8,3	130	31,9	18,1	110,4	0,45	0,05	0,06	1,11	0,26	668	2013	
	Каша пшеничная вязкая	1/100	6,6	8,6	32,5	227,3	17,49	14,73	68,46	2,42	0,07	0,03	0,34	0	681	2013	
	Икра морковная	1/50	0,6	0	2,9	19	25,77	10,68	34,3	0,99	0,02	0,01	0,01	25	70	2005	
	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/150	0,3		22,5	86,7	9,06	1,35	1,65	0,37	0,004	0,003	0,04	1,05		2016	
	Хлеб пшеничный I сорт	1/25	4,7	0,6	28,9	141	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0,01	3,2	0	1	2013	
	Хлеб ржаной	1/30	2,4	0,4	24,9	107,1	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2013	
	Итого за обед	605	25,16	21,91	127,28	763,45	113,4	77,53	311,03	6,29	0,224	0,146	5,42	29,76			
4.14	ПОЛДНИК																
	Печенье сахарное	1/30	1,2	8,68	14,4	137,25	0,75	1,75	14,25	0,25	0,003	0,008	0,06	0	437	2010	
	Фрукты свежие(яблоко)	1/100	1,5	0,5	21	95	8	42	28	6	0,04	0,05	0,6	10	386	2010	
	Какао с молоком	1/150	3,15	2,72	2,96	89	114,7	16,7	95,9	0,41	0,04	0,14	0,13	1,2		2013	
	Итого за полдник	280	5,85	11,9	38,36	321,25	123,45	60,45	138,15	6,66	0,083	0,198	0,79	11,2			
	Итого за день	1255	39,57	39,3	217,06	1398,64	413,3	171,57	490,62	14,24	0,353	0,554	9,73	43,98			

№ рец. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептур ы	№ сборника рец.
			Белки.г	Жиры.г.	Углевод ы.г		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

День: четверг

Неделя: вторая

Возраст: от 1 до 3 лет

Сезон: Весна

4.2	ЗАВТРАК															
4	Икра кабачковая промышленного производства	1/40	0,5	2	3	28	16	6	15	0,28	0,01	0,02	0,16	3	73	2005
4.14	Омлет натуральный	1/55	4	2,3	12,5	90	42,5	7,1	96,25	1,08	0,04	0,22	0,11	0,09	438	2013
	Макаронны отварные	1/100	5,4	4,8	38,4	138,5	8,91	15	38,88	0,83	0,07	0,02	0,65	0	413	2013
	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,01	11,47	46,22	10,93	3,3	6,18	0,65	0,001	0,001	0,06	0,07	944	2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/20	3,7	0,4	23,12	118,8	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0,01	3,2	0	1	2013
	Итого за завтрак	265	13,65	9,51	88,49	421,52	82,94	38	173,71	3,24	0,151	0,271	4,18	3,16		
4.2	ОБЕД															
4.8	Суп картофельный с горохом	1/150	3,04	3,18	14,31	98,25	22,84	21,3	52,28	1,22	0,14	0,05	0,68	3,5	226	2013
	Котлета из мяса цыпленка	1/50	10,15	17,7	9,6	252	25,8	13,4	64,4	0,92	0,04	0,07	2,97	0,3	668	2013
4.14	Овощное рагу	1/150	2,85	6,13	14,44	123,45	38,14	31,18	75,7	8,15	0,08	0,07	0,99	10,65	321	2013
	Кисель из сока фруктового	1/150	0,45	0,06	30,5	123,6	15,7	3,36	16,32	1,37	0,001	0,01	0,09	1,09		2016
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	4,7	0,6	28,9	141	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0,01	3,2	0	1	2013
	Хлеб ржаной	1/30	2,4	0,4	24,9	107,1	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2013
	Итого за обед	555	23,59	28,07	122,65	845,4	117,58	89,94	273,5	13,23	0,341	0,23	8,14	15,54		
4.15	ПОЛДНИК															
4.14	Пряник	1/50	1,2	8,68	14,4	137,25	0,75	1,75	14,25	0,25	0,003	0,008	0,06	0		2010
	Молоко кипяченое	1/150	4,58	4,08	7,58	89	189,6	22,1	142,2	0,16	0,06	0,24	0,16	2,05	965	2013
	Итого за полдник	200	5,78	12,76	21,98	222,25	190,35	23,85	156,45	0,41	0,063	0,248	0,22	2,05		
	Итого за день	1020	43,02	50,34	233,12	1489,17	390,87	151,79	603,66	16,88	0,555	0,749	12,54	20,75		

№ рец. Сб. 2010 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал.	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептур ы	№ сборника рец.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

День: пятница
Неделя: вторая
Возраст: от 1 до 3 лет
Сезон: весна

4.2	ЗАВТРАК															
4.14	Каша молочная пшениная	1/200	5,3	6,08	36,6	222,5	15,06	38,1	109,06	1,26	0,41	0,03	0,64	0	390	2013
	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,01	11,47	46,22	10,93	3,3	6,18	0,65	0,001	0,001	0,06	0,07	944	2013
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/20	3,7	0,4	23,12	118,8	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0,01	3,2	0	1	2013
	Итого за завтрак	235	9,05	6,49	71,19	387,52	30,59	48	132,64	2,31	0,441	0,041	3,9	0,07		
4.2	ОБЕД															
4.10	Борщ с картофелем и свежей капустой со сметаной	1/150/6	3,5	3,6	11	100	31,35	21,52	61	1,06	0,05	0,03	0,43	3,92	170	2013
	Котлета из филе рыбы минтай	1/60	8,02	2,82	5,99	81	31,9	18,1	110,4	0,45	0,05	0,06	1,11	0,26	510	2013
	Картофель отварной	1/100	1,94	1,42	19,8	112	24,62	18,5	57,72	0,6	0,08	0,07	0,9	12,4	296	2013
4.13	Капуста тушеная	1/50	0,3	0,03	1	5,7	13,08	8,48	24	0,36	0	0	0,12	8,16	71	2011
	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/150	0,3	0	22,5	86,7	9,06	1,35	1,65	0,37	0,004	0,003	0,04	1,05	394	2016
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	4,7	0,6	28,9	141	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0,01	3,2	0	1	2013
	Хлеб ржаной	1/30	2,4	0,4	24,9	107,1	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2013
	Итого за обед	565	21,16	8,87	114,09	633,5	125,11	88,65	319,57	4,41	0,264	0,193	6,01	25,79		
4.15	ПОЛДНИК															
4.14	Печенье	1/30	1,2	8,68	14,4	137,25	0,75	1,75	14,25	0,25	0,003	0,008	0,06	0	437	2010
	Кофейный напиток с молоком	1/150	2,34	2	10,63	70	94,3	10,5	67,5	0,1	0,03	0,11	0,08	0,98	416	2016
	Итого за полдник	180	3,54	10,68	25,03	207,25	95,05	12,25	81,75	0,35	0,033	0,118	0,14	0,98		
	Итого за день	980	33,75	26,04	210,31	1228,27	250,75	148,9	533,96	7,07	0,738	0,352	10,05	26,84		
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД		353,09	298,15	1823,94	10765,4										

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.1/2.4.3590-20

Меню подготовил: Инженер-технолог МУ "БЦ ООО"  Н.В.Белых