

СЕЗОН : ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Утверждаю заведующий МДОБУ

Первомайский детский сад № 3 "Ладушки" _____ Е. Г. Курочка

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ

№ рец.	прием пищи наименование блюда	масса порци и (г)	пищевые вещества (г)			энерге тич. ценно сть ККАЛ	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
понедельник неделя первая											
ЗАВТРАК											
21	омлет с сыром	70	7,33	10,6	1,15	130,4	0,08	0,49	0,38	92,32	2,59
43	чай с сахаром	150	0,15	0	10,45	41,83	0	0	0	8,96	0,59
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
59	кисломолочный продукт	180	5,04	5,74	7,36	101,2	0,05	0,27	1,08	214,2	0,18
ОБЕД											
1	помидоры солёные	40	0,44	0,04	1,4	8	0	0	6	4	0,32
75	суп с фрикадельками	150	5,85	4,09	11,4	105,1	0,09	0,09	8,43	14,13	1,05
111	рыба запеченная с	150	11,88	5,1	16,51	159,2	0,26	0,2	21,36	93,75	1,73
71	КОМПОТ ИЗ сухофруктов	150	41,98	0	20,89	85,31	0	0	0,52	15,6	1,69
ПОЛДНИК											
133	пудинг творожный	100	16,25	5,57	26,63	221,6	0,07	0,26	0,24	156	1,08
147	соус клюквенный	20	0,01	0	3,01	12,01	0	0	0,36	3,24	0,02
63	соковая продукция	150	1,79	0,17	5,21	32,38	0,03	0,05	5,99	29,98	0,29
Хлеб на весь день :											
161	хлеб пшеничный	60	3,82	1,31	24,84	118,2	0,05	0,14	0	10,05	0,53
162	хлеб ржаной(Владим	20	1,32	0,24	7,93	39,67	0,03	0,01	0	5,81	0,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			95,86	32,86	136,8	1055	0,66	1,51	44,36	648	10,85

№ рец.	прием пищи наименование блюда	масса порци и (г)	пищевые вещества (г)			энерге тич. ценно сть ККАЛ	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
вторник неделя первая											
ЗАВТРАК											
25	каша геркулесовая	120	3,79	5,34	15,29	124,4	0,08	0,02	0	22,8	0,96
49	кофейный напиток	150	2,08	2,39	14,77	88,97	0,05	0,01	98	162,3	0,13
155	сыр порциями	7	0,07	5,04	0,07	46,2	0	0	0	1,4	0
157	масло порциями	10	2,9	2,92	0	36,02	0	0,02	0,06	88	0,1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
165	фрукты (банан)	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,07	15	12	0,9
ОБЕД											
3	сельдь с гарниром	40	2,04	5,06	4,74	42,58	10,08	0,33	0,09	0,04	2,1
77	борщ с капустой и	150	1,14	3,39	6,48	66,66	34,5	0,75	0,03	0,4	6,45
97	котлета из говядины	50	7,58	8,32	4,07	125,5	0,04	0,08	0,1	22	0,8
117	рагу из овощей	100	2,62	3,32	13,45	119,5	0,05	0,05	8	38	0,8
65	кисель из концентрата	150	0,75	0	7,88	31,58	0	0	0	0,42	0,06
ПОЛДНИК											
139	пирожок печеный с	60	3,85	3,22	23,98	140,5	0,09	0,07	3,96	87,07	1,01
57	МОЛОКО кипяченое	150	4,34	4,79	6,21	89,96	0,05	0,22	1,94	179,9	0,14
Хлеб на весь день :											
161	хлеб пшеничный	60	3,82	1,31	24,84	118,2	0,05	0,14	0	10,05	0,53
163	хлеб ржаной(Владим	20	1,32	0,24	7,93	39,67	0,03	0,01	0	5,81	0,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			38,55	46,09	161,2	1214	45,08	1,77	127,2	630,2	14,76

№ рец.	прием пищи наименование блюда	масса порци и (г)	пищевые вещества (г)			энерге тич. ценно сть ККАЛ	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
среда неделя первая											
ЗАВТРАК											
27	каша манная	120	4,18	4,41	19,08	132,9	0,05	0,19	1,06	103,6	0,35
61	какао с молоком	150	2,81	2,94	19,45	115,3	0,03	0,011	0,97	95,87	0,88
157	масло порциями	10	2,9	2,92	0	36,02	0	0,02	0,06	88	0,1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
63	соковая продукция	150	1,79	0,17	5,21	32,38	0,03	0,05	5,99	29,98	0,29
ОБЕД											
5	салат из морской	40	1,48	1,9	3,48	37,35	0,05	0,02	5	10	0,35
79	суп картофельный с	150	1,69	1,71	13,05	74,45	0,67	0,04	3,6	17,88	0,67
107	куриное суфле с рисом	50	18,13	21,35	3,21	277,6	2,05	0,24	0,93	43,82	4,1
119	картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	107	0,1	0,07	3,7	27	0,7
55	отвар шиповника	150	0,6	0	18,9	42,18	0	0,07	82,5	10,5	0,45
ПОЛДНИК											
141	вартушка с повидлом	60	7,08	2,63	41,81	219,1	0,05	0,16	0,13	73,53	0,65
59	кисломолочный продукт	150	4,2	4,78	6,13	84,39	0,04	0,22	0,9	178,5	0,15
Хлеб на весь день :											
161	хлеб пшеничный	60	3,82	1,31	24,84	118,2	0,05	0,14	0	10,05	0,53
163	хлеб ржаной(Владим	20	1,32	0,24	7,93	39,67	0,03	0,01	0	5,81	0,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			52,13	48,4	178,6	1316	3,15	1,241	104,8	694,5	10

№ рец.	прием пищи наименование блюда	масса порции и (г)	пищевые вещества (г)			энерге- тиче- ско- сти ККАЛ	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
четверг неделя первая											
ЗАВТРАК											
29	суп молочный вермишелевый	120	3,35	3,67	11,83	93,64	0,03	0,08	0,36	70,8	0,24
45	чай с лимоном	150	0,04	0	11,47	46,18	0	0	1,64	112	0,59
157	масло порциями	10	2,9	2,92	0	36,02	0	0,02	0,06	88	0,1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
167	фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	15,9	70,5	0,04	0,03	15	24	3,3
ОБЕД											
7	салат витаминный	40	0,46	4,06	4,61	56,77	0,02	0,04	7,16	19,68	2,08
81	суп крестьянский со	150	1,38	4,64	9,25	84,35	0,06	0,04	8,72	14,72	0,48
113	котлета рыбная	50	7,03	4,76	4,54	92,3	0,04	0,06	0,2	32	0,6
153	соус сметанный с томатом	30	0,63	0,78	3,02	12,72	0	0	1,39	10,14	0,1
121	макарон отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,7	0,17	0,08	0	24	2,1
73	КОМПОТ ИЗ яблок с	150	0,18	0,25	19	78,01	0,01	0,02	4,4	15	0,29
ПОЛДНИК											
127	суфле картофельное	100	3,62	3,97	17	118,2	0,13	0,12	18,2	45,11	1,17
57	МОЛОКО кипяченое	4,34	4,79	6,21	89,96	179,9	0,05	0,22	1,94	179,9	0,14
Хлеб на весь день :											
161	хлеб пшеничный	60	3,82	1,31	24,84	118,2	0,05	0,14	0	10,05	0,53
163	хлеб ржаной(Владим	20	1,32	0,24	7,93	39,67	0,03	0,01	0	5,81	0,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			33,8	36,94	242,9	1167	0,63	0,86	59,07	651,2	12,5

№ рец.	прием пищи наименование блюда	масса порции и (г)	пищевые вещества (г)			энерге- тич. ценно- сть ККАЛ	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
пятница неделя первая											
ЗАВТРАК											
31	каша рисовая молочная	120	3,06	3,95	19,5	125,7	0,02	0,01	0	12	0,48
51	напиток цикорий с масло	150	2,1	1,04	3,69	38,38	0,01	0,09	0,28	85,09	0,48
157	порциями	10	2,9	2,92	0	36,02	0	0,02	0,06	88	0,1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
63	соковая продукция	150	1,79	0,17	5,21	32,38	0,03	0,05	5,99	29,98	0,29
ОБЕД											
9	салат из свеклы с сыром	40	1,8	1,88	3,32	37,6	0,01	0,03	2,64	74,8	0,6
83	суп с бобовыми на мясном	150	1,4	2,33	8,16	59,27	0	0,67	3,6	27,48	1,44
99	картофельная запеканка с	150	19,15	18,58	13,82	300	0,75	0,16	3,7	57,72	1,68
151	соус сметанный	30	0,5	3,55	1	38,01	0,1	0	0,02	9,27	0,1
67	кисель из клюквы	150	0,08	0	21,76	77,8	0	0	1,35	9	0,15
ПОЛДНИК											
59	кисломолочный продукт	150	4,2	4,78	6,13	84,39	0,04	0,22	0,9	178,5	0,15
145	кондитерское изделие	50	3,24	5,06	24,38	156,5	0,04	0,05	0,09	28,89	0,59
Хлеб на весь день :											
161	хлеб пшеничный	60	3,82	1,31	24,84	118,2	0,05	0,14	0	10,05	0,53
163	хлеб ржаной(Владим	20	1,32	0,24	7,93	39,67	0,03	0,01	0	5,81	0,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			45,36	45,81	139,7	1144	1,08	1,45	18,63	616,6	7,37

№ рец.	прием пищи наименование блюда	масса порци и (г)	пищевые вещества (г)			энерге тич. ценно сть ККАЛ	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
понедельник неделя вторая											
ЗАВТРАК											
33	каша пшенная	120	3,6	4,36	20,57	136,3	0,09	0,01	0	16,8	0,84
43	чай с сахаром	150	0,15	0	10,45	41,83	0	0	0	8,96	0,59
157	масло порциями	10	2,9	2,92	0	36,02	0	0,02	0,06	88	0,1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
166	фрукты (груша)	150	0,3	0,4	10,3	47	0,02	0,03	5	19	2,3
ОБЕД											
3	сельдь с гарниром	40	2,04	5,06	4,74	42,58	10,08	0,33	0,09	0,04	2,1
85	суп с клецками на мясном	150	2,25	1,97	10,1	67,16	0,09	0,04	8,18	16,86	0,91
101	плов из отварной	150	18,24	15,51	25,28	313,8	0,55	0,85	1,76	25,03	1,33
69	напиток из клюквы	150	0,07	0	15,79	63,49	0	0	1,79	7,49	0,14
ПОЛДНИК											
143	олинчики с джемом	100/30	5,28	3,73	34,65	193,3	0,13	0,05	0,1	7	1,7
57	молоко кипяченное	4,34	4,79	6,21	89,96	179,9	0,05	0,22	1,94	179,9	0,14
Хлеб на весь день :											
161	хлеб пшеничный	60	3,82	1,31	24,84	118,2	0,05	0,14	0	10,05	0,53
163	хлеб ржаной(Владим	20	1,32	0,24	7,93	39,67	0,03	0,01	0	5,81	0,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			44,76	41,71	254,6	1279	11,09	1,7	18,92	385	11,46

№ рец.	прием пищи наименование блюда	масса порци и (г)	пищевые вещества (г)			энерге тич. ценно сть ККАЛ	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
вторник неделя вторая											
ЗАВТРАК											
23	омлет натуральный зеленый	65	5,82	9,02	1,52	110,5	0,08	0,47	0,32	86	2,52
19	горошек какао с молоком	40	1,19	1,52	2,79	29,88	0,04	0,02	4	8	0,28
61		150	2,81	2,94	19,45	115,3	0,03	0,011	0,97	95,87	0,88
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
59	кисломолочный продукт	150	4,2	4,78	6,13	84,39	0,04	0,22	0,9	178,5	0,15
ОБЕД											
11	икра кабачковая рассольник	40	0,48	1,88	3,08	31,2	0	0,02	2,8	16,4	0,28
87	ленинградский жаркое по-	150	3,01	6,78	19,42	89,76	0,04	0,03	5,28	20,25	0,45
103	домашнему компот из	150	15,55	11,96	15,27	230,5	0,12	0,15	6,9	24	2,1
71	сухофруктов	150	41,98	0	20,89	85,31	0	0	0,52	15,6	1,69
ПОЛДНИК											
135	сырники из творога	100	16,24	4,91	16,61	175,6	0,01	0,05	0,06	26,4	1,2
147	соус клюквенный	30	0,02	0	4,5	18,16	0	0	0,54	4,86	0,03
47	чай с молоком	150	2,08	1,9	9,94	65,4	0,01	0,05	0,44	49,48	0,59
Хлеб на весь день :											
161	хлеб пшеничный	60	3,82	1,31	24,84	118,2	0,05	0,14	0	10,05	0,53
163	хлеб ржаной(Владим	20	1,32	0,24	7,93	39,67	0,03	0,01	0	5,81	0,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			98,52	47,24	152,4	1194	0,45	1,171	22,73	541,2	11,48

№ рец.	прием пищи наименование блюда	масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энерге- тиче- ско- сти ККАЛ	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
среда недели вторая											
ЗАВТРАК											
33	каша пшеничная	120	4,46	4,84	21,17	146,4	0,04	0,13	1,07	100,8	0,15
49	кофейный напиток	150	2,08	2,39	14,77	88,97	0,05	0,01	98	162,3	0,13
155	сыр порциями	7	0,07	5,04	0,07	46,2	0	0	0	1,4	0
157	масло порциями	10	2,9	2,92	0	36,02	0	0,02	0,06	88	0,1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
63	соковая продукция	150	1,79	0,17	5,21	32,38	0,03	0,05	5,99	29,98	0,29
ОБЕД											
13	салат из свежей капусты с	40	0,34	2,02	2,13	28	0,02	0,04	6,36	18,4	0,32
91	суп-лапша на курином	150	1,47	2,93	8,34	65,62	0,08	0,03	10,91	13,06	0,69
109	мясо кур отварное	50	12,94	12,94	0,69	172,3	0,02	0,06	0,7	16,5	0,8
153	соус сметанный с томатом	30	0,63	0,78	3,02	12,72	0	0	1,39	10,14	0,1
123	капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	0,03	0,03	17	58	0,8
65	кисель из концентрата	150	0,75	0	7,88	31,58	0	0	0	0,42	0,06
ПОЛДНИК											
129	картофель запеченный в	100	2,09	4,69	18,14	121,6	0,2	0,09	3,6	32	1,2
73	КОМПОТ ИЗ яблок с	150	0,018	0,25	19	78,01	0,01	0,02	4,4	15	0,29
Хлеб на весь день :											
161	хлеб пшеничный	60	3,82	1,31	24,84	118,2	0,05	0,14	0	10,05	0,53
163	хлеб ржаной(Владим	20	1,32	0,24	7,93	39,67	0,03	0,01	0	5,81	0,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			37,3	43,75	146,6	1105	0,56	0,63	149,5	561,8	6,24

№ реп.	прием пищи наименование блюда	масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энерге- тиче- ско- сти ККАЛ	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
четверг неделя вторая											
	ЗАВТРАК										
37	каша ячневая молочная	120	4,34	4	23,72	148,1	0,1	0,14	1,04	118,2	0,56
45	чай с лимоном	150	0,04	0	11,47	46,18	0	0	1,64	112	0,59
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
57	МОЛОКО кипяченое	4,34	4,79	6,21	89,96	179,9	0,05	0,22	1,94	179,9	0,14
	ОБЕД										
15	салат из свеклы с огурцом	40	0,5	4,03	3	50,72	0	0,01	3,03	15,16	0,55
93	пицца из свежей капусты и	150	1,25	3,79	6,38	64,69	0,03	0,06	6,45	34,5	0,75
115	рыба тушеная с овощами в	100	10,3	5,7	5,33	113,8	0,06	0,05	3,85	23,63	0,56
125	рис отварной	100	2,59	3,39	26,85	150,1	0,02	0,01	0	2,88	0,36
63	соковая продукция	150	1,79	0,17	5,21	32,38	0,03	0,05	5,99	29,98	0,29
	ПОЛДНИК										
137	вареники ленивые	100	16,24	4,91	16,61	175,6	0,05	0,2	0,2	74	0,6
55	напиток из шиповника	150	0,6	0	18,9	42,18	0	0,07	82,5	10,5	0,45
	Хлеб на весь день :	150	0,6	0	18,9	42,18	0	0,17	82,5	10,5	0,45
161	хлеб пшеничный	60	3,82	1,31	24,84	118,2	0,05	0,14	0	10,05	0,53
163	хлеб ржаной(Владим	20	1,32	0,24	7,93	39,67	0,03	0,01	0	5,81	0,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48,18	33,75	259,1	1204	0,42	1,13	189,1	627,1	6,61

№ рец.	прием пищи наименование блюда	масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность ККАЛ	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
пятница неделя вторая											
	ЗАВТРАК										
39	каша гречневая молочная		4,76	4,92	21,07	147,7	0,16	0,19	1,04	103,1	2,02
51	напиток из цикория	150	2,1	1,04	3,69	38,38	0,01	0,09	0,28	85,09	0,03
157	масло порциями	10	2,9	2,92	0	36,02	0	0,02	0,06	88	0,1
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
59	кисломолочный продукт	150	4,2	4,78	6,13	84,39	0,04	0,22	0,9	178,5	0,15
	ОБЕД										
17	винегрет	40	0,5	4,05	3,33	51,7	0,02	0,01	5,15	8,64	0,27
95	суп картофельный с голуоцы	150	3,73	4,92	11,03	102,6	0,06	0,03	8,18	0,64	0,51
105	ленивые картофельное	50	4,66	4,75	3,5	75,41	0,07	0,04	16,3	30,22	1,57
119	пюре	100	2,13	4,04	15,53	107	0,1	0,07	3,7	27	0,7
71	компот из сухофруктов	150	41,98	0	20,89	85,31	0	0	0,52	15,6	1,69
	ПОЛДНИК										
131	макаронны с сыром	100	3,4	5,3	18,7	146	0,03	0,03	0,08	96,53	0,69
69	напиток из клюквы	150	0,07	0	15,79	63,49	0	0	1,79	7,49	0,14
	Хлеб на весь день :										
161	хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	27,98	132,1	0,14	0,44	0	16,18	2,14
163	хлеб ржаной(Владим	20	1,32	0,24	7,93	39,67	0,78	0,03	0	5,81	5,81
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		76,61	37,68	155,6	1110	1,41	1,17	38	662,8	15,82
	ИТОГО ЗА ДЕСЯТЬ ДНЕЙ		571,1	414,2	1828	11787,4	64,53	12,63	772,4	6019	107,1

