Столовая 1 Отделение

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

МАДОУ "Детский сад №337"

Заведующий Весова Е.А.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: **Осенне-зимний**
Категория: **Ясли (до 3-х лет)**

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
213	Яйца вареные	1/2 шт	2,54	2,3	0,14	31	50	0,01			28	11	2,4	38,4	0,5			
93	Суп молочный с вермишелью	155	4,08	4,24	13,65	109	20	0,04	0,56	0,05	144,4662	116,9166	14,9468	94,6917	0,2339	0,0088	0,0019	0,0216
1	Бутерброд со сливочным маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	145	10	0,04			49,75	9,3	13,4154	47,067	0,8787			
397	Какао с молоком	180	3,56	3,87	15,91	113	20	0,04	1,43		194,68	133,3	19,22	112,1	0,4			
	Всего в Завтрак	**395**	**12,63**	**17,96**	**44,32**	**398**	**100**	**0,13**	**1,99**	**0,05**	**416,9**	**270,52**	**49,98**	**292,26**	**2,0126**	**0,0088**	**0,0019**	**0,0216**
	Второй завтрак																	
399	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64			3									
	Всего в Второй завтрак	**150**	**0,75**		**15,15**	**64**			**3**									
	Обед																	
19	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,35	1,8	1,04	21		0,01	0,96		61,2667	8,9333	5,1067	10,6267	0,2267			
	Суп с рыбными консервами	20/160	1,97	1,99	13,44	131		0,06	4,75		289,597	11,6582	19,2618	48,9218	0,6859	0,0032	0,0002	0,0214
302	Птица, тушенная в соусе с овощами	30/150	14,65	14,48	20,01	269	40	0,15	10,79		694,9467	34,8753	42,3631	177,4365	2,1146	0,0062	0,0005	0,043
372	Компот из свежей ягоды	180	0,15	0,1	21,92	89		0,01	2,85		49,24	7,43	4,94	5,7	0,16			
0001	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	35		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
0001	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63		0,05			98	12,32	16,356	54,984	1,3572			
	Всего в Обед	**635**	**20,88**	**19,03**	**74,37**	**608**	**40**	**0,32**	**19,35**		**1 229,5**	**81,67**	**99,58**	**337,27**	**5,2944**	**0,0094**	**0,0007**	**0,0644**
	Уплотненный полдник																	
473	Булочка "Веснушка"	70	8,15	9,8	49,67	319	60	0,11	0,11	0,01	146,0522	44,8132	14,6948	95,3329	1,1481	0,0048	0,0046	0,0216
185	Каша молочная "Геркулес" с маслом	190/5	7,82	9,88	25,83	223	40	0,15	0,92		358,6384	201,5171	55,6699	225,7255	1,0759			
395	Кофейный напиток на молоке	180	2,89	3,07	9,08	127	10	0,03	0,52	0,05	121,3044	105,6879	12,18	78,2999	0,0653	0,0079	0,0017	0,0176
0001	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	23		0,02			24,3	3,784	6,699	22,968	0,435			
	Всего в Уплотненный полдник	**455**	**19,66**	**22,89**	**87,95**	**692**	**110**	**0,31**	**1,55**	**0,06**	**650,29**	**355,8**	**89,24**	**422,33**	**2,7243**	**0,0127**	**0,0063**	**0,0392**
	Соль, специи за день																	
	Соль	3									0,27	9,7152	0,5742		0,0757			
	Всего в Соль, специи за день	**3**									**0,27**	**9,72**	**0,57**		**0,0757**			
	Всего в день		**53,92**	**59,88**	**221,79**	**1 762**	**250**	**0,76**	**25,89**	**0,11**	**2 296,96**	**717,7**	**239,38**	**1 051,85**	**10,107**	**0,0309**	**0,0089**	**0,1252**

Сезон: **Осенне-зимний**
Категория: **Ясли (до 3-х лет)**

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
10	Горошек зеленый консервированный	45	1,32	0,08	2,67	17		0,04	1,8		44,55	7,92	8,22	24,27	0,28			
215	Омлет натуральный с маслом	105/5	6,25	8,06	1,62	174	80	0,04	0,16		108,9	54,6753	8,4612	100,6499	1,0098			
1	Бутерброд со сливочным маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	145	10	0,04			49,75	9,3	13,4154	47,067	0,8787			
395	Кофейный напиток на молоке	180	3,08	3,52	15,15	105	20	0,04	1,43		160,9	132,2	15,4	99	0,1			
	Всего в Завтрак	**375**	**13,1**	**19,21**	**34,06**	**441**	**110**	**0,16**	**3,39**		**364,1**	**204,1**	**45,5**	**270,99**	**2,2685**			
	Второй завтрак																	
401	Снежок	150	4,23	7,92	5,6	123	30	0,02	0,18		219	163,68	18,27	120,06	0,1305			
	Всего в Второй завтрак	**150**	**4,23**	**7,92**	**5,6**	**123**	**30**	**0,02**	**0,18**		**219**	**163,68**	**18,27**	**120,06**	**0,1305**			
	Обед																	
20	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	40	0,61	2,15	3,94	38		0,01	5,81		71,256	16,2483	6,5076	11,5745	0,2158			
76	Рассольник ленин.со сметаной на мясном бульоне	180/10	2,34	4,17	11,45	250	10	0,05	5,06		314,5134	16,72	15,6957	48,0866	0,5981			
304	Плов с говядиной	135/45	16,11	15,43	25,45	305		0,06	1,12		350,14	17,7725	37,0655	184,2129	2,3099			
376	Компот из сухофруктов	180			2,72	11					0,09	0,0528			0,0078			
0001	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63		0,05			98	12,32	16,356	54,984	1,3572			
0001	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	35		0,04			36;45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего в Обед	**645**	**22,82**	**22,41**	**61,52**	**702**	**10**	**0,21**	**11,99**		**870,45**	**69,56**	**87,17**	**338,46**	**5,2388**			
	Уплотненный полдник																	
	Кондитерские изделия	30	1,8	1,5	22,5	108												
	Свекла порционно	40	0,6	0,04	3,64	18		0,01	4		115,2	14,8	8,8	17,2	0,56			
321	Пюре картофельное	120	2,43	3,76	16,03	108	10	0,09	8,3		610,016	28,7091	22,7383	66,823	0,8143			
	Тефтели рыбные	60	1,24	3,19	3,79	159	10	0,02	0,18		23,9912	10,4412	4,7372	22,3677	0,3941	0,0012	0,0039	0,0047
393	Чай с лимоном	185/5	0,16	0,04	6,69	28			0,8		19,4696	4,1972	2,8504	5,177	0,4628			0,0004
0001	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	23		0,02			24,3	3,784	6,699	22,968	0,435			
	Всего в Уплотненный полдник	**450**	**7,03**	**8,67**	**56,02**	**444**	**20**	**0,14**	**13,28**		**792,98**	**61,93**	**45,82**	**134,54**	**2,6662**	**0,0012**	**0,0039**	**0,0051**
	Соль, специи за день																	
	Соль	3									0,27	9,7152	0,5742		0,0757			
	Всего в Соль, специи за день	**3**									**0,27**	**9,72**	**0,57**		**0,0757**			
	Всего в день		**47,18**	**58,21**	**157,2**	**1 710**	**170**	**0,53**	**28,84**		**2 246,8**	**508,99**	**197,34**	**864,04**	**10,3797**	**0,0012**	**0,0039**	**0,0051**

Сезон: **Осенне-зимний**
Категория: **Ясли (до 3-х лет)**

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
237	Запеканка из творога с соусом молочным(сладким)	120/35	24,84	18,79	23,86	364	90	0,06	0,33		176,5568	233,4432	33,186	308,3567	0,7912	0,0015	0,0018	0,0056
1	Бутерброд со сливочным маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	145	10	0,04			49,75	9,3	13,4154	47,067	0,8787			
392	Чай с сахаром	180	0,11	0,03	14,08	57			0,02		15,8245	2,7706	2,3709	4,4365	0,4849			
	Всего в Завтрак	**375**	**27,4**	**26,37**	**52,56**	**566**	**100**	**0,1**	**0,35**		**242,13**	**245,51**	**48,97**	**359,86**	**2,1548**	**0,0015**	**0,0018**	**0,0056**
	Второй завтрак																	
401	Бифидок	150	3,95	4,22	5,6	76	20	0,04	0,42		181,77	158,4	18,27	123,975	0,1305	0,0119	0,0026	0,0264
	Всего в Второй завтрак	**150**	**3,95**	**4,22**	**5,6**	**76**	**20**	**0,04**	**0,42**		**181,77**	**158,4**	**18,27**	**123,97**	**0,1305**	**0,0119**	**0,0026**	**0,0264**
	Обед																	
57	Икра кабачковая	40	0,75	3,17	3,11	44		0,01	1,12		126	14,432	5,22	12,876	0,2436			
62	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180/10	2,34	5,07	11,69	102	10	0,03	7,17		323,8142	28,7841	16,9271	42,4796	0,7204			
205	Макаронные изделия отварные	120	4,02	4,24	25,94	158	10	0,05			51,472	7,7088	5,7002	32,1482	0,5777			
277	Гуляш из отварного мяса	30/30	0,33	1,51	2,06	23	10		1,13		28,88	5,25	3,47	8,41	0,12			
376	Компот из кураги	180	0,5		8,84	37		0,01	0,36		25,1163	320,2492	17,822	14,2576	29,7549			
0001	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	35		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
0001	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63		0,05			98	12,32	16,356	54,984	1,3572			
	Всего в Обед	**645**	**11,7**	**14,65**	**69,6**	**462**	**30**	**0,19**	**9,78**		**689,73**	**395,19**	**77,05**	**204,76**	**33,5238**			
	Уплотненный полдник																	
	Булочка с сыром	70	14,06	9,91	43,18	318	30	0,08	0,15		132,7817	91,8166	20,1195	157,2145	1,0122	0,0031	0,0025	0,0172
368	Фрукты нарезка	50	0,2	0,18	4,69	21		0,01	34,65		145,95	7,392	4,1108	5,0243	1,0049			
ТБЛ	Кулеш молочный с ячкой	150/5	3,23	4,99	14,35	185	10	0,05	0,4		139,6008	92,0018	14,8942	98,5619	0,263			
395	Кофейный напиток	180			9,08	36					0,3	0,176			0,0261			
0001	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	23		0,02			24,3	3,784	6,699	22,968	0,435			
	Всего в Уплотненный полдник	**465**	**18,29**	**15,22**	**74,67**	**583**	**40**	**0,16**	**35,2**		**442,93**	**195,17**	**45,82**	**283,77**	**2,7412**	**0,0031**	**0,0025**	**0,0172**
	Соль, специи за день																	
	Соль	3									0,27	9,7152	0,5742		0,0757			
	Всего в Соль, специи за день	**3**									**0,27**	**9,72**	**0,57**		**0,0757**			
	Всего в день		**61,34**	**60,46**	**202,43**	**1 687**	**190**	**0,49**	**45,75**		**1 556,84**	**1 003,99**	**190,69**	**972,36**	**38,626**	**0,0165**	**0,0069**	**0,0492**

Сезон: **Осенне-зимний**
Категория: **Ясли (до 3-х лет)**

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
213	Яйца вареные	1/2 шт	2,54	2,3	0,14	31	50	0,01			28	11	2,4	38,4	0,5			
185	Каша пшённая жидкая на молоке	155	5,85	6,84	22,35	174	30	0,1	0,68	0,06	197,0107	143,806	31,8671	147,4364	0,6064	0,0112	0,0023	0,0283
1	Бутерброд со сливочным маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	145	10	0,04			49,75	9,3	13,4154	47,067	0,8787			
395	Кофейный напиток на молоке	180	4,2	4,8	17,03	128	30	0,06	1,95		219,3	180,2	21	135	0,12			
	Всего в Завтрак	**395**	**15,04**	**21,49**	**54,14**	**478**	**120**	**0,21**	**2,63**	**0,06**	**494,06**	**344,31**	**68,68**	**367,9**	**2,1051**	**0,0112**	**0,0023**	**0,0283**
	Второй завтрак																	
	Йогурт	150	7,05	1,98	11,61	93	20	0,03	0,36		225	163,68	19,575	123,975	0,1305			
	Всего в Второй завтрак	**150**	**7,05**	**1,98**	**11,61**	**93**	**20**	**0,03**	**0,36**		**225**	**163,68**	**19,57**	**123,97**	**0,1305**			
	Обед																	
33	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	38		0,01	3,8		109,44	14,06	8,36	16,388	0,532			
81	Суп картофельный с горохом	180	3,68	3,56	13,14	99		0,13	3,48		307,3457	23,741	24,7021	68,0584	1,2506	0,0028	0,0018	0,0199
132	Капуста тушеная	120	2,89	4,36	8,99	87		0,05	25,93		305,632	66,2182	24,4922	48,894	0,8978			
	Тефтели мясные	60	11,21	10,24	3,1	149	10	0,04	0,27		188,1041	14,8797	15,9256	116,9672	1,6513	0,0007	0,0025	0,0035
372	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88		0,01	1,55		100,62	13,032	3,24	3,96	0,846			
0001	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63		0,05			98	12,32	16,356	54,984	1,3572			
	Всего в Обед	**620**	**20,97**	**21,16**	**62,47**	**524**	**10**	**0,29**	**35,03**		**1 109,14**	**144,25**	**93,08**	**309,25**	**6,5349**	**0,0035**	**0,0043**	**0,0234**
	Уплотненный полдник																	
2	Бутерброды с вареной сгущенкой	30/20	3,7	2,1	26,6	140		0,01	0,06		57	41,844	4,437	29,8845				
10	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,19	2,08	2,51	33		0,04	4,4		40,82	8,58	8,32	23,98	0,2736			
269	Пудинг рыбный запеченный	60	7,8	3,81	3,97	81	20	0,05	0,24		157,9789	33,9328	18,2004	112,578	0,6403			
125	Картофель отварной	120/5	2,46	3,36	19,42	118	20	0,13	17,73		612,3387	13,0645	24,7581	67,3387	1,0968			
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79		0,01	66		7,5	7,92	2,2185	2,2185	3,2625			
	Всего в Уплотненный полдник	**455**	**15,76**	**11,6**	**71,17**	**451**	**40**	**0,24**	**88,43**		**875,64**	**105,34**	**57,93**	**236**	**5,2732**			
	Соль, специи за день																	
	Соль	3									0,27	9,7152	0,5742		0,0757			
	Всего в Соль, специи за день	**3**									**0,27**	**9,72**	**0,57**		**0,0757**			
	Всего в день		**58,82**	**56,23**	**199,39**	**1 546**	**190**	**0,77**	**126,45**	**0,06**	**2 704,11**	**767,29**	**239,84**	**1 037,13**	**14,1194**	**0,0147**	**0,0066**	**0,0517**

Сезон: **Осенне-зимний**
Категория: **Ясли (до 3-х лет)**

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
7	Сыр (порциями)	10	2,44	2,33		31	10		0,11			92,4		46,98				
	Лакомка	155	22,93	15,21	30,03	349	90	0,07	0,22		160,314	176,3976	28,3721	274,7096	1,2617	0,0049	0,0074	0,0178
1	Бутерброд со сливочным маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	145	10	0,04			49,75	9,3	13,4154	47,067	0,8787			
397	Какао на молоке	180	3,61	3,69	14,91	107	10	0,04	0,62		209,28	127,864	17,9394	105,357	0,348			
	Всего в Завтрак	**385**	**31,43**	**28,78**	**59,56**	**632**	**120**	**0,15**	**0,95**		**419,34**	**405,96**	**59,73**	**474,11**	**2,4884**	**0,0049**	**0,0074**	**0,0178**
	Второй завтрак																	
399	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64			3									
	Всего в Второй завтрак	**150**	**0,75**		**15,15**	**64**			**3**									
	Обед																	
19	соленые огурцы (порц)	40	0,31	0,04	0,59	4		0,01	0,8		56,4	8,096	4,872	8,352	0,2088			
54	Икра свекольная	120	2,06	5,36	12,61	207		0,04	6,42		397,792	38,4314	25,0978	51,7615	1,5382			
67	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	180/10	6,67	9,37	10,45	183	20	0,07	11,67		446,4815	37,7128	24,599	85,8802	1,1326			
312	Кнели куриные с рисом	60	17,03	14,14	5,3	217	40	0,23	0,03		107,6	34,6	16,1	104,5	1,02			
376	Компот из кураги	180	0,5		8,84	37		0,01	0,36		25,1163	320,2492	17,822	14,2576	29,7549			
0001	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63		0,05			98	12,32	16,356	54,984	1,3572			
0001	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	35		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего в Обед	**645**	**30,33**	**29,57**	**55,75**	**746**	**60**	**0,45**	**19,28**		**1 167,84**	**457,86**	**116,4**	**359,34**	**35,7617**			
	Уплотненный полдник																	
368	Фрукты нарезка	50	0,2	0,15	5,15	23		0,02	2,5		77,5	9,5	6	8	1,15			
397	Кондитерские изделия	30	2,1	5,4	19,5	138												
168	Кулеш молочный пшеничный с маслом	175/5	4,95	6,29	21,34	162	20	0,08	0,48	0,05	112,8118	99,1249	11,2996	125,6571	0,9538	0,0093	0,0055	0,0162
400	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	106	40	0,07	2,34		262,8	216	25,2	162	0,11			
0001	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	23		0,02			24,3	3,784	6,699	22,968	0,435			
	Всего в Уплотненный полдник	**450**	**13,09**	**17,74**	**57,82**	**452**	**60**	**0,19**	**5,32**	**0,05**	**477,41**	**328,41**	**49,2**	**318,63**	**2,6488**	**0,0093**	**0,0055**	**0,0162**
	Соль, специи за день																	
	Соль	3									0,27	9,7152	0,5742		0,0757			
	Всего в Соль, специи за день	**3**									**0,27**	**9,72**	**0,57**		**0,0757**			
	Всего в день		**75,6**	**76,09**	**188,28**	**1 894**	**240**	**0,79**	**28,55**	**0,05**	**2 064,87**	**1 201,95**	**225,9**	**1 152,07**	**40,9746**	**0,0142**	**0,0129**	**0,034**

Сезон: **Осенне-зимний**
Категория: **Ясли (до 3-х лет)**

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
168	Каша манная молочная с маслом	150/5	3,49	4,86	16	142	20	0,04	0,39		131,0694	84,395	11,663	71,2403	0,1974			
1	Бутерброд со сливочным маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	145	10	0,04			49,75	9,3	13,4154	47,067	0,8787			
397	Какао с молоком	180	3,56	3,87	15,91	113	20	0,04	1,43		194,68	133,3	19,22	112,1	0,4			
	Всего в Завтрак	**375**	**9,5**	**16,28**	**46,53**	**400**	**50**	**0,12**	**1,82**		**375,5**	**227**	**44,3**	**230,41**	**1,4761**			
	Второй завтрак																	
399	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64			3									
	Всего в Второй завтрак	**150**	**0,75**		**15,15**	**64**			**3**									
	Обед																	
20	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	40	0,61	2,15	3,94	38		0,01	5,81		71,256	16,2483	6,5076	11,5745	0,2158			
82	Суп-лапша на курином бульоне	180	1,94	2,04	12,34	75		0,08	5,94		346,554	17,712	19,44	47,988	0,7794			
311	Соте куриное с рисом	180	53,08	56,11	9,47	755	180	0,14	0,05		492,6668	97,3153	51,6553	481,7585	4,4986	0,0034	0,0069	0,0147
378	Кисель из ягоды	180	0,1		16,43	66			1,14		24,2092	5,5362	1,3224	7,5459	0,1268			
0001	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63		0,05			98	12,32	16,356	54,984	1,3572			
0001	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	35		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего в Обед	**635**	**59,49**	**60,96**	**60,14**	**1 032**	**180**	**0,32**	**12,94**		**1 069,14**	**155,58**	**106,83**	**643,45**	**7,7278**	**0,0034**	**0,0069**	**0,0147**
	Уплотненный полдник																	
	Крендель сахарный	70	8,09	12,9	48,21	341	50	0,09			107,044	21,6955	10,7184	81,2041	1,1084			
19	соленые огурцы (порц)	30	0,23	0,03	0,44	3		0,01	0,6		42,3	6,072	3,654	6,264	0,1566			
133	Картофель, тушенный в соусе томатном	180	3,14	9,08	24,42	192		0,13	12,31		867,087	20,0614	33,575	82,8649	1,292			
392	Чай с сахаром	180	0,11	0,03	14,08	57			0,02		15,8245	2,7706	2,3709	4,4365	0,4849			
0001	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	23		0,02			24,3	3,784	6,699	22,968	0,435			
	Всего в Уплотненный полдник	**470**	**12,37**	**22,18**	**90,52**	**616**	**50**	**0,25**	**12,93**		**1 056,56**	**54,38**	**57,02**	**197,74**	**3,4769**			
	Соль, специи за день																	
	Соль	3									0,27	9,7152	0,5742		0,0757			
	Всего в Соль, специи за день	**3**									**0,27**	**9,72**	**0,57**		**0,0757**			
	Всего в день		**82,11**	**99,42**	**212,34**	**2 112**	**280**	**0,69**	**30,69**		**2 501,46**	**446,68**	**208,72**	**1 071,6**	**12,7565**	**0,0034**	**0,0069**	**0,0147**

Сезон: **Осенне-зимний**
Категория: **Ясли (до 3-х лет)**

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
10	Кукуруза конс.порц	30	0,66	0,12	3,36	17		0,01	1,44			1,5		15	0,12			
249	Рыба по-польски	120	19,04	7,03	3,58	154	70	0,11	0,46	0,01	329,9623	50,0676	30,6832	242,0254	1,2612	0,0064	0,0086	0,0175
1	Бутерброд со сливочным маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	145	10	0,04			49,75	9,3	13,4154	47,067	0,8787			
395	Кофейный напиток	180			9,08	36					0,3	0,176			0,0261			
	Всего в Завтрак	**370**	**22,15**	**14,7**	**30,64**	**352**	**80**	**0,16**	**1,9**	**0,01**	**380,01**	**61,04**	**44,1**	**304,09**	**2,286**	**0,0064**	**0,0086**	**0,0175**
	Второй завтрак																	
	Йогурт	150	7,05	1,98	11,61	93	20	0,03	0,36		225	163,68	19,575	123,975	0,1305			
	Всего в Второй завтрак	**150**	**7,05**	**1,98**	**11,61**	**93**	**20**	**0,03**	**0,36**		**225**	**163,68**	**19,57**	**123,97**	**0,1305**			
	Обед																	
	Свекла порционно	40	0,6	0,04	3,64	18		0,01	4		115,2	14,8	8,8	17,2	0,56			
67	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	180/10	4,88	7,06	9,83	122	10	0,06	11,08	0,01	355,1072	33,2627	22,5138	71,6992	1,1032	0,004	0,0003	0,0209
211	Пюре гороховое с маслом	120	11,13	3,76	25,51	180	10	0,33			503,768	58,9248	53,6338	165,7733	3,4174			
	Тефтели мясные	60	11,21	10,24	3,1	149	10	0,04	0,27		188,1041	14,8797	15,9256	116,9672	1,6513	0,0007	0,0025	0,0035
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79		0,01	66		7,5	7,92	2,2185	2,2185	3,2625			
0001	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	35		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
0001	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63		0,05			98	12,32	16,356	54,984	1,3572			
	Всего в Обед	**645**	**32,19**	**22,01**	**78,71**	**646**	**30**	**0,54**	**81,35**	**0,01**	**1 304,13**	**148,56**	**131**	**468,44**	**12,1016**	**0,0047**	**0,0028**	**0,0244**
	Уплотненный полдник																	
0002	Кондитерские изделия	30	2,74	2,62	19,82	114												
168	Каша рисовая молочная вязкая	205/5	4,42	6,64	25,72	180	20	0,04	0,53		176,5486	112,5387	23,7333	114,789	0,3071			
397	Какао на молоке	180	3,61	3,69	14,91	107	10	0,04	0,62		209,28	127,864	17,9394	105,357	0,348			
0001	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	23		0,02			24,3	3,784	6,699	22,968	0,435			
	Всего в Уплотненный полдник	**430**	**11,57**	**13,09**	**63,82**	**424**	**30**	**0,1**	**1,15**		**410,13**	**244,19**	**48,37**	**243,11**	**1,0901**			
	Соль, специи за день																	
	Соль	3									0,27	9,7152	0,5742		0,0757			
	Всего в Соль, специи за день	**3**									**0,27**	**9,72**	**0,57**		**0,0757**			
	Всего в день		**72,96**	**51,78**	**184,78**	**1 515**	**160**	**0,83**	**84,76**	**0,02**	**2 319,54**	**627,18**	**243,62**	**1 139,62**	**15,6839**	**0,0111**	**0,0114**	**0,0419**

Сезон: **Осенне-зимний**
Категория: **Ясли (до 3-х лет)**

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
7	Сыр (порциями)	10	2,44	2,33		31	10		0,11			92,4		46,98				
236	Запеканка творожно-рисовая со сметаной	155	10,49	6,79	13,86	158	30	0,03	0,13		86,3779	89,6032	17,0632	135,1534	0,4155			
1	Бутерброд со сливочным маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	145	10	0,04			49,75	9,3	13,4154	47,067	0,8787			
392	Чай с сахаром молоком	180	2,92	3,23	14,7	128	20	0,04	1,36		161,18	122,95	16,64	94,94	0,58			
	Всего в Завтрак	**385**	**18,3**	**19,9**	**43,18**	**462**	**70**	**0,11**	**1,6**		**297,31**	**314,25**	**47,12**	**324,14**	**1,8742**			
	Второй завтрак																	
399	Сок фруктовый	100	0,38		10,28	53		0,01	0,8		124	10,56	5,22	9,57	1,31			
	Фрукты нарезка	50	0,47	0,1	4,03	21			30									
	Всего в Второй завтрак	**150**	**0,85**	**0,1**	**14,31**	**74**		**0,01**	**30,8**		**124**	**10,56**	**5,22**	**9,57**	**1,31**			
	Обед																	
44	Салат из моркови с чесноком	40	0,42	1,79	2	26		0,01	0,63		62,08	13,8899	10,1268	15,0545	0,1949			
	Свекольник со сметаной	180/10	1,71	4,06	8,73	179	20	0,04	4,63	0,01	245,9579	34,0889	19,6471	45,5567	0,923	0,005	0,0002	0,0235
132	Капуста тушеная	120	2,89	4,36	8,99	87		0,05	25,93		305,632	66,2182	24,4922	48,894	0,8978			
305	Котлеты рубленые из курицы	60	13,27	15,45	6,46	218	60	0,07			149,83	15,55	16,87	131,86	1,44			
376	Компот из кураги	180	0,5		8,84	37		0,01	0,36		25,1163	320,2492	17,822	14,2576	29,7549			
0001	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	35		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
0001	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63		0,05			98	12,32	16,356	54,984	1,3572			
	Всего в Обед	**645**	**22,55**	**26,32**	**52,98**	**645**	**80**	**0,27**	**31,55**	**0,01**	**923,07**	**468,77**	**116,86**	**350,21**	**35,3178**	**0,005**	**0,0002**	**0,0235**
	Уплотненный полдник																	
2	Бутерброды с повидлом	30/20	0,06		8,92	152			0,03		19,35	1,848	0,9135	1,1745	0,174			
213	Яйца вареные	1/2 шт	2,54	2,3	0,14	31	50	0,01			28	11	2,4	38,4	0,5			
168	Каша гречневая с маслом и сахаром	200	4,78	4,59	25,37	162	10	0,12			153,27	8,8528	69,6783	104,835	2,3577			
400	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	106	40	0,07	2,34		262,8	216	25,2	162	0,11			
0001	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	23		0,02			24,3	3,784	6,699	22,968	0,435			
	Всего в Уплотненный полдник	**460**	**13,22**	**12,79**	**46,26**	**474**	**100**	**0,22**	**2,37**		**487,72**	**241,48**	**104,89**	**329,38**	**3,5767**			
	Соль, специи за день																	
	Соль	3									0,27	9,7152	0,5742		0,0757			
	Всего в Соль, специи за день	**3**									**0,27**	**9,72**	**0,57**		**0,0757**			
	Всего в день		**54,92**	**59,11**	**156,73**	**1 655**	**250**	**0,61**	**66,32**	**0,01**	**1 832,36**	**1 044,78**	**274,67**	**1 013,29**	**42,1544**	**0,005**	**0,0002**	**0,0235**

Сезон: **Осенне-зимний**
Категория: **Ясли (до 3-х лет)**

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
10	Горошек зеленый консервированный	45	1,32	0,08	2,67	17		0,04	1,8		44,55	7,92	8,22	24,27	0,28			
215	Омлет натуральный с маслом	105/5	6,25	8,06	1,62	174	80	0,04	0,16		108,9	54,6753	8,4612	100,6499	1,0098			
1	Бутерброд со сливочным маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	145	10	0,04			49,75	9,3	13,4154	47,067	0,8787			
397	Какао с молоком	180	3,56	3,87	15,91	113	20	0,04	1,43		194,68	133,3	19,22	112,1	0,4			
	Всего в Завтрак	**375**	**13,58**	**19,56**	**34,82**	**449**	**110**	**0,16**	**3,39**		**397,88**	**205,2**	**49,32**	**284,09**	**2,5685**			
	Второй завтрак																	
	Варенец	150	4,23	7,92	5,6	111	40	0,02	0,18		181,77	163,68	18,27	120,06	0,1305			
	Всего в Второй завтрак	**150**	**4,23**	**7,92**	**5,6**	**111**	**40**	**0,02**	**0,18**		**181,77**	**163,68**	**18,27**	**120,06**	**0,1305**			
	Обед																	
19	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,35	1,8	1,04	21		0,01	0,96		61,2667	8,9333	5,1067	10,6267	0,2267			
80	Суп картофельный с рисом и зеленью на мясном бульоне	180	2,63	1,93	15,83	91		0,07	5,68		305,9249	12,4005	19,7763	48,5162	0,6865	0,0032	0,0014	0,0238
	Жаркое по-домашнему с говядиной	35/150	3,59	4	26,29	294	10	0,16	14,72		990,14	24,6717	39,4319	96,4204	1,5223			
372	Компот из яблок	180	0,13	0,12	19,56	80		0,01	23,76		100,62	5,3856	2,8188	3,4452	0,736			
0001	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63		0,05			98	12,32	16,356	54,984	1,3572			
	Всего в Обед	**625**	**9,18**	**8,27**	**75,13**	**549**	**10**	**0,3**	**45,12**		**1 555,95**	**63,71**	**83,49**	**213,99**	**4,5287**	**0,0032**	**0,0014**	**0,0238**
	Уплотненный полдник																	
	Ватрушка с джемом	70	5,67	6,6	40,23	243	20	0,06	0,13		115,0584	33,0255	10,0578	63,9635	0,8703			
168	Каша пшеничная вязкая на молоке	210	7,03	8,33	29,82	222	50	0,14	1,64		185,73	153,66	17,77	193,27	1,44			
392	Чай с сахаром молоком	180	1,52	1,63	12,35	70	10	0,02	0,71		88,18	62,95	9,64	49,94	0,55			
	Всего в Уплотненный полдник	**460**	**14,22**	**16,56**	**82,4**	**535**	**80**	**0,22**	**2,48**		**388,97**	**249,64**	**37,47**	**307,17**	**2,8603**			
	Соль, специи за день																	
	Соль	3									0,27	9,7152	0,5742		0,0757			
	Всего в Соль, специи за день	**3**									**0,27**	**9,72**	**0,57**		**0,0757**			
	Всего в день		**41,21**	**52,31**	**197,95**	**1 644**	**240**	**0,7**	**51,17**		**2 524,84**	**691,94**	**189,12**	**925,31**	**10,1637**	**0,0032**	**0,0014**	**0,0238**

Сезон: **Осенне-зимний**
Категория: **Ясли (до 3-х лет)**

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
235	Пудинг из творога со сгущеным молоком	155	22,09	14,9	11,55	269	70	0,05	0,27		174,2429	203,2222	28,6004	270,4807	0,62			
1	Бутерброд со сливочным маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	145	10	0,04			49,75	9,3	13,4154	47,067	0,8787			
395	Кофейный напиток	180			9,08	36					0,3	0,176			0,0261			
	Всего в Завтрак	**375**	**24,54**	**22,45**	**35,25**	**450**	**80**	**0,09**	**0,27**		**224,29**	**212,7**	**42,02**	**317,55**	**1,5248**			
	Второй завтрак																	
399	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64			3									
	Всего в Второй завтрак	**150**	**0,75**		**15,15**	**64**			**3**									
	Обед																	
57	Икра кабачковая	40	0,75	3,17	3,11	44		0,01	1,12		126	14,432	5,22	12,876	0,2436			
106	Суп из овощей на курином бульоне	180	1,48	3,51	7,5	167	10	0,05	8,04		215,8852	24,8403	16,2934	37,5292	0,5637	0,0029	0,0003	0,02
205	Макаронные изделия отварные	120	4,02	4,24	25,94	158	10	0,05			51,472	7,7088	5,7002	32,1482	0,5777			
310	Суфле куриное	60	11,8	15,59	1,61	194	70	0,05	0,14	0,02	137,0717	42,2672	13,2221	123,0816	1,0744	0,0043	0,0041	0,0108
376	Компот из сухофруктов	180			2,72	11					0,09	0,0528			0,0078			
0001	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63		0,05			98	12,32	16,356	54,984	1,3572			
	Всего в Обед	**620**	**20,53**	**26,93**	**53,29**	**637**	**90**	**0,21**	**9,3**	**0,02**	**628,52**	**101,62**	**56,79**	**260,62**	**3,8244**	**0,0072**	**0,0044**	**0,0308**
	Уплотненный полдник																	
368	Фрукты нарезка	50	0,2	0,18	4,69	21		0,01	34,65		145,95	7,392	4,1108	5,0243	1,0049			
397	Кондитерские изделия	30	2,12	3,12	6,45	63		0,02			27,39	7,656	5,22	23,49	0,5481			
168	Каша кукурузная вязкая молочная	210	8,3	1,2	75	325			2,18									
400	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	106	40	0,07	2,34		262,8	216	25,2	162	0,11			
	Всего в Уплотненный полдник	**470**	**15,66**	**10,26**	**94,6**	**515**	**40**	**0,1**	**39,17**		**436,14**	**231,05**	**34,53**	**190,51**	**1,663**			
	Соль, специи за день																	
	Соль	3									0,27	9,7152	0,5742		0,0757			
	Всего в Соль, специи за день	**3**									**0,27**	**9,72**	**0,57**		**0,0757**			
	Всего в день		**61,48**	**59,64**	**198,29**	**1 666**	**210**	**0,4**	**51,74**	**0,02**	**1 289,22**	**555,08**	**133,91**	**768,68**	**7,0879**	**0,0072**	**0,0044**	**0,0308**
	Итого		**609,54**	**633,13**	**1 919,18**	**17 191**	**2 180**	**6,57**	**540,16**	**0,27**	**21 337**	**7 565,58**	**2 143,18**	**9 995,97**	**202,0531**	**0,1074**	**0,0635**	**0,3999**
	Среднее за период		**60,95**	**63,31**	**191,92**	**1 719**	**218**	**0,66**	**54,02**	**0,03**	**2 133,7**	**756,56**	**214,32**	**999,6**	**20,2053**	**0,0107**	**0,0063**	**0,04**
	Минимальная суточная норма		**36**	**40**	**174**	**1 200**		**1**	**45**			**800**	**150**	**800**	**10**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**14,18**	**33,15**	**44,66**													