



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МКДОУ
Детский сад №1 ЗАТО Солнечный
О.А.Гуляева

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (10 – дневное)
МКДОУ Детского сада № 1 ЗАТО Солнечный
(осенне-зимний период)**

Номера рецептов приведены из :

- **Сборника рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2012г**
- *** «Сборника питания здорового и больного ребенка 1994г.**
- **** Журналы» Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ***

Название блюд	Объем порций		Химический состав													
			Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамины			Минеральные вещества		
	До 3 лет	С 3 лет	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	В1	В2	С	Ca	Fe	
Первый день (первая неделя)																
Завтрак:																
<i>1. Каша геркулесовая на молоке</i>	150	200		4.2	5.6	3	4	15.6	20.8	108	148	009/012	013/017	1.0 5/1 .4	112.5/1 50	075/1
<i>2. Какао на молоке</i>	150	200	4.05	4.08	3.3	3.54	17.7	17.98	118.5	118.9	004/006	016/019	1.5/1.59	139.5/152.2	075/079	
<i>3. Печенье с маслом</i>	20/5	35/5	1.6	2.75	1.96	3.43	14.88	26.04	83.4	154.95	002/004	001/002	-	5.8/10.2	042/074	
Всего за завтрак:			14.9 4	18.0	15.34	17.25	55.29	75.8	419.9	537.85	016/024	024/028	1.64/173	249.9/268.4	2.31/3.04	
Второй завтрак	100	100	3.72	3.72	6.84	6.84	28.44	28.44	186	186	-	-	1.30/1.30	10/10	06/06	
<i>Сок фруктовый</i>																
<i>1. Салат из свежих овощей</i>	40	50	0.35	0.43	005	007	1.02	1.28	5.87	7.33	0.012/0.015	0.012/0.015	3.27/4.08	7.93/9.92	0.24/03	
<i>1. Суп фасолевый</i>	150	200	4.08	8.18	3.42	4.56	13.35	17.8	104.16	138.9	014/018	006/008	3.6/4.8	29.58/39.441	1.52/2.03	
<i>3. Гуляш из курицы</i>	50	70	12.4 5	17.43	12.6	17.64	-	-	162	226.8	005/007	010/014	1.2/1.68	11/15.4	1.1/1.54	
<i>3. Картофельно-гороховое пюре</i>	100	150	6.13	8.17	3.42	4.56	13.35	17.8	104.16	138.88	014/019	006/008	3.6/4.8	29.58/ 39.44	1.52/2.02	
<i>4. Компот из свежих фруктов</i>	150	200		0.45	06	-	-	23.7	31.6	97.5	130	001/001	001/001	04 5/ 06	16.5/22	045/06
Всего за обед:			18.2 9	27.64	16.53	48.93	46.1	66.69	410.35	569.44	021/027	019/027	45.5/60.06	112.8/146.25	4.5/13.12	
Полдник:																
<i>1. Чай с молоком</i>	150	200	2.4	3.2	2.4	3.2	13.35	17.8	81.9	109.2	012/016	010/013	050/07	-	-	
<i>2. Гренки из батона</i>	45	50	2.07	2.3	3.92	4.36	13.15	14.62	4.47	5.5	6.32	6.56	26.50	5.94/6.6	031/034	
Всего за полдник:			4.47	5.5	6.32	7.56	26.50	32.42	179.1	217.2	0.15/019	013/016	05/07	5.94/6.0	0.31/0.34	
Хлеб на день:	37	37	2.93	2.93	3.7	3.7	17.86	17.6	86.95	86.95	006/006	002/002	-	0.64/0.64	04/04	
<i>1. Пшеничный:</i>																
<i>2. Ржаной:</i>	30	39									0.05/0.07	0.02/0.02	-	10.5/13.65	1.17/1.53	
			1.98	2.57	0.36	0.47	10.02	13.03	52.2	67.86						
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46.9 2	60.36	49.09	83.75	184.21	310.05	1334.5	1665.3	0.63/1.07	0.6/0.75	48.94/ 63.79	389.33/ 444.94	9.29 /19.03	

Название блюд	Объём порций		Химический состав												
			Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамины			Минеральные вещества	
	До 3 лет	С 3 лет	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	В1	В2	С	Са	Fe
Второй день (первая неделя)															
Завтрак:															
1.Сырники с соусом	150/50	150/50	14.38	26.98	9.75	18.54	8.77	26.38	180	380	005/009	02/04	019/037	119.8/226.6	0.59/1.06
2.Напиток из цикория с молоком	150	200	3.6	4.77	3.6	4.77	16.5	22	110.85	147.8	003/004	015/02	012/09	-	-
3.Бутерброд с маслом	30/5	35/5	2.3	2.68	4.36	5.09	14.62	17.0	108	126	003/004	003/004	-	6.6/7.7	034/04
Всего за завтрак:			20.28	37.43	17.71	28.4	39.89	65.38	578.85	653.8	011/017	038/064	031/1.27	126.4/234.3	0.93/1.1
Второй завтрак Груша	100	100	3.72	3.72	6.84	6.84	28.44	28.44	186	186	-	-	1.30/1.30	10/10	0.6/0.6
Обед:															
1.Салат из свежих овощей	40	50	0.35	0.43	0.05	0.07	1.02	1.28	5.87	7.33	0.012/0.015	0.012/0.015	3.27/4.08	7.93/9.92	0.24/0.3
2.Борщ со сметаной	150	200	3.92	7.91	4.68	5.4	0.19	0.23	9.3	10.98	008/010	003/011	8.25/12.49	39/49	0.98/1.01
3.Капустная запеканка с мясом	150	200	6.6	9.24	6.55	9.17	8.3	11.62	122	170.8	004/006	005/007	05/07	11.2/15.4	1.15/1.61
4.Напиток из лимонов	150	200	-	-	-	-	18.3	24.4	75	100	-	-	1.2/1.6	3/4	-
Всего за обед:			20.32	31.17	20.13	28.85	39.21	55.46	375.17	529.61	018/025	015/027	12.72/23.93	67.93/88.32	2.82/3.6
Полдник:															
1.Молоко кипяченое	150	200	4.5	6.08	3.9	5.42	7.5	10.08	85.5	113.3	006/009	024/031	2.1/2.73	189/252	015/021
2.Булочка слоеная	60	80	4.32	5.76	3.6	4.8	32.64	43.52	182.4	243.2	008/011	006/008	-	10.8/14.4	048/064
Всего за полдник:			8.82	11.84	7.5	10.22	40.14	53.6	267.9	356.5	014/020	030/039	2.1/2.73	199.8/266.4	0.78/0.85
Хлеб на день:															
1. Пшеничный:	39	44	3.16	3.49	3.9	4.4	18.83	21.25	91.65	103.4	006/007	002/002	-	8.97/10.12	046/052
2. Ржаной:	30	42	1.98	2.77	0.36	0.50	10.02	1.43	52.2	73.08	005/007	002/003	-	10.5/14.7	1.17/1.64
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58.28	90.42	56.44	79.26	176.53	225.56	1551.77	1902.39	054/076	087/1.35	16.43/29.23	642.87/654.84	6.76/8.31

Название блюд	Объём порций		Химический состав												
			Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамины			Минеральные вещества	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	B1	B2	C
Третий день (первая неделя)															
Завтрак:															
1.Каша рисовая на молоке	150	200	3.9	5.2	6.3	8.4	21.6	28.8	159	212	0.038/0.051	0.020/0.03	0.99/1.32	107/142.7	0.99/1.32
2.Кофейный напиток с молоком	150	200	1.13	1.51	0.98	1.31	16.8	22.4	80.25	107	0015/002	0007/0009	-	45.75/61	075/1
3.Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	35/5/10	5.08	7.17	7.02	8.02	15.06	19.39	141	178	006/007	007/009	009/011	110.5/157.4	072/092
Всего за завтрак:			10.11	13.88	14.3	17.73	53.46	99.39	380.25	497	011/014	009/013	1.08/1.43	263.25/360.54	2.46/3.24
Второй завтрак Банан	100	100	3.72	3.72	6.84	6.84	28.44	28.44	186	186	-	-	1.30/1.30	10/10	06/06
Обед:															
1.Суп полевой со сметаной	150	200	2.85	3.08	2.4	3.2	9.6	12.8	81	108	008/01	008/01	7.2/9.8	25.5/34	0.75/1
2.Биточки из говядины	50	70	6.6	9.24	6.55	9.17	8.3	11.62	122	170.8	004/006	005/007	05/07	11.2/15.4	1.15/1.61
3.Капуста тушеная	100	150	2.0	3.0	2.7	4.05	4.82	7.22	70	105	003/004	004/005	17.1/25.65	59/88.5	07/1.05
4.Компот из свежих фруктов	150	200	0.45	0.6	-	-	23.7	31.6	97.5	130	001/001	001/001	045/06	16.5/22	045/06
Всего за обед:			11.9	15.92	11.65	16.42	46.42	63.24	370.5	513.8	016/021	018/023	25.25/36.75	112.2/159.4	3.05/4.26
Полдник:															
1.Чай с сахаром	150	200	-	-	-	-	12	16	48	64	-	-	-	1.5/1.6	03/04
2.Пирожок с рыбой	60	80	7.26	9.68	3.96	5.28	23.22	30.96	151.44	201.92	018/024	018/024	17.4/58.32	20.16/26.88	066/088
Всего за полдник:			7.26	9.68	3.96	5.28	35.22	46.96	199.44	265.92	018/024	018/024	17.4/58.32	21.66/28.48	096/1.28
Хлеб на день:															
1. Пшеничный:	53	58	4.2	4.6	5.3	5.8	25.59	28.0	124.55	136.3	008/009	002/003 002/003	-	12.19/13.34	063/069 1.17/1.64
2. Ржаной:	30	42	1.98.	2.77	0.36	0.50	10.02	14.30	52.2	73.08	005/007		-	10.5/14.7	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39.17	50.57	42.41	52.57	199.15	280.33	1312.92	1672.10	058/1.13	066/079	71.53/143.18	429.8/586.46	8.87/11.71

Название блюд	Объём порций		Химический состав												
			Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамины			Минеральные вещества	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	В1	В2	С	Са	Fe
Четвертый день (первая неделя)															
Завтрак:															
1.Каша пшеничная на молоке	150	200	4.2	5.6	3	4	15.6	20.8	108	148	009/012	013/017	1.05/1.4	112.5/150	075/1
2.Какао на молоке	150	200	4.05	5.4	3.3	4.4	17.7	23.6	118.5	158	004/005	016/021	1.5/2	139.5/186	075/1
3.Бутерброд с маслом	30/5	35/5	2.3	2.4	4.36	4.38	14.62	14.68	108	110	003/004	003/004	-	6.6/6.8	034/035
Всего за завтрак:			10.55	13.4	10.66	12.78	47.92	103.48	334.5	416	016/021	032/042	1.55/3.42	258.1/342.8	1.84/2.03
Второй завтрак															
Яблоко	100	100	3.72	3.72	6.84	6.84	28.44	28.44	186	186	-	-	1.30/1.30	10/10	06/06
Обед:															
1.Свежий огурец	40	50	0.28	0.35	0.03	0.04	1.19	1.49	4.9	6.13	001/001	001/001	2.8/3.5	6.8/8.5	02/0.25
2.Суп с клецками	150	200	2.54	3.39	4.08	5.44	13.57	18.09	83.4	111.2	008/011	005/006	7.2/9.6	15/20	0.72/0.96
3.Рулет рыбный	50	75	8.08	12.13	3.35	5.03	1.09	1.63	67.07	100.61	005/008	01/016	1.44/2.16	38.25/57.37	059/088
4.Картофельное пюре	100	150	2.49	3.73	4.32	6.48	16.2	24.3	112.8	169.2	006/0090	003/005	2.22/3.33	20.87/31.3	0.49/0.73
5.Компот из сухофруктов	150	200	0.45	0.53	-	-	23.3	28.13	97.5	116	001/003	001/003	0.45/0.6	16.5/17.07	0.45/0.64
Всего за обед:			16.66	20.13	11.78	16.99	55.35	73.64	365.67	503.14	021/032	02/031	14.11/19.19	97.3/116.24	2.45/3.46
Полдник:															
1.Кисель из варенья	150	200	0.08	0.11	0.03	0.04	20.19	26.92	81.3	108.4	0002/002	0004/0005	2.29/3.05	10.38/13.84	015/0.21
2.Суфле морковное с творогом.	90	100	3.12	3.47	2.7	3	2.27	2.52	46.77	51.97	001/001	008/009	0.27/0.3	20.92/23.24	0.47/0.52
Всего за полдник:			3.2	3.58	2.73	3.04	28.81	29.44	128.07	160.37	0012/0012	008/010	2.56/3.35	31.3/37.08	0.62/0.73
Хлеб на день:															
1. Пшеничный:	45	50	3.56	3.96	4.5	5.0	21.72	24.13	105.75	117.5	007/008	002/002	-	10.35/11.5	0.53/0.59
2. Ржаной:	30	42	1.98	2.77	0.36	0.50	10.02	14.02	52.2	73.08	005/007	002/003	-	10.5/14.7	1.17/1.64
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39.67	47.56	36.87	45.15	192.26	273.15	1172.19	1456.09	050/091	064/0.88	19.52/50.87	417.55/577.32	7.21/9.05

Название блюд	Объём порций		Химический состав												
			Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамины			Минеральные вещества	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	В1	В2	С	Са	Fe
Пятый день (первая неделя)															
Завтрак:															
1.Каша гречневая на молоке	150	200	4.65	6.2	2.7	3.6	19.35	25.8	120	160	009/012	013/017	1.05/1.4	108/144	075/1
2.Напиток из цикория с молоком	150	200	1.13	1.51	0.98	1.31	16.8	22.4	80.25	107	0015/002	0007/0009	-	45.75/61	075/1
3.Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	35/5/10	5.08	7.17	7.02	8.02	15.06	19.39	141	178	006/007	007/009	009/011	110.5/157.4	072/092
Всего за завтрак:			10.86	14.88	10.7	12.93	51.75	67.59	341.25	445	017/018	0.21/027	1.14/1.51	264.25/362.4	2.22/2.92
Второй завтрак															
Банан	100	100	3.72	3.72	6.84	6.84	28.44	28.44	186	186	-	-	1.30/1.30	10/10	06/06
Обед:															
1.Суп-пюре с гречками	150	200	2.85	3.8	2.4	3.2	9.6	12.8	81	108	008/011	008/011	7.2/9.6	25.5/33.6	075/1
2.Суфле мясное	60	70	10.5	12.25	17.43	20.34	32.08	38.59	142.97	166.80	005/005	015/018	2.93/3.42	32.76/38.22	1.77/2.07
3.Свекольное пюре	100	150	1.97	2.96	0.81	1.22	9.65	14.48	53.64	80.46	005/015	010/015	4.03/6.05	54.25/81.38	060/09
4.Компот из свежих фруктов	150	200	0.45	0.6	-	-	23.7	31.6	97.5	130	001/001	001/001	0.45/0.6	16.5/22	0.45/0.6
Всего за обед:			15.77	19.61	20.64	24.76	75.03	97.47	375.11	485.26	019/032	0.34/0.4	14.61/38.74	129.01/175.2	3.57/4.57
Полдник:															
1.Кефир	150	180	4.05	5.22	3.75	4.50	6.22	7.20	90	118.5	004/007	019/031	1.26/1.35	181.5/216	015/018
2.Пряник	32	32	2.4	2.4	3.14	3.14	23.81	23.81	133.44	133.44	003/003	002/002	-	9.28/9.28	0.67/0.67
Всего за полдник:			6.45	7.62	6.89	7.54	30.03	31.01	223.44	251.94	007/010	0.21/0.33	1.26/1.35	190.78/225.28	0.82/0.85
Хлеб на день:															
1. Пшеничный:	45	50	3.56	3.96	4.5	5.0	21.72	24.13	105.75	117.5	007/008	002/002	-	10.35/11.5	0.53/0.59
2. Ржаной:	30	42	1.98	2.77	0.36	0.50	10.02	14.02	52.2	73.08	005/007	002/003	-	10.5/14.7	1.17/1.64
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42.34	71.16	49.93	70.51	216.99	262.66	1283.75	1558.76	055/075	0.8/1.05	17.01/1.6	61798.9/249/	8.91/19.26

Название блюд	Объём порций		Химический состав										Витамины			Минеральные вещества	
			Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		B1	B2	C	Ca	Fe		
	До 3 лет	С 3 лет	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад							
Понедельник – шестой день (вторая неделя)																	
Завтрак:																	
1.Плов фруктовый	150	200	3.62	4.82	4.77	6.36	42.66	56.88	229.08	305.44	005/006	006/007	048/064	28.17/37.56	084/1.12		
2.Кофейный напиток на молоке	150	200	1.13	1.51	098	1.31	16.8	32.53	183	244	0015/002	0007/0009	-	45.75/61	075/1		
3.Печенье с маслом	45/5	45/5	3.75	3.75	4.9	4.9	37.2	37.2	208.5	208.5	005/005	003/003	-	14.5/14.5	1.05/105		
Всего за завтрак:			8.5	10.08	10.65	12.57	96.66	126.61	620.58	757.94	011/013	0097/0109	048/064	88.42/113.06	2.64/3.17		
Второй завтрак Сок фруктовый	100	100	3.72	3.72	6.84	6.84	28.44	28.44	186	186	-	-	1.30/1.30	10/10	06/06		
Обед:																	
1.Суп рыбный	150	200	5.22	6.88	6.42	6.72	11.47	15.19	133.8	135.89	008/008	01/012	7.29/15.2	20.08/36.24	1.01/1.11		
2.Овощное рагу с мясом	150	200	18.11	24.15	22.2	29.6	20.67	27.56	355.37	473.82	3.08/4.11	026/035	25.40/33.87	43.25/57.67	2.75/3.67		
3.Компот из свежих фруктов	150	200	0.45	06	-	-	23.7	31.6	97.5	130	001/001	001/001	045/06	16.5/22	045/06		
Всего за обед:			23.78	31.58	28.62	36.32	55.84	74.35	586.67	739.71	3.17/4.2	0.37/048	33.14/69.75	79.83/115.91	4.21/5.38		
Полдник:																	
1.Молоко кипяченое	150	200	4.5	6.08	3.9	5.42	7.5	10.08	85.5	113.3	006/009	024/031	2.1/2.73	189/252	015/021		
2.Булочка домашняя	60	80	4.32	5.76	3.6	4.8	32.64	43.52	182.4	243.2	008/011	006/008	-	10.8/14.4	048/064		
Всего за полдник:			8.82	11.84	7.5	10.22	40.14	53.6	267.9	356.5	014/020	030/039	2.1/2.73	199.8/266.4	0.78/085		
Хлеб на день: 1. Пшеничный: 2. Ржаной:	45 30	50 42	3.56 1.98	3.96 2.77	4.5 036	5.0 050	21.72 10.02	24.13 14.02	105.75 52.2	117.5 73.08	007/008 005/007	002/002 002/003	- -	10.35/ 11.5 10.5/14.7	0.53/059 1.17/1.64		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50.36	63.95	58.47	71.45	252.82	447.76	1819.1	2230.33	3.54/4.68	090/1.03	37.02/74.42	398.9/531.57	9.93/12.23		

Название блюд	Объём порций		Химический состав												
			Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамины			Минеральные вещества	
	До 3 лет	С 3 лет	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	В1	В2	С	Са	Fe
Вторник – седьмой день (вторая неделя)															
Завтрак:															
1. Ленивые вареники с соусом	100/50	150/50	14.28	21.42	10.47	15.71	16.9	25.35	225	337.5	004/006	02/03	024/036	95.78/143.67	062/0.93
2. Какао на молоке	150	200	4.05	5.4	3.3	4.4	17.7	23.6	118.5	158	004/005	016/021	1.5/2	139.5/186	075/1
3. Бутерброд с маслом	30/5	35/5	2.3	2.4	4.36	4.38	14.62	14.68	108	110	003/004	003/004	-	6.6/6.8	034/035
Всего за завтрак:			20.63	29.22	18.13	24.49	49.22	63.63	451.5	605.5	0.11/015	039/055	1.74/2.36	241.88/336.47	1.71/2.28
Второй завтрак Яблоко	100	100	3.72	3.72	6.84	6.84	28.44	28.44	186	186	-	-	1.30/1.30	10/10	06/06
Обед:															
1. Свежий огурец	40	50	0.28	0.35	003	004	1.19	1.49	4.9	6.13	001/001	001/001	2.8/3.5	6.8/8.5	02/0.25
2. Суп вермишелевый с курой	150	200	2.4	3.2	1.8	2.4	10.05	13.4	61.5	82	003/004	001/001	06/08	19.5/26	015/02
3. Картофельная запеканка с курой и соусом	100/50	150/50	12.45	16.6	13.35	17.8	15.6	20.8	252	336	015/02	017/022	10.5/14	54/72	2.4/3.2
4. Компот из сухофруктов	150	200	045	053	-	-	23.3	28.13	97.5	116	001/003	001/003	045/06	16.5/17.07	0.45/064
Всего за обед:			15.58	20.68	15.18	20.24	50.14	63.82	415.9	540.13	02/028	038/035	14.35/18.9	96.8/123.57	3.3/4.29
Полдник:															
1. Чай с молоком	150	200	2.4	3.2	2.4	3.2	13.35	17.8	81.9	109.2	012/016	010/013	050/07	-	-
2. Гренки с сыром	45	50	2.07	2.3	3.92	4.36	13.15	14.62	97.2	108	003/003	003/003	-	5.94/6.6	031/034
Всего за полдник:			4.47	5.5	6.32	7.56	26.50	32.42	179.1	217.2	0.15/019	013/016	05/07	5.94/6.0	0.31/0.34
Хлеб на день:															
1. Пшеничный:	52	75	4.1	5.0	5.2	7.5	25.1	36.22	122.2	176.25	008/012	003/004	-	11.96/7.25\	0.62/09
2. Ржаной:	30	40	1.98	2.64	036	048	10.02	13.36	52.2	65.6	005/007	002/003	-	10.5/14	1.17/1.56
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50.48	71.26	52.03	67.11	189.42	237.89	1406.9	1790.68	07/081	095/1.13	22.44/24.16	377.14/507.22	12.9/9.97

Название блюд	Объём порций		Химический состав												
			Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамины			Минеральные вещества	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	В1	В2	С	Са	Fe
Среда – восьмой день (вторая неделя)															
Завтрак:															
1.Каша гречневая на молоке	150	200	6.8	9.1	7.1	9.5	26.9	35.9	199	265.33	014/019	0.075/01	099/1.32	96.97/129.29	3/4
2.Напиток из цикория с молоком	150	200	1.13	1.51	0.98	1.31	16.8	22.4	80.25	107	0015/002	0007/0009	-	45.75/61	075/1
3.Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	35/5/10	5.08	7.17	7.02	8.02	15.06	19.39	141	178	006/007	007/009	009/011	110.5/157.4	072/092
Всего за завтрак:			13.01	17.78	15.1	18.83	58.76	77.69	420.25	550.33	022/028	015/019	1.08/1.43	253.22/348.39	4.47/5.92
Второй завтрак															
Груша	100	100	3.72	3.72	6.84	6.84	28.44	28.44	186	186	-	-	1.30/1.30	10/10	06/06
Обед:															
1.Свекольник со сметаной	150	200	5.23	6.97	5.49	7.32	11.63	15.51	114.12	152.16	3.02/4.03	005/006	8.7/11.6	22.93/30.57	1.11/1.48
2.Котлета из говядины	50	70	6.6	9.24	6.55	9.17	8.3	11.62	122	170.8	004/006	005/007	05/07	11.2/15.4	1.15/1.61
3.Картофельное пюре	50	70	2.49	3.49	4.32	6.05	16.2	22.68	112.8	157.92	006/008	003/004	2.22/3.15	20.87/29.22	049/069
4.Капуста тушеная	50	80	1	1.6	1.35	2.16	2.75	3.85	35	56	001/002	002/003	8.55/13.68	29.5/47.2	035/056
5.Напиток из лимона	150	200	-	-	-	-	18.3	24.4	75	100	-	-	1.2/1.6	3/4	-
Всего за обед:			15.32	21.3	17.71	24.7	57.18	78.06	458.92	636.88	3.13/4.19	015/020	21.17/30.73	87.5/126.39	3.1/4.34
Полдник:															
1.Кисель из ягод	150	200	0.08	0.11	0.03	0.04	20.19	26.92	81.3	108.4	0002/0002	0004/0005	2.29/3.05	10.38/13.84	015/021
2.Сырники с морковью	100	150	11.58	17.37	7.55	11.32	10.6	15.9	164.78	247.17	004/006	02/03	1.46/2.19	96.17/144.26	07/1.05
Всего за полдник:			11.66	17.48	7.58	11.36	30.79	42.82	246.08	355.57	0.042/0.062	0.2/03	3.75/5.24	106.55/158.1	085/1.26
Хлеб на день:															
1. Пшеничный:	45	50	3.56	3.96	4.5	5.0	21.72	24.13	105.75	117.5	007/008	002/002	-	10.35/1.5	0.53/059
2. Ржаной:	30	42	1.98	2.77	0.36	0.50	10.02	14.02	52.2	73.08	005/007	002/003	-	10.5/14.7	1.17/1.64
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49.25	67.01	52.09	67.23	206.91	265.16	1469.2	1919.36	3.51/4.68	0.69/074	27.3/38.7	468.13/853.38	10.76/14.35

Название блюда	Объём порций		Химический состав										Витамины			Минеральные вещества	
			Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность								
	До 3 лет	С 3 лет	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	В1	В2	С	Са	Fe		
Четверг – девятый день (вторая неделя)																	
Завтрак:																	
1.Каши «Дружба» на молоке	150	200	5.67	7.47	6.63	9.41	26.86	35.30	190	256	009/012	013/017	1.08/1.46	116.4/155.4	1.26/1.64		
2.Кофейный напиток с молоком	150	200	1.13	1.51	0.98	1.31	16.8	32.53	183	244	0015/002	0007/0009	-	45.75/61	075/1		
3.Бутерброд с маслом	30/5	35/5	2.3	2.4	4.36	4.38	14.62	14.68	108	110	003/004	003/004	-	6.6/6.8	034/035		
Всего за завтрак:			9.1	11.38	11.97	15.1	58.28	82.51	481	610	014/018	017/022	1.08/1.46	168.75/223.2	2.35/2.99		
Второй завтрак Банан	100	100	3.72	3.72	6.84	6.84	28.44	28.44	186	186	-	-	1.30/1.30	10/10	06/06		
Обед:																	
1.Суп перловый с мясом	150	200	3.2	4.3	4.2	5.6	12.32	16.42	71.1	94.8	0.054/0.072	003/004	4.8/6.4	20.4/27.2	076/1.01		
2.Тефтели рыбные	50	70	6.4	8.96	2.35	3.29	7.95	11.13	78	109.2	004/006	005/007	0.2/0.28	26.5/37.1	04/056		
4.Компот из свежих фруктов	150	200	0.45	0.6	-	-	23.7	31.6	97.5	130	001/001	001/001	0.45/0.6	16.5/22	0.45/0.6		
Всего за обед:			16.18	22.03	9.97	13.45	57.32	76.95	350.76	472.88	024/033	015/020	9.05/12.08	92.98/125.74	3.13/4.19		
Полдник:																	
1.Молоко кипяченое	150	200	4.5	6.08	3.9	5.42	7.5	10.08	85.5	113.3	006/009	024/031	2.1/2.73	189/252	015/021		
2.Булочка«Веснушка»	60	80	4.32	5.76	3.6	4.8	32.64	43.52	182.4	243.2	008/011	006/008	-	10.8/14.4	048/064		
Всего за полдник:			8.82	11.84	7.5	10.22	40.14	53.6	267.9	356.5	014/020	030/039	2.1/2.73	199.8/266.4	0.78/0.85		
Хлеб на день:																	
1. Пшеничный:	45	50	3.56	3.96	4.5	5.0	21.72	24.13	105.75	117.5	007/008	002/002	-	10.35/11.5	0.53/0.59		
2. Ржаной:	30	42	1.98	2.77	0.36	0.50	10.02	14.02	52.2	73.08	005/007	002/003	-	10.5/14.7	1.17/1.64		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43.36	55.66	41.14	51.11	215.92	279.65	1443.61	1815.96	064/077	066/086	15.63/33.76	480.03/651.54	8.56/10.86		

Название блюда	Объём порций		Химический состав												
			Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамины			Минеральные вещества	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	В1	В2	С	Са	Fe
До 3 лет	С 3 лет	Пятница – десятый день (вторая неделя)													
Завтрак:															
1. Каша манная на молоке	150	200	4.6	6.1	6.2	8.3	20.7	27.6	157	209.3	006/008	006/008	01/013	105.9/41.2	1/1.33
2. Какао на молоке	150	200	4.05	5.4	3.3	4.4	17.7	23.6	118.5	158	004/005	016/021	1.5/2	139.5/186	075/1
3. Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	35/5/10	5.08	7.17	7.02	8.02	15.06	19.39	141	178	006/007	007/009	009/011	110.5/157.4	072/092
Всего за завтрак:			13.73	18.67	16.52	20.72	53.46	70.59	416.5	545.3	016/02	029/038	1.69/2.21	355.9/484.6	2.47/3.25
Второй завтрак															
Киви	100	100	3.72	3.72	6.84	6.84	28.44	28.44	186	186	-	-	1.30/1.30	10/10	06/06
Обед:															
1. Салат овощной	40	50	04	05	2.8	3.5	4.18	5.23	43.6	1.25	0.013/0.016	0.067/0.083	2.8/3.5	19.2/24	076/095
2. Щи со сметаной	150	200	1.96	2.61	2.4	3.2	5.77	7.69	53.22	70.96	004/005	005/006	12.92/17.22	36.78/49.04	031/041
3. Картофель тушеный с мясом	150	200	18.35	27.53	4.7	7.47	16.32	21.95	180.9	265	015/021	023/034	6.43/8.97	21.18/31.1	2.69/4.03
4. Компот из сухофруктов	150	200	045	053	-	-	23.3	28.13	97.5	116	001/003	001/003	045/06	16.5/17.07	0.45/064
Всего за обед:			21.16	31.17	9.9	14.17	49.57	63	375.22	453.21	021/031	036/051	22.6/51.01	93.66/121.21	4.21/6.03
Полдник:															
1. Ряженка	150	180	4.05	5.22	3.75	4.50	6.22	7.20	90	118.5	004/007	019/031	1.26/1.35	181.5/216	015/018
2. Вафли	10	20	028	056	033	066	7.73	15.46	35.4	70.8	001/002	001/002	-	1.6/3.2	015/030
Всего за полдник:			4.33	5.78	4.08	5.16	13.95	22.66	125.4	189.3	005/009	020/033	1.26/1.35	183.1/217	030/048
Хлеб на день:															
1. Пшеничный:	45	50	3.56	3.96	4.5	5.0	21.72	24.13	105.75	117.5	007/008	002/002	-	10.35/11.5	0.53/059
2. Ржаной:	30	42	1.98	2.77	036	050	10.02	14.02	52.2	73.08	005/007	002/003	-	10.5/14.7	1.17/1.64
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48.48	66.07	42.2	52.39	177.16	222.84	1261.07	1564.39	054/075	089/1.27	26.85/55.87	663.51/859.01	9.28/12.59

