

Утверждаю
заведующий МДОУ ДС № 45 «Росинка»
Алексеева С.С.



« 30 » декабря 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад № 45 «Росинка» Старооскольского городского округа с 1 января 2023 года (на зимний период)
(возрастная категория: от 1 года до 3 лет)

День: первый
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 1-3 года

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины С, мг		Минеральные вещества, (мг)		
			Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe	
Завтрак(20,62%)											
181[2]	Каша жидкая молочная из манной крупы, с маслом сливочным	150/5	4,59	5,36	24,48	164,83	0,88	100,24	15,35	0,36	
229[1]	Омлет натуральный с маслом сливочным	80/5	7,52	9,50	1,51	121,00	0,15	62,80	10,40	1,54	
1[1]	Бутерброды с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68,00	0,00	4,65	4,95	0,31	
	Батон нарезной	10	0,79	0,10	4,83	23,50	0,00	2,30	3,30	0,20	
414[1]	Кофейный напиток с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	114,70	16,70	0,41	
	Итого	420	17,28	21,46	51,09	466,33	2,23	284,69	50,70	2,82	
Завтрак 2(9,81%)											
418[1]	Соус овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	85,30	4,00	14,00	8,00	2,80	
	Итого	200	1,00	0,00	20,20	85,30	4,00	14,00	8,00	2,80	
Обед(30,54%)											
32[1]	Салат из свеклы с сыром	40	1,88	3,80	2,85	53,10	3,28	64,79	9,23	0,51	
86[1]	Суп картофельный с крупой (крупя гречневая)	200	1,74	2,27	11,43	73,20	6,60	20,90	22,80	1,04	
317[1]	с птицей отварной (бройлер-цыпленок)	12	2,53	1,23	0,00	24,80	0,00	4,68	2,40	0,22	
299[1]	Котлеты рубленные из свинины	60	6,63	16,40	9,64	212,00	0,09	25,70	163,00	0,99	
335[1]	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,30	0,00	3,24	14,08	0,73	
394[1]	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	19,00	77,70	0,36	28,54	5,40	1,11	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,95	0,00	4,60	5,00	0,62	
	Батон нарезной	10	0,79	0,10	4,83	23,50	0,00	2,30	3,30	0,20	
	Итого	622	18,89	27,08	78,26	622,85	10,33	154,75	225,21	8,42	
Полдник(16,2%)											
245[1]	Сырники из творога(запеченные)	100	12,80	10,80	10,50	190,00	0,26	134,50	20,50	0,56	
115[4]	Соус сметанный сладкий	30	1,10	1,66	2,38	40,08	0,08	0,35	0,31	0,02	
132[4]	Кефир с сахаром	160/5	4,64	4,00	10,84	97,78	1,12	192,00	22,40	0,16	
419[1]	Молоко кипяченое*	200	6,09	5,42	10,08	113,30	2,73	252,00	29,44	0,21	
	Среднее значение по группе:		5,37	4,71	10,46	105,54	1,93	222,00	28,92	0,19	
	Итого	330	19,27	17,17	23,34	335,62	2,27	356,85	46,73	0,77	
Ужин (22,83%)											
271[1]	Котлеты рыбные запеченные (минтай)	60	6,30	2,82	5,75	73,00	0,25	32,03	18,00	0,44	
137[1]	Картофель в молоке	110	2,44	3,72	15,38	96,80	11,48	42,75	19,43	0,73	
354[1]	Капуста тушеная	100	2,06	3,24	9,42	75,10	17,16	55,44	20,00	0,80	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,95	0,00	4,60	5,00	0,62	
	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00	4,60	6,60	0,40	
132[4]	Чай с сахаром	150/5	0,01	0,01	4,99	19,95	0,02	7,94	0,90	0,18	
	Итого	465	13,60	10,20	50,09	337,85	28,89	139,42	69,03	2,99	
	Итого за 1 день:	2037	70,04	75,88	219,98	1847,65	47,72	949,71	399,67	14,80	
	Норма	42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	800,00	80,00	10,00		
	Отклонения	66,75	61,45	8,36	31,98	6,03	18,71	399,67	47,95		

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe
Завтрак(19,2%)										
68[4]	Каша жидкая молочная пшеница, с маслом сливочным	150/5	5,65	6,10	27,28	190,54	0,88	103,50	36,00	0,92
7[1]	Сыр (порционный, российский)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,10	132,00	5,25	0,15
	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00	4,60	6,60	0,40
416[1]	Какао с молоком	150	3,15	2,72	8,96	77,00	1,20	114,70	16,70	0,41
	Итого	340	13,86	13,45	45,90	368,54	2,18	354,80	64,85	1,88
Завтрак 2 (8,47%)										
386[1]	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,00	15,00	24,00	13,50	3,30
	Итого	150	0,60	0,60	14,70	70,00	15,00	24,00	13,50	3,30
Обед (38,98%)										
21[1]	Салат из белокачанной капусты	40	0,56	2,03	3,60	34,96	12,98	14,95	6,06	0,20
13[1]	Салат из свежих огурцов*	40	0,30	2,44	0,95	26,90	3,80	8,74	5,32	0,30
	Среднее значение по группе:		0,43	2,24	2,28	30,93	8,39	11,85	8,69	0,25
189/129[1]	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	4,19	7,91	12,35	140,00	8,96	22,76	29,54	1,39
315[1]	Голубцы Ленивые с соусом сметанным с томатом	120/15	8,64	14,68	15,04	230,72	15,03	44,28	33,91	1,68
199[1]	Каша жидкая (пшеничная)	110	3,02	2,96	18,56	112,93	0,00	12,32	16,35	1,29
300[3]	Кисель на плодово-ягодном экстракте	150	0,00	0,00	10,01	37,00	0,00	0,21	0,00	0,03
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,95	0,00	4,60	5,00	0,62
	Батон нарезной	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,00	3,45	4,95	0,30
	Итого	690	18,69	28,16	75,37	632,78	32,38	99,47	95,44	5,96
Вечер (12,9%)										
	Печенье	30	2,22	2,85	21,9	102,1	0	12,3	4,5	0,3
419[1]	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,3	2,73	252	29,44	0,21
	Итого	230	8,31	8,27	31,98	215,40	2,73	264,30	33,94	0,51
Ужин (20,33%)										
57[1]	Щи кабачковая для детского питания	40	0,48	1,89	3,08	31,00	3,00	16,00	6,00	0,28
308[1]	Запеканка картофельная с мясом(свинина), со сметаной	120/15	7,27	13,15	20,43	232,60	17,44	30,36	1,76	2,85
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,95	0,00	4,60	5,00	0,62
	Батон нарезной	10	0,79	0,10	4,83	23,50	0,00	2,30	3,30	0,20
132[4]	Чай с сахаром	150/5	0,01	0,01	4,99	19,95	0,02	7,94	0,90	0,18
	Итого	360	9,77	15,37	43,21	353,00	20,46	61,20	16,96	4,13
	Итого за 2 дня	1770	51,23	65,85	211,16	1639,72	72,75	803,77	224,39	15,38
	Норма		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	800,00	80,00	10,00
	Отклонения		21,98	40,10	4,82	17,12	61,67	0,47	180,49	53,80

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe
Завтрак(20,53%)										
67[4]	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев Геркулес, с маслом сливочным	150,5	5,88	6,96	25,91	190,54	0,88	114,59	45,86	1,29
242[1]	Омлет со сметаной (драчева)	60,5	6,42	8,77	3,96	120,00	0,21	51,20	10,10	1,32
	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00	4,60	6,60	0,40
413[1]	Чай с молоком	150	2,65	2,33	9,31	69,00	1,19	112,00	13,50	0,28
	Итого	390	16,53	18,26	48,84	426,54	2,28	282,39	76,06	3,29
2 завтрак(7,89%)										
418[1]	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	10,50	6,00	2,10
	Итого	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	10,50	6,00	2,10
Обед (33,16%)										
57[1]	Икра кабачковая для детского питания	40	0,48	1,89	3,08	31,00	3,00	16,00	6,00	0,28
62[1]	Борщ с картофелем (со сметаной т/о)	200/10	1,70	7,92	10,54	102,50	8,28	44,00	22,00	0,95
324[1]	Котлеты рубленые из кур, замоченные с соусом молочным	60	7,64	10,93	6,23	154,00	0,24	52,70	13,00	0,77
182[1]	Каша вязкая (рисовая)	110	1,65	2,81	17,08	100,00	0,78	3,19	11,64	0,25
293[3]	Компот из свежих яблок (яблок)	180	0,18	0,09	10,98	44,10	1,44	5,29	2,82	0,71
	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,95	0,00	4,60	5,00	0,62
	Батон нарезной	10	0,79	0,10	4,83	23,50	0,00	2,30	3,30	0,20
	Итого	630	13,66	23,96	62,62	501,05	13,74	128,08	63,76	3,78
Полдник (10,79%)										
437,494[1]	Пирожки печенье из дрожжевого теста(фарш мясной с луком)	50	6,30	2,85	18,15	123,00	0,05	10,70	15,80	0,71
132[4]	Чай с сахаром	150,5	0,01	0,01	4,99	19,95	0,02	7,94	0,90	0,18
	Итого	205	6,31	2,86	23,14	142,95	0,07	18,64	16,70	0,89
Ужин(27,63%)										
284[1]	Суфле из рыбы(минтай)	60	9,46	6,40	2,88	112,88	0,12	30,68	16,73	0,56
174[3]	Пюре овощное	110	3,37	5,87	13,42	120,27	17,00	80,22	41,30	0,98
19[4]	Салат из моркови	40	0,45	2,03	6,50	45,00	0,78	9,30	12,80	0,25
15[1]	Салат из свежих помидоров и огурцов*	40	0,39	2,46	1,49	29,68	6,70	7,47	6,50	0,30
	Среднее значение по группе:		0,42	2,25	4,00	37,34	3,74	8,39	9,65	0,28
386[1]	Ягоды свежие (яблоки)	120	0,45	0,45	11,76	56,00	12,00	19,20	10,80	2,64
	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,95	0,00	4,60	5,00	0,62
	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00	4,60	6,60	0,40
132[4]	Чай с сахаром	150,5	0,01	0,01	4,99	19,95	0,02	7,94	0,90	0,18
	Итого	525	16,54	15,43	56,89	439,39	32,88	155,63	90,98	5,66
	Итого за 3 день	1900	53,79	60,51	206,34	1573,93	51,97	595,24	253,50	15,72
	Норма		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	800,00	80,00	10,00
	Отклонения		28,07	28,73	1,64	173,93	6,97	-204,76	173,50	5,72

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	С	Минеральные вещества, (мг)		
			Б	Ж	У			Ca	Mg	Fe
Завтрак(19,94%)										
64[4]	Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным	150,5	6,84	7,08	26,54	198,10	1,24	137,89	75,03	2,17
3[3]	Булочки с сыром	30,10	5,00	3,00	14,50	106,00	0,07	106,90	8,44	0,67
414[1]	Кофейный напиток с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	114,70	16,70	0,41
	Итого	345	14,99	12,80	54,00	393,10	2,51	359,49	100,17	3,25
2 завтрак(6,93%)										
386[1]	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,00	12,00	19,20	10,80	2,64
	Итого	120	0,48	0,48	11,76	56,00	12,00	19,20	10,80	2,64
Обед(35,26%)										
55[1]	Икра морская	40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,05	12,26	16,51	0,49
88[60][1]	Суп картофельный с лапшой домашней(на бульоне из птицы)	200	2,49	2,48	13,63	88,00	6,60	21,38	21,58	0,88
299[1]	Шницель рубленый из свинины	60	6,65	16,40	9,64	212,00	0,09	25,70	16,30	0,99
339[1]	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	15,00	100,65	13,31	27,00	20,35	0,74
300[3]	Кисель на плодном или ягодном экстрактах	150	0,00	0,00	10,01	37,00	0,00	0,21	0,00	0,03
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,00	9,20	10,00	1,24
	Батон нарезной	10	0,79	0,10	4,83	23,50	0,00	2,30	3,30	0,20
	Итого	610	15,29	24,78	77,22	590,59	22,05	98,05	88,04	4,57
Полдник(13,29%)										
	Печенье	30	2,22	2,85	21,90	102,10	0,00	12,30	4,50	0,30
419[1]	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,30	2,73	252,00	29,44	0,21
	Итого	230	8,31	8,27	31,98	215,40	2,73	264,30	33,94	0,51
Ужин(24,57%)										
244[1]	Вареники лепные отварные	130	17,82	7,58	18,42	212,00	0,24	114,00	22,20	0,70
115[4]	Соус сметанный сладкий	30	1,10	1,66	2,38	40,08	0,08	0,35	0,31	0,02
386[1]	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	Батон нарезной	10	0,79	0,10	4,83	23,50	0,00	2,30	3,30	0,20
132[4]	Чай с сахаром	150,5	0,01	0,01	4,99	19,95	0,02	7,94	0,90	0,18
	Итого	425	20,11	9,74	35,43	319,58	10,32	132,65	34,81	3,12
	Итого за 4 день	1730	59,18	56,07	210,39	1574,67	49,61	873,69	267,76	14,09
	Норма		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	800,00	80,00	10,00
	Отклонения		40,90	19,30	3,64	12,48	10,24	9,21	234,70	40,90

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe
Завтрак(20,73%)										
197[4]	Каша жидкая молочная рисовая, с маслом сливочным	150,5	3,83	5,36	23,27	164,80	0,88	97,45	22,77	0,36
231[1]	Омлет с морковью	60	4,52	5,81	2,19	79,00	0,78	39,10	12,90	0,95
	Батон нарезной	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,00	5,75	8,25	0,50
132[4]	Чай с сахаром	150,5	0,01	0,01	4,99	19,95	0,02	7,94	0,90	0,18
	Итого		10,34	11,43	44,53	322,50	1,68	150,24	44,82	1,99
Завтрак 2(7,87%)										
418[1]	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	10,50	6,00	2,10
	Итого	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	10,50	6,00	2,10
Обед(33,33%)										
55[1]	Щи свекольные	40	0,94	1,84	4,93	40,00	2,69	15,30	11,82	0,71
73[1]	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200,10	1,64	6,89	68,15	88,30	14,82	43,10	18,80	0,64
292[1]	Жаркое по-домашнему из говядины	170	14,90	5,33	18,50	181,00	24,00	50,20	3,05	7,26
394[1]	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	19,00	77,70	0,36	28,54	5,40	1,11
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,95	0,00	4,60	5,00	0,62
	Батон нарезной	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,00	3,45	4,95	0,30
	Итого	635	20,29	14,45	127,71	468,20	41,87	145,19	49,02	10,64
Полдник(13,12%)										
441[1]	Ватрушка с фаршем творожным	50	6,58	3,91	20,84	144,29	0,03	36,28	15,43	0,64
419[1]	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,30	2,73	252,00	29,44	0,21
	Итого	250	12,67	9,33	30,92	257,59	2,76	288,28	44,87	0,85
Ужин (24,93%)										
274[1]	Шницель рыбный натуральный (минтай)	70	10,57	3,43	7,19	101,50	2,29	34,03	25,29	0,76
339[1]	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	15,00	100,65	13,31	27,00	20,35	0,74
354[1]	Капуста тушеная	100	2,06	3,24	9,42	75,10	17,16	55,44	20,00	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,95	0,00	4,60	5,00	0,62
	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00	4,60	6,60	0,40
132[4]	Чай с сахаром	150,5	0,01	0,01	4,99	19,95	0,02	7,94	0,90	0,18
	Итого	475	17,68	10,62	56,14	390,15	32,78	133,61	78,14	3,50
	Итого за 5 дней	1905	61,73	45,83	274,45	1502,44	82,09	727,82	222,85	19,08
	Норма		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	800,00	80,00	10,00
	Отклонения		46,98	-2,49	35,20	7,32	82,42	-9,02	178,56	90,80

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe
Завтрак(19,94%)										
77[3]	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,30	6,24	11,90	117,42	0,39	81,82	10,80	0,24
2[3]	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,70	9,60	13,20	167,00	0,05	165,20	17,00	0,60
416[1]	Какао с молоком	150	3,15	2,72	8,96	77,00	1,20	114,70	16,70	0,41
	Итого	350	13,15	18,56	34,06	361,42	1,64	361,72	44,50	1,25
2 завтрак(8,56%)										
386[1]	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,00	15,00	24,00	13,50	3,30
	Итого	150	0,60	0,60	14,70	70,00	15,00	24,00	13,50	3,30
Обед(35,33%)										
21[1]	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,60	34,96	12,98	14,95	6,06	0,20
15[1]	Салат из свежих помидоров и огурцов*	40	0,39	2,46	1,49	29,68	6,70	7,47	6,50	0,30
	Среднее значение по группе:		0,48	2,25	2,55	32,32	9,84	11,21	6,28	0,25
98[2]	Суп крестьянский с крупой(пшено)	200	1,18	3,93	4,87	61,00	7,90	28,70	11,34	0,46
321[1]	Плов из птицы	60/110	15,12	12,76	26,76	282,00	0,41	33,70	34,80	1,57
394[1]	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,62	19,00	77,70	0,36	28,54	5,40	1,11
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,95	0,00	4,60	5,00	0,62
	Батон нарезной	10	0,79	0,10	4,83	23,50	0,00	2,30	3,30	0,20
	Итого	620	19,19	19,28	67,89	522,47	18,51	109,05	66,12	4,21
Подливки(15,95%)										
432[1]	Оладьи	50	3,78	3,10	20,57	125,00	0,18	41,80	15,83	0,65
113[4]	Соус молочный сладкий	30	0,61	1,32	2,13	25,14	0,10	19,75	2,82	0,06
419[1]	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,50	2,73	252,00	29,44	0,21
	Итого	280	10,48	9,84	32,78	263,44	3,01	313,55	48,09	0,92
Ужин(20,23%)										
281[1]	Зразы рыбные с яйцом	60	8,10	4,00	9,10	104,30	1,38	56,70	33,75	1,24
144[2]	Рагу из овощей с кашей	110	2,83	9,20	20,11	178,00	11,63	29,20	23,30	0,73
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,95	0,00	4,60	5,00	0,62
	Батон нарезной	10	0,79	0,10	4,83	23,50	0,00	2,30	3,30	0,20
132[4]	Чай с сахаром	150/5	0,01	0,01	4,99	19,95	0,02	7,94	0,90	0,18
	Итого	355	12,95	13,53	48,91	371,70	13,03	100,74	66,25	2,97
	Итого за 6 дней	1755	56,37	61,81	198,34	1589,03	51,19	909,06	238,46	12,65
	Норма		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	800,00	80,00	10,00
	Отклонения		34,20	31,50	-2,30	13,50	13,76	13,63	198,08	26,50

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe
Завтрак(18,72%)										
68[4]	Каша жидкая молочная овсяная, с маслом сливочным	150,5	5,65	6,10	27,28	190,54	0,88	103,50	36,00	0,92
6[1]	Масло поришки	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	1,20	0,00	0,01
	Батон парезной	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,00	5,75	8,25	0,50
414[1]	Кофейный напиток с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	114,70	16,70	0,41
	Итого	335	10,82	12,70	52,39	371,29	2,08	225,15	60,95	1,84
2 завтрак(6,7%)										
386[1]	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,00	12,00	19,20	10,80	2,64
	Итого	120	0,48	0,48	11,76	56,00	12,00	19,20	10,80	2,64
Обед(34,1%)										
57[1]	Пюре кабачковое для детского питания	40	0,48	1,89	3,08	31,00	3,00	16,00	6,00	0,28
91\128[1]	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,80	4,60	18,78	16,00	0,65
124[3]	Оладьи из печени по-купецки	50	10,10	7,00	6,80	131,00	6,19	15,36	11,80	3,16
339[1]	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	15,00	100,65	13,31	27,00	20,35	0,74
293[3]	Компот из свежих плодов (яблоко)	180	0,18	0,09	10,98	44,10	1,44	5,29	2,82	0,71
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,95	0,00	4,60	5,00	0,62
	Батон парезной	10	0,79	0,10	4,83	23,50	0,00	2,30	3,30	0,20
	Итого	610	16,69	15,51	60,28	446,00	28,54	89,33	65,27	6,36
Полдник(12,85%)										
	Печенье	30	2,22	2,85	21,90	102,10	0,00	12,30	4,50	0,30
132[4]	Кефир с сахаром	160,5	4,64	4,00	10,34	97,78	1,12	192,00	22,40	0,16
419[1]	Молоко кипяченое*	200	6,09	5,42	10,08	113,30	2,73	252,00	29,44	0,21
	Среднее значение по группе:		5,37	4,71	10,46	105,54	1,93	222,00	25,92	0,19
	Итого	230	7,89	7,86	32,36	207,64	1,93	234,30	30,42	0,49
Ужин(27,65%)										
101[3]	Фрикадельки мясные из свинины с соусом	60,25	7,37	16,60	7,68	213,40	0,08	21,60	17,71	1,14
199[1]	Каша жидкая (пшеничная)	110	3,02	2,96	18,56	112,93	0,00	12,32	16,35	1,29
354[1]	Капуста тушеная	100	2,06	3,24	9,42	75,10	17,16	55,44	20,00	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,95	0,00	4,60	5,00	0,62
	Батон парезной	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,00	5,75	8,25	0,50
132[4]	Чай с сахаром	150,5	0,01	0,01	4,99	19,95	0,02	7,94	0,90	0,18
	Итого	495	15,66	23,28	62,61	826,08	17,26	107,65	68,21	4,53
	Итого за 7 дней	1790	43,65	51,97	187,04	1399,37	59,88	441,33	205,23	15,37
	Норма		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	800,00	80,00	10,00
	Отклонения		3,93	10,57	-7,86	-0,05	33,07	-44,83	156,54	53,70

День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	С	Минеральные вещества, (мг)		
			Б	Ж	У			Ca	Mg	Fe
Завтрак (23,12%)										
121[1]	Суп молочный с крупой (зудурузна)	150	2,22	2,68	4,60	53,40	0,50	95,70	53,03	0,10
229[1]	Омлет натуральный с маслом сливочным	80,5	7,52	13,46	1,51	157,00	0,15	62,80	10,40	1,54
	Батон нарезной	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,00	5,75	8,25	0,50
132[4]	Чай с сахаром	150,5	0,01	0,01	4,99	19,95	0,02	7,94	0,90	0,18
	Итого	415	11,73	16,40	23,18	289,10	0,67	172,19	72,58	2,32
2 завтрак (8,36%)										
418[1]	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	10,50	6,00	2,10
	Итого	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	10,50	6,00	2,10
Обед (33,7%)										
55[1]	Икра морская	40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,05	12,26	16,51	0,49
73[1]	Шн из свежей капусты с картофелем, со сметаной	209,10	1,64	6,89	68,15	88,30	14,82	43,10	18,80	0,64
322[1]	Котлеты рубленные из птицы(бройлер-цыпляток)	60	9,63	8,68	13,46	212,00	0,73	34,10	21,60	1,30
182[1]	Каша вязкая (рисовая)	110	1,65	2,81	17,08	100,00	0,78	3,19	11,64	0,25
300[3]	Кисель на плодово-ягодном экстракте	150	0,00	0,00	10,01	37,00	0,00	0,21	0,00	0,03
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,95	0,00	4,60	5,00	0,62
	Батон нарезной	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,00	3,45	4,95	0,30
	Итого	605	16,21	20,59	130,18	585,98	18,38	100,91	78,50	3,63
Полдник (11,42%)										
437,494[1]	Пирожки печеные из дрожжевого теста(фарш мясной с луком)	90	6,30	2,85	18,15	123,00	0,05	10,70	15,80	0,71
132[4]	Чай с сахаром	150,5	0,01	0,01	4,99	19,95	0,02	7,94	0,90	0,18
	Итого	205	6,31	2,86	23,14	142,95	0,07	18,64	16,70	0,89
Ужин (22,39%)										
319[1]	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	8,66	5,55	11,94	151,00	7,34	41,30	57,00	1,50
19[4]	Салат из моркови	40	0,45	2,03	6,50	45,00	0,78	9,30	12,80	0,25
14[1]	Салат из свежих помидоров с луком*	40	0,45	2,47	1,89	31,64	8,17	7,03	7,12	0,34
	Среднее значение по группе:		0,45	2,25	4,20	38,32	4,48	8,17	9,96	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,95	0,00	4,60	5,00	0,62
	Батон нарезной	10	0,79	0,10	4,83	23,50	0,00	2,30	3,30	0,20
394[1]	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	19,00	77,70	0,36	28,54	5,40	1,11
	Итого	420	11,52	8,14	49,85	336,47	12,18	84,91	60,66	3,73
	Итого за 8 дней	1795	45,77	45,13	203,21	1181,55	31,23	388,01	211,74	9,68
	Норма		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	800,00	80,00	10,00
	Отклонения		8,98	-3,98	0,10	-15,60	-30,61	-55,25	164,68	-3,25

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe
Завтрак (18,78%)										
181[2]	Каша овсяная молочная из манной крупы, с маслом сливочным	150,5	4,59	5,36	24,48	164,83	0,88	100,24	15,35	0,36
7[1]	Сыр (породы, российский)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,10	132,00	5,25	0,15
	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00	4,60	6,60	0,40
413[1]	Чай с молоком	150	2,65	2,33	9,31	69,00	1,19	112,00	13,50	0,28
	Итого	340	12,30	12,32	43,45	334,83	2,17	348,84	40,70	1,19
2 завтрак (6,63%)										
386[1]	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,00	12,00	19,20	10,80	2,64
	Итого	120	0,48	0,48	11,76	56,00	12,00	19,20	10,80	2,64
Обед (34,81%)										
34[1]	Салат из свеклы	40	0,37	2,40	3,34	37,60	3,80	14,06	8,36	0,54
86[1]	Суп картофельный с крупой (крупя гречневая)	200	1,74	2,27	11,43	73,20	6,60	20,90	22,80	1,04
299[1]	Котлеты рубленные из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139,00	0,09	26,10	19,30	0,90
354[1]	Капуста тушеная	110	2,27	3,56	12,26	97,63	22,31	72,10	26,84	1,05
394[1]	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	19,00	77,70	0,36	28,54	5,40	1,11
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,95	0,00	4,60	5,00	0,62
	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00	4,60	6,60	0,40
	Итого	630	17,10	15,74	75,21	518,08	33,16	170,90	94,30	5,66
Полдник (13,81%)										
449[1]	Слобо обжаренная	50	3,88	2,36	26,15	141,00	0,00	11,00	14,50	0,69
419[1]	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,30	2,73	252,00	29,44	0,21
	Итого	250	9,97	7,78	36,23	254,30	2,73	263,00	43,94	0,90
Ужин (25,97%)										
261[1]	Рыба, тушеная с овощами	70,30	6,94	3,98	1,93	70,90	21,35	22,58	0,49	1,58
174[3]	Пюре овощное	110	3,37	5,87	13,42	120,27	17,00	80,22	41,30	0,98
21[1]	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,60	34,96	12,98	14,95	6,06	0,20
13[1]	Салат из свежих огурцов*	40	0,30	2,44	0,95	26,90	3,80	8,74	5,32	0,30
	Среднее значение по группе:		0,43	2,24	2,28	30,93	8,39	11,85	5,69	0,25
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,95	0,00	4,60	5,00	0,62
418[1]	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	85,30	4,60	14,00	8,00	2,80
	Итого	470	12,96	12,31	47,71	353,35	50,74	133,25	60,48	6,23
	Итого за 9 дней	1810	52,81	48,63	214,36	1516,56	100,80	935,19	250,22	16,62
	Норма		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	300,00	80,00	10,00
	Отклонения		25,74	3,46	5,59	8,33	124,00	16,90	212,78	66,20

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe
Завтрак (23,14%)										
197[4]	Каша жидкая молочная рисовая, с маслом сливочным	150,5	3,83	5,36	25,27	164,80	0,88	97,45	22,77	0,36
230[1]	Омлет с сыром	80	9,21	12,32	1,33	153,33	1,04	151,20	13,46	1,53
	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00	4,60	6,60	0,40
414[1]	Кофейный напиток с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	114,70	16,70	0,41
	Итого	405	17,77	20,60	49,22	454,13	3,12	367,95	59,53	2,70
2 завтрак (8,57%)										
418[1]	Сок овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	10,50	6,00	2,10
	Итого	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	10,50	6,00	2,10
Обед (36%)										
19[4]	Салат из моркови	40	0,45	2,03	6,50	45,00	0,78	9,30	12,80	0,25
14[1]	Салат из свежих помидоров с луком*	40	0,45	2,47	1,89	31,64	8,17	7,03	7,12	0,34
	Среднее значение по группе:		0,45	2,25	4,20	38,32	4,48	8,17	9,96	0,30
90132[1]	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	4,82	2,60	13,47	96,54	9,62	25,36	28,92	1,01
322[1]	Биточки рубленные из птицы(бройлер-цыпляток)	60	9,63	8,68	13,46	212,00	0,73	34,10	21,60	1,30
335[1]	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112,30	0,00	3,24	14,08	0,73
300[3]	Кисель на плодовом или ягодном экстрактах	150	0,00	0,00	10,01	37,00	0,00	0,21	0,00	0,03
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,00	9,20	10,00	1,24
	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00	4,60	6,60	0,40
	Итого	630	22,40	17,18	88,19	635,12	14,83	84,88	91,16	5,01
Полдник (12,13%)										
	Печенье	30	2,22	2,85	21,90	102,10	0,00	12,30	4,50	0,30
419[1]	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	226,80	26,50	0,19
	Итого	210	7,70	7,73	30,97	204,10	2,46	239,10	31,00	0,49
Ужин (19,14%)										
82[4]	Суфле творожное	100	10,92	8,97	12,28	173,00	0,25	129,80	22,90	0,97
115[4]	Соус сметанный сладкий	30	1,10	1,66	2,38	40,08	0,08	0,35	0,31	0,02
	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00	4,60	6,60	0,40
132[4]	Чай с сахаром	150,5	0,01	0,01	4,99	19,95	0,02	7,94	0,90	0,18
	Итого	335	13,61	10,84	29,31	280,03	0,35	142,69	30,71	1,57
	Итого за 10 дней	1730	62,23	56,35	212,84	1637,38	23,76	845,12	218,40	11,87
	Норма		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	800,00	80,00	10,00
	Отклонения		48,17	19,89	4,84	16,96	-47,21	5,64	173,00	18,65

*- Блюда в весенне-летний период

завтрак	379
2 завтрак	65
обед	549
полдник	224
ужин	343