

Утверждаю
Заведующая МБДОУ
д/с «Родничок»
С.Ф. Лохина / С.Ф. Лохина



Примерное десятидневное меню
на осенне-зимний период
для детей от 1,5-х до 3 лет

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая	Витамин С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	<u>Каша жидкая пшеничная</u>	150	5,96	6,43	25,08	182,44	1,635	199.4а
	Крупа пшено	23,01/23,01	2,27	0,22	15,54	73,28	0	
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	5,57/5,57	0,05	2,2	0,06	20,21	0	
	Сахарный песок	6,57/6,57	0	0	3,56	13,53	0	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	120,1/120,3	3,65	4,02	5,91	75,43	1,634	
ЗАВТРАК	<u>Чай с сахаром</u>	150	2,37	2,01	11,97	75,84	0,975	414
	Чай	0,2/0,2	0,32	0,07	0,77	4,98	0	
	Сахарный песок	10,34/10,2	0	0	8,32	31,61	0	
	Вода	90/90	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	394
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	
ЗАВТРАК	<u>Масло (порциями)</u>	6	0,04	3,62	0,06	33	0	6
	Масло сливочное	6,1/6,1	0,06	3,08	0,08	28,3	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		335	10,74	12,36	51,6	361,78	2,61	
10:00	<u>Фрукты</u>	100	0,4	0,3	10,3	46	5	386а
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,4	0,3	10,3	46	5	
ОБЕД	<u>Салат морковный</u>	40	0,79	2,1	3,91	37,68	6,264	26
	Морковь, красная	52/41	0,08	0,01	0,41	2,1	0,3	
	Масло растительное	2,1/2	0,05	0,01	0,16	0,9	0,64	
	Сахарный песок	1,2/1,2	0,05	0	0,13	0,8	1,2	
ОБЕД	<u>Борщ с картофелем и сметанной</u>	150	0,97	2,93	4,05	46,35	7,98	77
	Капуста белокочанная	30/25	0,54	0,03	0,9	6,9	9	
	Картофель	50/41	0,3	0,06	2,44	11,55	3	
	Лук репчатый	10,1/7	0,08	0,01	0,49	2,46	0,6	
	Масло подсолнечное	1,1/1	0	3	0	26,97	0	
	Томатная паста. Консервы	2,1/2	0,07	0	0,28	1,53	0,675	
	Морковь, красная	10/9,1	0,08	0,01	0,41	2,1	0,3	
	Вода	120/120	0	0	0	0	0	

	Свекла	30/24	0,03	0	0,17	0,84	0,204	
	Соль поваренная пищевая	0,6/0,6	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	2,1/2	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Сметана</u>	5	0,29	1,65	0,4	17,82	0,044	488
	Сметана 15,0% жирности	5,1/5	0,29	1,65	0,4	17,82	0,044	
ОБЕД	<u>Гуляш из отворного мяса</u>	75	9,04	7,25	1,92	108,93	0,007	294
	Говядина 1 кат.	82/60,4	10,5	9,03	0	123,03	0	
	Томатная паста. Консервы	3/3,1	0	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	2,62/2,62	0,29	0,04	1,78	8,64	0	
	Лук репчатый	10/6,2	0	0	0	0	0	
	Морковь, красная	8,75/8,75	0,24	0,88	0,34	10,41	0,044	
ОБЕД	<u>Макаронные изделия отварные с маслом</u>	95	3,51	2,15	16,82	100,56	0	219
	Масло сливочное	5,2/5,2	0,03	1,43	0,04	13,12	0	
	Макаронные изделия, высшего	32,44/32,44	3,67	0,68	22,58	110,94	0	
ОБЕД	<u>Компот из сухофруктов</u>	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	390
	Сухофрукты	9/9,2	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	10/10,1	0,12	0,12	2,94	14,1	3	
	Вода	129/129	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2,51	0,46	12,69	66,12	0	394.3
	Хлеб ржаной	40/40	2,51	0,46	12,69	66,12	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		584	19,6	16,96	72,19	521,16	15,585	
ПОЛДНИК	<u>Пирог открытый</u>	60	14,7	9,94	18,93	224	0,19	250
ПОЛДНИК	<u>Молоко кипченое</u>	150	4,35	3,75	6	75	1,05	420
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	157/157	4,35	4,8	6	88,5	1,05	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	19,08	13,69	24,93	299	1,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1269	49,8	43,3	159	1228	23,2	

Категория Дети 1-3 лет

День 2								
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	150	3,29	3,49	22,34	133,6	0	199,5
	Геркулес	22,4/22	3,44	0,9	15,58	84,04	0	
	Молоко стерилизованное 3,5%	100/100,2	0,77	0,22	4,47	22,98	0	
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	5,57/5	0,05	2,2	0,06	20,21	0	
	Сахарный песок	6,57/6,57	0	0	3,56	13,53	0	
	Вода	115,71/115,71	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	1,19	416
	Сахарный песок	10,34/10,34	0	0	8,32	31,61	0	
	Кофейный напиток	2,67/2,67	0,4	0,25	0,17	4,81	0	
	Вода	66,66/66,66	0	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,5%	150/150	2,75	3,21	4,31	57,75	0,55	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	394
	Хлеб пшеничный, формовой из	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	6	0,04	3,62	0,06	33	0	6
	Масло сливочное	6/6,1	0,06	3,08	0,08	28,3	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		335	8,76	10,06	50,07	326,2	1,185	
10:00	Сок	150	1,66	4,72	12,32	95,32	0	500
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		170	2,41	4,72	27,47	158,7	3	
ОБЕД	Рыба соленая	40	0,42	4,08	2,21	48,27	7,64	18
	Сельдь	50/30	0,36	0,02	0,6	4,6	6	
	Лук репчатый	5/5,1	0,65	0,7	0	0,4	0	
	Масло растительное	2,3/2,3	0	4	0	35,96	0	
ОБЕД	Суп овощной	150	39,6	9,49	23,52	361,4	14	156
	Капуста белокочанная	20/16,1	5,13	0,29	0	23,22	0,161	
	Картофель	111/67,5	1,35	0,27	11	51,98	13,5	
	Лук	10/8,2	0,1	0,02	0,62	3,08	0	
	Морковь	10,95/8	0,1	0,01	0,52	2,62	0,375	
	Масло сливочное	2/2,3	0,05	2,31	0,06	21,22	0	
	Зеленый горошек	10,3/7	32,86	6,62	11,34	259,2	0	
ОБЕД	Жаркое по домашнему	50/100	8,74	4,07	2,2	80	2,59	261
	Масло сливочное	5/5,2	0,29	0,02	1,52	7,7	1,1	
	Лук репчатый	10/8,2	0,13	0,02	0,74	3,69	0,9	
	Картофель	200/195	9,02	0,54	0	41,16	1,47	
	Говядина	85/60	0	0	0	0	0	
	Масло подсолнечное	1,5/1,5	0	4	0	35,96	0	
	Морковь	15.дек	0,1	0	0,38	2,04	0,9	
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	390
	Сухофрукты	9,05/9,05	0,12	0,12	2,94	14,1	3	
	Сахарный песок	10,4/10	0	0	14,97	56,85	0	
	Вода	129/129	0	0	0	0	0	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20/20	0,75	0,54	0,4	0	0	
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,51	0,46	12,69	66,12	0	394,3
	Хлеб ржаной	40/40	2,51	0,46	12,69	66,12	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		558	53,41	21,42	72,16	720,5	37,67	
ПОЛДНИК	Кисель	150	8,82	14,1	20,46	243,5	0,25	235
	Кисель из концентрата	15/15	0,04	0,04	0,6	0,7	0	

	Сахарный песок	11/11,2	0,7	12,1	0	0,54	0	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,5	0	394.1
	Хлеб пшеничный, формовой из	20/20	2,37	0,3	14,49	70,5	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		130	11,28	14,38	42,72	345,2	0,353	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1193	75,9	50,6	192	1551	41,9	

Категория Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетиче	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
День 3								
ЗАВТРАК	Творожная запеканка	110	8,1	6,32	29,28	201,6	1,56	199а
	Яйцо	1,5/1,5	4,57	0,29	20	95,87	0	
	Масло сливочное	5/5,1	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	5/5,3	0,05	2,2	0,06	20,21	0	
	Творог	70/70	0	0	3,56	13,53	0	
	Манка	10/10,1	0,76	0,3	0,2	0,43	0	
	Молоко	30/30	3,48	3,84	5,64	72	1,56	
Завтрак	Молочно- сметанный соев	50	0,22	0,4	0,5	3,65	0	
	Мука пшеничная	4/4,2	0,76	0,54	0,12	0,5	0	
	Молоко стерилизованное 3,5%	50/50	2,74	3,24	4,65	0,55	0	
	Сметана	5/5,2	1,2	0,87	7,8	0,87	0,8	
	Сахарный песок	5/5,2	0	0	8,32	30,61	0	
ЗАВТРАК	Какао с молоком	160	3,06	2,65	13,18	89,16	1,185	416
	Сахарный песок	10,34/10	0	0	8,32	31,61	0	
	Какао-порошок	2,67/2,6	0,4	0,25	0,17	4,81	0	
	Вода	66,66/66	0	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,5%	150/150	2,75	3,21	4,31	57,75	0,55	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,5	0	394
	Хлеб пшеничный, формовой из	20/20	2,37	0,3	14,49	70,5	0	
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	6	0,04	3,62	0,06	33	0	6
	Масло сливочное	6/6,2	0,06	3,08	0,08	28,3	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		335	13,57	12,89	57,01	394,3	2,745	
10:00	Фрукты	100	0,75	0	15,15	63,33	3	418.4
	Фрукты	100/100	0,75	0,15	15,15	69	3	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		145	0,75	0	15,15	63,33	3	
ОБЕД	Салат из свежей капусты	40	9,73	3,84	0	73,6	0	8
	Лук репчатый	5/4,2	7,6	2,24	0	50,8	0,48	
	Сахарный песок	2/2,2	0	0,7	43,5	0,45	0,87	
	Капуста белокочанная	50/48	0	0,54	6,7	8,65	9,87	
1	Масло подсолнечное	2/2,1	0,87	0	8,76	0,767	8,5	
ОБЕД	Рассольник со сметанной	150	1,23	3	8,46	65,85	5,265	64
	Картофель	80/78	0,6	0,12	4,89	23,1	6	
	Лук репчатый	10/9,2	0,08	0,01	0,49	2,46	0,6	
	Масло сливочное	2/2,1	0	3	0	26,97	0	
	Пшено	5/5,1	0,36	0,02	2,11	10,08	2,4	
	Морковь, красная	10/8,1	0,1	0,01	0,52	2,62	0,375	
	Огурец соленый	10/9,1	0,07	0,01	0,15	11,17	0,45	
	Сметана	5/5,2	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04	
ОБЕД	Биточки рыбные	50	10,89	8,09	10,99	160,1	0,105	299
		80/40	9,6	8,26	0	112,5	0	
	Мука пшеничная	1/1,2	0,06	2,69	0,07	24,76	0	
	Яйцо	1/10,2	0	0	0	0	0	
1	Молоко стерилизованное 3,5%	15/15	0,5	0,58	0,78	10,47	0,1	
	Хлеб пшеничный, формовой из	8/8,5	0,97	0,12	5,92	28,79	0	
	Лук репчатый	10/10,5	0,08	0,01	0,45	9	8,5	

ОБЕД	Рис ОТВОРНОЙ	90	2,11	2,24	14,54	75,96	9,693	337
	Рис	35/35	1,35	0,27	11	51,98	13,5	
	Масло сливочное	5/5,2	0,02	1,11	0,03	10,19	0	
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	390
	Сухофрукты (ассорти)	9/9,5	0,12	0,12	2,94	14,1	3	
	Сахарный песок	10/10,5	0	0	14,97	56,85	0	
	Вода	129/12?	0	0	0	0	0	
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,51	0,46	12,69	66,12	0	394.3
	Хлеб ржаной	40/40	2,51	0,46	12,69	66,12	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		549	26,88	19,4	64,99	532,7	16,397	
ПОЛДНИК	Булочка с изюмом	50	0,54	2,46	3,08	36,64	5,3	64
ПОЛДНИК	Какао с молоком	150	0,09	0,01	7,77	31,21	0,103	412
	Какао порошок	2/2,1	4,35	4,8	6	88,5	1,05	
	Сахарный песок	8/8	0	0	11,7	44,82	0	
	Молоко	150/150	0,54	6,45	0,64	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		110	8,08	7,37	25,62	201,4	5,403	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1144	49,28	39,7	163	1192	22,1	

Категория Дети 1-3 лет

Прим. пиц	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энерг етиче	Витам ин С	№ реце
			Б	Ж	У			
День 3								
ЗАВТРАК	Творожная запеканка	110	8,1	6,32	29,28	201,6	1,56	199a
	Яйцо	1,5/1,5	4,57	0,29	20	95,87	0	
	Масло сливочное	5/5,1	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	5/5,3	0,05	2,2	0,06	20,21	0	
	Творог	70/70	0	0	3,56	13,53	0	
	Манка	10/10,1	0,76	0,3	0,2	0,43	0	
	Молоко	30/30	3,48	3,84	5,64	72	1,56	
Завтрак	Молочно- сметанный соев	50	0,22	0,4	0,5	3,65	0	
	Мука пшеничная	4/4,2	0,76	0,54	0,12	0,5	0	
	Молоко стерилизованное 3,5%	50/50	2,74	3,24	4,65	0,55	0	
	Сметана	5/5,2	1,2	0,87	7,8	0,87	0,8	
	Сахарный песок	5/5,2	0	0	8,32	30,61	0	
ЗАВТРАК	Какао с молоком	160	3,06	2,65	13,18	89,16	1,185	416
	Сахарный песок	10,34/li	0	0	8,32	31,61	0	
	Какао-порошок	2,67/2,e	0,4	0,25	0,17	4,81	0	
	Вода	66,66/6i	0	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,5%	150/15C	2,75	3,21	4,31	57,75	0,55	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,5	0	394
	Хлеб пшеничный, формовой из	20/20	2,37	0,3	14,49	70,5	0	
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	6	0,04	3,62	0,06	33	0	6
	Масло сливочное	6/6,2	0,06	3,08	0,08	28,3	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		335	13,57	12,89	57,01	394,3	2,745	
10:00	Фрукты	100	0,75	0	15,15	63,33	3	418.4
	Фрукты	100/10C	0,75	0,15	15,15	69	3	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		145	0,75	0	15,15	63,33	3	
ОБЕД	Салат из свежей капусты	40	9,73	3,84	0	73,6	0	8
	Лук репчатый	5/4,2	7,6	2,24	0	50,8	0,48	
	Сахарный песок	2/2,2	0	0,7	43,5	0,45	0,87	
	Капуста белокочаная	50/48	0	0,54	6,7	8,65	9,87	
	Масло подсолнечное	2/2,1	0,87	0	8,76	0,767	8,5	
ОБЕД	Рассольник со сметанной	150	1,23	3	8,46	65,85	5,265	64
	Картофель	80/78	0,6	0,12	4,89	23,1	6	
	Лук репчатый	10/9,2	0,08	0,01	0,49	2,46	0,6	
	Масло сливочное	2/2,1	0	3	0	26,97	0	
	Пшено	5/5,1	0,36	0,02	2,11	10,08	2,4	
	Морковь, красная	10/8,1	0,1	0,01	0,52	2,62	0,375	
	Огурец соленый	10/9,1	0,07	0,01	0,15	11,17	0,45	
	Сметана	5/5,2	0,26	1,5	0,36	16,2	0,04	
ОБЕД	Биточки рыбные	50	10,89	8,09	10,99	160,1	0,105	299
		80/40	9,6	8,26	0	112,5	0	
	Мука пшеничная	1/1,2	0,06	2,69	0,07	24,76	0	
	Яйцо	1/10,2	0	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,5%	15/15	0,5	0,58	0,78	10,47	0,1	
	Хлеб пшеничный, формовой из	8/8,5	0,97	0,12	5,92	28,79	0	
	Лук репчатый	10/10,5	0,08	0,01	0,45	9	8,5	

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		558	20,58	14,77	83,04	549,3	18,56	
ПОЛДНИК	Йогурт, батон	190/20	14,91	8,8	15,34	202,2	0,48	245
	Йогурт	190/190	1,2	0,16	7,34	35,63	0	
	Батон	20/20	13,92	7,5	1,67	129,4	0,417	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	15,03	8,92	33,25	275,4	1,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1268	49,79	37,4	191	1307	31,9	

Категория: Дети 1-3 лет

День 5

ЗАВТРАК	Каша гречневая на молоке	150	7,64	8,13	30,22	224,6	0,885	1916
	Гречневая крупа ядрица	20/20	2,65	0,69	11,99	64,68	0	
	Масло сливочное	5/5,2	0,07	0,01	1,48	5,94	0	
	Сахарный песок	6/6,2	1,29	0,37	7,48	38,48	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	100/100	0,07	3,23	0,09	29,72	0	
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	1,185	416
	Сахарный песок	10/10,2	0	0	8,32	31,61	0	
	Какао-порошок	2/2,1	0,4	0,25	0,17	4,81	0	
	Вода	66,66/66,66	0	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	150/150	2,75	3,21	4,31	57,75	0,55	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,15	4,59	9,71	92,67	0,048	3
	Масло сливочное	6/6,2	1,74	2,21	0	27,3	0,052	
	Масло сливочное	6/6,2	0,03	1,54	0,04	14,14	0	
	Хлеб пшеничный, 1 сорта	30/30	1,58	0,2	9,66	47	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		330	13,85	15,37	53,11	406,5	2,118	
10:00	Соки овощные	150	0,75	0	15,15	63,33	3	418.4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		170	2,41	4,72	27,47	158,7	3	
ОБЕД	Суп картофельный с вермишелью	150	1,23	3,03	4,32	49,5	7,11	78
	Морковь	10/9,2	0,37	0,19	1,85	10,56	0	
	Вермишель	7/7,2	0,54	0,03	0,9	6,9	9	
	Лук репчатый	10/9,2	0,08	0,01	0,49	2,46	0,6	
	Картофель	69/45	0	3	0	26,97	0	
	Масло сливочное	2/2,1	0,36	0	1,42	7,65	3,375	
	Масло подсолнечное	1/1,2	0,08	0,01	0,41	2,1	0,3	
	Вода	127,5/127,5	0	0	0	0	0	
ОБЕД	Котлеты мясные	50	12,49	13,76	27,09	282,3	0,75	375
	Говядина (I категории)	70/50	9,04	7,78	0	105,95	0	
	Масло растительное	2/2,1	0,08	0,01	0,49	2,46	0	
	Лук репчатый	15/14	0,2	0,02	1,03	5,25	0,75	
	Яйцо	1,10/1,10	3,06	1,06	25,42	123,62	0	
	Молоко	16/16	0,1	4,89	0,14	45	0	
	Хлеб пшеничный	12/12,2	0,21	0,12	0	0	0,12	
ОБЕД	Тушеная капуста	100	0,51	0,21	15,55	65,83	75	417
	Капуста белокочаная	200/180	0,51	0,21	7,24	42,6	150	
	Лук репчатый	11/9,2	0	0	8,32	31,61	0	
	Морковь	23/19	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	5/5,2	0,06	2,95	0,08	27,17	0	
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	2,51	0,46	12,69	66,12	0	394.3
	Сухофрукты (ассорти)	9/9,1	2,51	0,46	12,69	66,12	0	
	Сахарный песок	10/10,2	0,65	0,5	0,87	0,7	0	
	Хлеб ржаной	40/40	0,5	0,3	7,6	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		539	17,71	20,83	65,13	520,1	90,38	
ПОЛДНИК	Яйцо, батон	40/20	10,02	13,75	5,94	188,2	0,33	242
	Яйцо	40/40	0,65	0,09	3,99	19,35	0	
	Батон	20/20	0,06	2,9	0,08	26,66	0	

ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7,89	31,57	0,03	411
	Вода	118,4/118,4	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	11/11,2	0	0	7,87	29,9	0	
	Вода	25,58/25,58	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,24/0,24	0,05	0	0,01	0,45	0,024	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	12,43	14,06	28,32	290,3	0,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1319	46,4	54,98	174	1376	95,5	

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
ЗАВТРАК	<u>Каша "Дружба"</u>	150	5,48	5,04	16,1	131,8	0,98	99
	Крупа пшено шлифованное	8/8,2	1,24	0,12	8,47	39,96	0	
	Крупа рисовая	11/11,1	0,02	0,98	0,03	9,06	0	
	Сахарный песок	6/6,2	0	0	0,8	3,03	0	
	Масло сливочное	5/5,2	0	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	76/76	4,5	5,25	7,05	94,5	0,9	
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	150	2,22	1,95	11,92	74,16	1,005	413
	Кофейный напиток	2/2,2	0	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	150/150	2,25	2,62	3,52	47,25	0,45	
	Сахарный песок	10/10,2	0	0	8,32	31,61	0	
	Вода	27,01/27,01	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	394.1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	
ЗАВТРАК	<u>Масло (порциями)</u>	6	0,04	3,62	0,06	33	0	6
	Масло сливочное	6/6,2	0,06	3,08	0,08	28,3	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		385	10,11	10,91	42,57	309,5	1,985	
10:00	<u>Фрукты</u>	100	0,63	0,07	6,3	28,7	7	386в
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		70	0,63	0,07	6,3	28,7	7	
ОБЕД	<u>Салат из зеленого горошка</u>	35	0,54	2,46	3,08	36,64	5,3	46
	Масло растительное	2/2,2	0,08	0,01	0,41	2,1	0,3	
	Горошек зеленый. Консервы	50/35	0,08	0,01	0,19	1,2	1,8	
ОБЕД	<u>Щи из свежей капусты со сметаной</u>	150	4,98	2,42	7,27	70,68	6,915	158
	Капуста белокочанная	30/24	3,84	1,22	0	26,25	0,169	
	Картофель	80/75	0,38	0,08	3,06	14,44	3,75	
	Лук репчатый	7/6,2	0,08	0,02	0,19	1,2	3	
	Масло подсолнечное	1/1,2	0,52	0,15	2,99	15,39	0	
	Томат паста	2/2,1	0,17	0,02	0,98	4,92	0	
	Масло сливочное	2/2,1	0,02	0,92	0,03	8,49	0	
	Морковь	7/6,2	0	0	0	0	0	
	Сметана	5/5,2	0,4	0,12	2,3	0,44	0	
ОБЕД	<u>Бефстроганы из отварного мяса</u>	70	11,16	3,9	9,04	116	3,056	272
	Говядина, котлетное мясо	80/56	0,32	0,02	1,72	8,75	1,25	
	Лук репчатый	15/12,2	0,13	0,02	0,74	3,69	0,9	
	Томат паста	3/3,2	8,8	0,33	0	37,95	0,55	
	Мука пшеничная	5/5,2	0,04	1,84	0,05	16,98	0	
	Масло растительное	2/2,2	1,27	1,15	0,07	15,7	0	
	Сметана	8/8,2	0,24	0,28	0,38	5,04	0,048	

ОБЕД	<u>Вермишель отварная с маслом</u>	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	339
	Вермишель	40/40	1,71	0,34	13,94	65,83	17,1	
	Масло сливочное	5/5,2	0,05	2,15	0,06	19,81	0	
ОБЕД	<u>Компот из сухофруктов</u>	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	390
	Сухофрукты	9/9,2	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	10/10,2	0	0	14,97	56,85	0	
	Вода	129/129	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2,51	0,46	12,69	66,12	0	394.3
	Хлеб ржаной	40/40	2,51	0,46	12,69	66,12	0	
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	394.1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		588	23,72	12,86	78,11	524,6	28,67	
ПОЛДНИК	<u>Ватрушка</u>	70	13,17	7,83	41,69	288,6	0,06	441
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,825	400
	Чай	0,2/0,2	0,01	0	5,86	23,48	0	
	Сахарный песок	11/11,2	0	0	17,96	68,22	0	
	Вода	105/105	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	13,6	7,87	64,34	381,3	0,885	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1293	48,06	31,71	191,3	1244	37,66	

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетиче	Вита мин	№ реце
			Б	Ж	У			
День 7								
ЗАВТРАК	<u>Вермишель молочная</u>	150	5,96	6,43	25,08	182,4	1,64	199,4:
	Гермишель	23,01/23,01	2,27	0,22	15,54	73,28	0	
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	5,57/5,57	0,05	2,2	0,06	20,21	0	
	Сахарный песок	6,57/6,57	0	0	3,56	13,53	0	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	113/113	3,65	4,02	5,91	75,43	1,634	
ЗАВТРАК	<u>Чай с молоком</u>	150	2,37	2,01	11,97	75,84	0,98	414
	Чай	0,2/0,2	0,32	0,07	0,77	4,98	0	
	Сахарный песок	10,34/10,2	0	0	8,32	31,61	0	
	Вода	90/90	0	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	76/76	2,25	2,62	3,52	47,25	0,45	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	2,37	0,3	14,49	70,5	0	394
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	2,37	0,3	14,49	70,5	0	
ЗАВТРАК	<u>Масло (порциями)</u>	6	0,04	3,62	0,06	33	0	6
	Масло сливочное	6,1/6,1	0,06	3,08	0,08	28,3	0	
	Сыр Российский	8/8,1	1,74	2,21	0	27,3	0,05	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		335	10,74	12,36	51,6	361,8	2,61	
10:00	<u>Сок</u>	150	0,4	0,3	10,3	46	5	386а
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,4	0,3	10,3	46	5	
ОБЕД	<u>Салат из свежей капусты и яблок</u>	35	0,79	2,1	3,91	37,68	6,26	26
	Капуста белокочанная	30/24	0,08	0,01	0,41	2,1	0,3	
	Масло растительное	2,1/2	0,05	0,01	0,16	0,9	0,64	
	Сахарный песок	1/1,2	0,05	0	0,13	0,8	1,2	
	Яблоки	10/8,2	0,04	0	0,23	1,18	0,17	
ОБЕД	<u>сметанной суп с кашей</u>	150	0,97	2,93	4,05	46,35	7,98	77
	Мука пшеничная	15/15	0,54	0,03	0,9	6,9	9	
	Картофель	50/41	0,3	0,06	2,44	11,55	3	
	Лук репчатый	7/2,1	0,08	0,01	0,49	2,46	0,6	
	Масло подсолнечное	1,1/1	0	3	0	26,97	0	
	Яйцо	1/16,2	0,07	0	0,28	1,53	0,675	
	Морковь, красная	7/5,2	0,08	0,01	0,41	2,1	0,3	
	Вода	120/120	0	0	0	0	0	
	Соль поваренная пищевая	0,6/0,6	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	2,1/2	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Сметана</u>	5	0,29	1,65	0,4	17,82	0,04	488
	Сметана 15,0% жирности	5,1/5	0,29	1,65	0,4	17,82	0,044	
ОБЕД	<u>Рыба тушеная с овощами</u>	60	9,04	7,25	1,92	108,9	0,01	294
	Горбуша	120/100	10,5	9,03	0	123	0	
	Томатная паста. Консервы	1,5/1,5	0	0	0	0	0	
	Масло подсолнечное	3/3,2	0,29	0,04	1,78	8,64	0	
	Лук репчатый	8/6,2	0	0	0	0	0	
	Морковь, красная	21/16	0,24	0,88	0,34	10,41	0,044	

ОБЕД	<u>Пюре картофельное</u>	100	3,51	2,15	16,82	100,6	0	219
	Масло сливочное	5,2/5,2	0,03	1,43	0,04	13,12	0	
	Молоко	20/20	3,67	0,68	22,58	110,9	0	
	Картофель	200/180	1,54	0,31	12,54	59,25	15,39	
ОБЕД	<u>Компот из сухофруктов</u>	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	390
	Сухофрукты	9/9,2	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	10/10,1	0,12	0,12	2,94	14,1	3	
	Вода	129/129	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2,51	0,46	12,69	66,12	0	394.3
	Хлеб ржаной	40/40	2,51	0,46	12,69	66,12	0	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		584	19,6	16,96	72,19	521,2	15,59	
ПОЛДНИК	<u>Пряники</u>	44	14,7	9,94	18,93	224	0,19	250
ПОЛДНИК	<u>Молоко кипяченое</u>	150	4,35	3,75	6	75	1,05	420
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	157/157	4,35	4,8	6	88,5	1,05	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	19,08	13,69	24,93	299	1,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1269	49,8	43,3	159	1228	23,2	

Категори Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
ЗАВТРАК	<u>Каша манная молочная</u>	150	5,96	6,43	25,1	182,44	1,635	199.4
	Крупа манная	19/19	2,27	0,22	15,5	73,28	0	
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	5,57/5,57	0,05	2,2	0,06	20,21	0	
	Сахарный песок	6,57/6,57	0	0	3,56	13,53	0	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	150/150	3,65	4,02	5,91	75,43	1,634	
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	150	2,37	2,01	12	75,84	0,975	414
	Кофейный напиток	2/2,1	0,32	0,07	0,77	4,98	0	
	Сахарный песок	10,34/10,2	0	0	8,32	31,61	0	
	Вода	90/90	0	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	150/150	2,25	2,62	3,52	47,25	0,45	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	2,37	0,3	14,5	70,5	0	394
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	2,37	0,3	14,5	70,5	0	
ЗАВТРАК	<u>Масло (порциями)</u>	6	0,04	3,62	0,06	33	0	6
	Масло сливочное	6,1/6,1	0,06	3,08	0,08	28,3	0	
	Сыр Российский	8/8,1	1,74	2,21	0	27,3	0,05	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		335	10,7	12,4	51,6	361,78	2,61	
10:00	<u>Сок</u>	150	0,4	0,3	10,3	46	5	386а
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,4	0,3	10,3	46	5	
ОБЕД	<u>Суп с лапшой в курином бульоне</u>	150	0,97	2,93	4,05	46,35	7,98	77
	Лапша	7/7,2	0,54	0,03	0,9	6,9	9	
	Картофель	69/67	0,3	0,06	2,44	11,55	3	
	Лук репчатый	10/9,2	0,08	0,01	0,49	2,46	0,6	
	Масло подсолнечное	1,1/1	0	3	0	26,97	0	
	Морковь, красная	10/9,1	0,08	0,01	0,41	2,1	0,3	
	Вода	120/120	0	0	0	0	0	
	Соль поваренная пищевая	0,6/0,6	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	2,1/2	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Голубцы ленивые</u>	150	9,04	7,25	1,92	108,93	0,007	294
	Говядина 1 кат.	60/58	10,5	9,03	0	123,03	0	
	Томатная паста. Консервы	3/3,1	0	0	0	0	0	
	Масло подсолнечное	1/1,2	0,29	0,04	1,78	8,64	0	
	Лук репчатый	5/5,2	0	0	0	0	0	
	Рис	10/10,1	0,24	0,88	0,34	10,41	0,044	
	Масло сливочное	5/5,1	0,36	0,42	0,56	7,56	0,07	
	Сметана	4/4,1	0,65	0,54	0	0	5,4	
	Яйцо	1/5,2	0,65	5,98	6,12	0	0	
	Мука пшеничная	2/2,1	0,65	0,05	6,56	0	0	
	Капуста белокочанная	170/165	2,07	0,12	5,4	32,2	51,75	
ОБЕД	<u>Отвар шиповника</u>	150	0,12	0,12	17,9	73,2	1,29	390
	Шиповник сухой	10/10,1	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	10/10,1	0,12	0,12	2,94	14,1	3	

Категори Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
ЗАВТРАК	<u>Каша манная молочная</u>	150	5,96	6,43	25,1	182,44	1,635	199.4
	Крупа манная	19/19	2,27	0,22	15,5	73,28	0	
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	5,57/5,57	0,05	2,2	0,06	20,21	0	
	Сахарный песок	6,57/6,57	0	0	3,56	13,53	0	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	150/150	3,65	4,02	5,91	75,43	1,634	
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	150	2,37	2,01	12	75,84	0,975	414
	Кофейный напиток	2/2,1	0,32	0,07	0,77	4,98	0	
	Сахарный песок	10,34/10,2	0	0	8,32	31,61	0	
	Вода	90/90	0	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	150/150	2,25	2,62	3,52	47,25	0,45	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	2,37	0,3	14,5	70,5	0	394
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	2,37	0,3	14,5	70,5	0	
ЗАВТРАК	<u>Масло (порциями)</u>	6	0,04	3,62	0,06	33	0	6
	Масло сливочное	6,1/6,1	0,06	3,08	0,08	28,3	0	
	Сыр Российский	8/8,1	1,74	2,21	0	27,3	0,05	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		335	10,7	12,4	51,6	361,78	2,61	
10:00	<u>Сок</u>	150	0,4	0,3	10,3	46	5	386а
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,4	0,3	10,3	46	5	
ОБЕД	<u>Суп с лапшой в курином бульоне</u>	150	0,97	2,93	4,05	46,35	7,98	77
	Лапша	7/7,2	0,54	0,03	0,9	6,9	9	
	Картофель	69/67	0,3	0,06	2,44	11,55	3	
	Лук репчатый	10/9,2	0,08	0,01	0,49	2,46	0,6	
	Масло подсолнечное	1,1/1	0	3	0	26,97	0	
	Морковь, красная	10/9,1	0,08	0,01	0,41	2,1	0,3	
	Вода	120/120	0	0	0	0	0	
	Соль поваренная пищевая	0,6/0,6	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	2,1/2	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Голубцы ленивые</u>	150	9,04	7,25	1,92	108,93	0,007	294
	Говядина 1 кат.	60/58	10,5	9,03	0	123,03	0	
	Томатная паста. Консервы	3/3,1	0	0	0	0	0	
	Масло подсолнечное	1/1,2	0,29	0,04	1,78	8,64	0	
	Лук репчатый	5/5,2	0	0	0	0	0	
	Рис	10/10,1	0,24	0,88	0,34	10,41	0,044	
	Масло сливочное	5/5,1	0,36	0,42	0,56	7,56	0,07	
	Сметана	4/4,1	0,65	0,54	0	0	5,4	
	Яйцо	1/5,2	0,65	5,98	6,12	0	0	
	Мука пшеничная	2/2,1	0,65	0,05	6,56	0	0	
	Капуста белокочанная	170/165	2,07	0,12	5,4	32,2	51,75	
ОБЕД	<u>Отвар шиповника</u>	150	0,12	0,12	17,9	73,2	1,29	390
	Шиповник сухой	10/10,1	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	10/10,1	0,12	0,12	2,94	14,1	3	

	Вода	129/129	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2,51	0,46	12,7	66,12	0	394.3
	Хлеб ржаной	40/40	2,51	0,46	12,7	66,12	0	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,5	70,5	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		584	19,6	17	72,2	521,16	15,59	
ПОЛДНИК	<u>Вафли</u>	42/42	14,7	9,94	18,9	224	0,19	250
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	150	4,35	3,75	6	75	1,05	420
	Чай	0,2/0,2	4,35	4,8	6	88,5	1,05	
	Сахарный песок	11/11,1	0	0	11,7	44,82	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	19,1	13,7	24,9	299	1,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1269	49,8	43,3	159	1227,94	23,2	

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
День 9								
ЗАВТРАК	Суфле из творога	120	5,96	6,43	25,1	182,44	1,635	199.4
	Крупа манная	10/10,1	2,27	0,22	15,5	73,28	0	
	Творог	80/80	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	5,57/5,57	0,05	2,2	0,06	20,21	0	
	Сахарный песок	6,57/6,57	0	0	3,56	13,53	0	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	30/30	3,65	4,02	5,91	75,43	1,634	
	Яйцо	1/5,2	0,65	0	0,05	0,23	0	
Завтрак	Молочно-сметанный соус	50/50	0,98	9	0,87	0,54	6,5	50
	Сметана	10/10,1	0,67	0,9	0,12	76	0,05	
	Сахарный песок	5/5,1	0,65	0,23	0,56	0,67	0,1	
	Мука пшеничная	4/4,2	0,45	0,65	0,7	5,6	0,6	
	Молоко	50/50	0,98	0,12	0,34	9	8	
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	150	2,37	2,01	12	75,84	0,975	414
	Чай	0,2/0,2	0,32	0,07	0,77	4,98	0	
	Сахарный песок	10,34/10,2	0	0	8,32	31,61	0	
	Вода	90/90	0	0	0	0	0	
	Лимон	8/5,1	2,25	2,62	3,52	47,25	0,45	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0	394
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,5	70,5	0	
ЗАВТРАК	Масло (порииями)	6	0,04	3,62	0,06	33	0,6	
	Масло сливочное	6,1/6,1	0,06	3,08	0,08	28,3	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		335	10,7	12,4	51,6	361,78	2,61	
10:00	Сок	150	0,4	0,3	10,3	46	5	386a
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,4	0,3	10,3	46	5	
Обед	Салат молковный с яблоками	40	0,59	0,04	5,74	25,68	1,83	43
	Морковь красная	46/37	0,49	0,04	2,58	13,08	11,47	
	Яблоки	15/12,1	0,21	0,01	2,04	9,28	0,16	
	Сахарный песок	1/1,1	0	0	2	7,58	0	
ОБЕД	Свекольник со сметанной	150	0,97	2,93	4,05	46,35	7,98	77
	Свекла	48/38	0,54	0,03	0,9	6,9	9	
	Картофель	111/67	0,3	0,06	2,44	11,55	3	
	Лук репчатый	9/7,1	0,08	0,01	0,49	2,46	0,6	
	Сметана	5/5,1	0	3	0	26,97	0	
	Морковь, красная	9/7,1	0,08	0,01	0,41	2,1	0,3	
	Вода	120/120	0	0	0	0	0	
	Томатная паста. Консервы	2/2,1	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	2,1/2	0	0	0	0	0	
ОБЕД	Плов из птицы	150	9,04	7,25	1,92	108,93	0,007	294
	Курица	80/65	10,5	9,03	0	123,03	0	
	Томатная паста. Консервы	4/4,1	0	0	0	0	0	
	Морковь красная	11/9,1	0,29	0,04	1,78	8,64	0	
	Лук репчатый	7/6,1	0	0	0	0	0	

	Рис	32/32	0,24	0,88	0,34	10,41	0,044	
	Масло сливочное	5/5,1	0,36	0,42	0,56	7,56	0,07	
ОБЕД	Отвал шиповника	150	0,12	0,12	17,9	73,2	1,29	390
	Шиповник сухой	10/10,1	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	10/10,1	0,12	0,12	2,94	14,1	3	
	Вода	129/129	0	0	0	0	0	
ОБЕД	Хлеб ожаной	40	2,51	0,46	12,7	66,12	0	394.3
	Хлеб ржаной	40/40	2,51	0,46	12,7	66,12	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		584	19,6	17	72,2	521,16	15,59	
ПОЛДНИК	Печенья	40/40	14,7	9,94	18,9	224	0,19	250
ПОЛДНИК	Сок	150	4,35	3,75	6	75	1,05	420
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	19,1	13,7	24,9	299	1,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1269	49,8	43,3	159	1227,94	23,2	

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая	Вита мин	№ рецепе
			Б	Ж	У			
День 10								
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	150	5,96	6,43	25,1	182,44	1,635	199.4a
	Ячневая крупа	22/22	2,27	0,22	15,5	73,28	0	
	Масло сливочное	5,57/5,57	0,05	2,2	0,06	20,21	0	
	Сахарный песок	6,57/6,57	0	0	3,56	13,53	0	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	100/100	3,65	4,02	5,91	75,43	1,634	
ЗАВТРАК	Кофейный напиток	150	2,37	2,01	12	75,84	0,975	414
	Кофейный напиток	2/2,1	0,32	0,07	0,77	4,98	0	
	Сахарный песок	10,34/10,2	0	0	8,32	31,61	0	
	Вода	90/90	0	0	0	0	0	
	Молоко	150/150	2,25	2,62	3,52	47,25	0,45	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0	394
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,5	70,5	0	
ЗАВТРАК	Масло (пооияями)	6	0,04	3,62	0,06	33	0	6
	Масло сливочное	6,1/6,1	0,06	3,08	0,08	28,3	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		335	10,7	12,4	51,6	361,78	2,61	
10:00	Сок	150	0,4	0,3	10,3	46	5	386a
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,4	0,3	10,3	46	5	
Обед	Винегрет	40	0,59	0,04	5,74	25,68	1,83	43
	Морковь красная	10/8,1	0,49	0,04	2,58	13,08	11,47	
	Лук репчатый	10/9,1	0,21	0,01	2,04	9,28	0,16	
	Огурец соленный	10/8,1	0	0	2	7,58	0	
	Картофель	15/10,1	0,2	0,04	1,63	7,7	2	
	Свекла	10/8,1	0,12	0,01	0,7	3,36	0,8	
	Масло подсолнечное	2/2,1	0	2,4	2,4	0	21,58	
ОБЕД	Уха	150	0,97	2,93	4,05	46,35	7,98	77
	Горбуша	50/48	0,54	0,03	0,9	6,9	9	
	Картофель	83/54	0,3	0,06	2,44	11,55	3	
	Лук репчатый	15/14	0,08	0,01	0,49	2,46	0,6	
	Масло подсолнечное	1/1,1	0	3	0	26,97	0	
	Морковь, красная	15/11,2	0,08	0,01	0,41	2Д	0,3	
	Вода	120/120	0	0	0	0	0	
	Пшено	5/5,2	0	0	0	0	0	
	Масле сливочное	2,1/2	0	0	0	0	0	
ОБЕД	Ежики в томатно-сметанном соусе	50/50	9,04	7,25	1,92	108,93	0,007	294
	Говядина	60/43	10,5	9,03	0	123,03	0	
	Томатная паста. Консервы	2/2,1	0	0	0	0	0	
	Рис	18/18,1	0,29	0,04	1,78	8,64	0	
	Лук репчатый	5/4,1	0	0	0	0	0	
	Яйцо	1/5,2	0,24	0,88	0,34	10,41	0,044	
	Масло сливочное	5/5,1	0,36	0,42	0,56	7,56	0,07	
	Мука пшеничная	2/2,1	0,3	0,03	2Д4	9,81	0	

	Сметана	5/5,1	0,15	0,49	0,14	5,8	0
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,12	0,12	17,9	73,2	1,29390
	Сухофрукты	9/9,1	0	0	0	0	0
	Сахарный песок	10/10,1	0,12	0,12	2,94	14,1	3
	Вода	129/129	0	0	0	0	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,51	0,46	12,7	66,12	0394.3
	Хлеб ржаной	40/40	2,51	0,46	12,7	66,12	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		584	19,6	17	72,2	521,16	15,59
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	14,7	9,94	18,9	224	0,19250
ПОЛДНИК	Кисло-молочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	1,05420
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	19,1	13,7	24,9	299	1,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1269	49,8	43,3	159	1227,94	23,2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД "РОДНИЧОК" Р.П.МОКШАН**, Лохина Светлана
Федоровна, Заведующий

11.02.26 09:20
(MSK)

Сертификат 1839C10501F530BD882201E804545378