

заведующий МДОБУ

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

№ реп.	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
понедельник неделя первая											
ЗАВТРАК											
22	омлет с сыром	97,5	11	15,9	1,72	195,63	0,12	0,73	0,56	138	3,85
44	чай с сахаром	180	0,1	0	10,8	43,77	0	0	0	13,5	0,64
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
60	кисломолочный продукт	180	5,04	5,74	7,36	101,15	0,05	0,27	1,08	214	0,18
ОБЕД											
2	помидоры соленые	50	0,55	0,05	1,75	10	0	0,01	7,5	5	0,4
76	суп картофельный с мясными с	200	7,81	5,46	15,2	140,08	0,12	0,13	11,2	18,9	1,4
112	рыба запеченная с картофелем по русски	200	15,9	6,8	22	212,38	0,34	0,26	28,4	125	2,3
72	компот из сухофруктов	180	50,4	0	25,1	102,41	0,09	0	0,63	18,7	2,03
ПОЛДНИК											
134	пудинг творожный	150	24,3	8,31	39,8	330,81	0,1	0,39	0,36	234	1,62
148	соус клюквенный	30	0,02	0	4,5	18,16	0	0	0,54	4,86	0,03
64	соковая продукция	180	2,16	0,21	6,26	32,4	0,04	0,07	7,2	36	0,36
Хлеб на весь день :											
162	хлеб пшеничный	110	9,46	1,43	49,7	250,8	0,25	0,08	0	30,8	3,96
164	хлеба ржаной(Владимирский,	60	4,2	0,66	24,2	115,8	0,6	0,03	0	11	1,46
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			114,96	40,2	148,73	1225,66	0,85	1,72	50,11	703,4	13,29

№ 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	Ca	Fe
вторник неделя первая											
ЗАВТРАК											
26	каша геркулесовая	150	4,73	6,67	19,1	155,52	0,1	0,01	0	28,5	12
50	кофейный напиток	180	2,5	2,87	17,7	106,81	0	0,07	0,22	50	0,11
156	сыр порциями	10	2,29	2,92	0	36,03	0	0,03	0,08	8,8	0,1
158	масло порциями	10	0,09	7,19	0,1	57	0	0,01	0	3	0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
165	фрукты(банан)	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,07	15	12	0,9
ОБЕД											
4	сельдь с гарниром	50	2,55	6,33	5,92	53,23	0,11	0,05	2,63	12,6	0,41
78	борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,64	88,89	0,04	0,06	2,6	46	1
102	котлета из говядины	70	10,7	11,7	5,74	176,75	0,05	0,11	0,14	30,8	0,84
118	рагу из овощей	150	3,93	4,84	20,2	179,24	0,07	0,07	12	57	1,2
61	кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,91	0	9,46	104,57	0	0	0	0,51	0,08
ПОЛДНИК											
139	пирожок печеный с картошкой	60	3,85	3,22	24	140,52	0,09	0,07	3,96	87,1	1,01
67	молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,46	108	0,07	0,27	2,34	216	0,18
Хлеб на весь день :											
162	хлеб пшеничный	110	9,46	1,43	49,7	242	0,08	0,8	0	30,8	3,96
164	хлеб ржаной(Владимирский,	60	4,2	0,66	24,2	115,8	0,6	0,03	0	11	1,46
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			54,18	59,69	223,71	1708,36	1,27	1,65	38,97	594,06	23,25

№ 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
среда неделя первая											
ЗАВТРАК											
28	каша манная	150	5,22	5,51	23,9	166,1	0,06	0,23	1,32	129	0,43
62	какао с молоком	180	3,38	3,52	23,4	138,52	0,04	0,14	1,17	115	1,06
158	масло порциями	10	0,09	7,19	0,1	57	0	0,01	0	3	0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
64	соковая продукция	180	2,16	0,21	6,26	32,4	0,04	0,07	7,2	36	0,36
ОБЕД											
6	салат из морской капусты	50	1,65	4,21	2,84	56,09	0,01	0,06	3,6	10,2	0,59
80	суп картофельный с макар. изделиями	200	2,26	2,29	17,4	99,41	0,09	0,06	4,8	23,8	0,89
108	куриное суфле с рисом	70	25,4	29,9	4,49	388,59	0,07	0,34	1,29	61,3	2,87
120	картофельное пюре	150	3,15	4	14,8	105,56	0,15	0,1	5,55	40,5	1,05
56	напиток из шиповника	180	0,76	0	23,6	52,72	0	0,08	99	12,6	0,54
ПОЛДНИК											
141	вартушка с повидлом	60	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,16	0,13	73,5	0,65
60	кисломолочный продукт	180	5,04	5,74	7,36	101,15	0,05	0,27	1,08	214	0,18
Хлеб на весь день :											
162	хлеб пшеничный	110	9,46	1,43	49,7	250,8	0,25	0,08	0	30,8	3,96
164	хлеб ржаной(Владимирский,	60	4,2	0,66	24,2	115,8	0,6	0,03	0	11	1,46
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			69,83	67,28	239,84	1783,21	1,41	1,63	125,14	761,59	14,04

№ 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
четверг неделя первая											
ЗАВТРАК											
30	суп молочный вермишелевый	150	4,18	4,58	14,8	117,06	0,03	0,1	0,45	88,5	0,3
46	чай с лимоном	180	0,06	0	13,8	55,45	0	0	1,98	14,4	0,72
158	масло порциями	10	0,09	7,19	0,1	57	0	0,01	0	3	0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
167	фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	15,9	70,5	0,04	0,03	15	24	3,3
ОБЕД											
8	салат витаминный	50	0,57	5,07	5,77	70,97	0,02	0,05	8,95	24,6	2,6
82	суп крестьянский с крупой	200	1,85	6,19	12,3	112,47	0,08	0,05	11,6	19,6	0,65
114	котлета рыбная	70	7,9	7,9	8	138,1	0,05	0,08	0,28	44,8	0,84
154	соус сметанный с томатом	30	0,63	0,78	3,02	12,72	0	0	1,39	10,1	0,1
122	макароны отварные	150	5,52	5,29	35,3	197,02	0,25	0,12	0	36	3,15
74	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С лимоном	180	0,22	0,3	22,8	93,66	0,02	0,03	5,4	18	0,36
ПОЛДНИК											
128	суфле картофельное	150	5,41	5,92	25,4	176,44	0,21	0,18	27,3	67,7	1,76
58	молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,46	108	0,07	0,27	2,34	216	0,18
Хлеб на весь день :											
162	хлеб пшеничный	110	9,46	1,43	49,7	250,8	0,25	0,08	0	30,8	3,96
164	хлеб ржаной(Владимирский,	60	4,2	0,66	24,2	115,8	0,6	0,03	0	11	1,46
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			32,25	49,58	164,65	1209,39	0,77	0,92	74,74	566,8	13,96

№ 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 первая											
ЗАВТРАК											
32	каша рисовая молочная	150	3,82	4,93	24,4	157,06	0,02	0,01	0	15	0,06
52	напиток цикорий с молоком	180	2,53	1,26	4,43	46,08	0,02	0,11	0,34	102	0,04
158	масло сливочное порциями	10	0,09	7,19	0,1	57	0	0,01	0	3	0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
64	соковая продукция	180	2,16	0,21	6,26	32,4	0,04	0,07	7,2	36	0,36
ОБЕД											
9	салат из свеклы с сыром	50	0,63	5,04	3,88	63,4	0	0,01	3,78	18,8	0,69
84	суп с бобовыми на мясном бульоне	200	1,87	3,11	10,9	79,03	0	0,9	4,8	36,6	1,92
100	картофельная запеканка с отварным мясом	200	25,5	24,8	18,4	400,75	0,99	0,21	4,92	76,8	2,23
152	соус сметанный	30	0,5	3,55	1	38,01	0,1	0	0,02	9,27	0,1
70	кисель из клюквы	180	0,09	0	19	76,22	0	0	2,16	9	0,18
ПОЛДНИК											
60	кисломолочный продукт	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,05	0,27	1,08	214	0,18
146	кондитерское изделие	70	4,56	7,08	34,1	219,03	0,05	0,07	0,12	40,5	0,83
Хлеб на весь день :											
162	хлеб пшеничный	110	9,46	1,43	49,7	250,8	0,25	0,08	0	30,8	3,96
164	хлеб ржаной(Владимирский,	60	4,2	0,66	24,2	115,8	0,6	0,03	0	11	1,46
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			60,48	64,98	203,71	1636,85	2,12	1,77	24,42	603,03	12,01

№ реп.	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
понедельник неделя вторая											
ЗАВТРАК											
34	каша пшенная	150	4,52	5,45	25,7	170,37	0,11	0,01	0	21	1,05
44	чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	50,4	0	0	0	10,8	0,72
158	масло сливочное порциями	10	0,09	7,19	0,1	57	0	0,01	0	3	0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
166	фрукты (груша)	150	0,3	0,4	10,3	47	0,02	0,03	5	19	2,3
ОБЕД											
4	сельдь с гарниром	50	2,55	6,33	5,92	53,23	0,11	0,05	2,63	12,6	0,41
86	суп картофельный с клецками	200	3	2,63	13,5	89,55	0,13	0,05	10,9	22,5	1,22
102	плов из отварной говядины	200	24,3	20,7	33,7	418,37	0,73	1,13	2,34	33,3	1,76
70	напиток из клюквы	180	0,09	0	19	76,22	0	0	2,16	9	0,18
ПОЛДНИК											
143	блинчики с джемом	100/3 0	5,28	3,73	34,7	193,3	0,13	0,05	0,1	7	1,7
58	молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,46	108	0,07	0,27	2,34	216	0,18
Хлеб на весь день :											
162	хлеб пшеничный	110	9,46	1,43	49,7	250,8	0,25	0,08	0	30,8	3,96
164	хлеб ржаной(Владимирский,	60	4,2	0,66	24,2	115,8	0,6	0,03	0	11	1,46
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			59,22	54,27	236,78	1630,04	2,15	1,71	25,48	395,97	14,94

№ 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
вторник неделя вторая											
ЗАВТРАК											
24	омлет натуральный зеленый горошек	100	8,73	13,5	2,28	165,81	0,12	0,72	0,49	132	3,88
20	бланшированный	40	1,19	1,52	2,79	29,88	0,04	0,02	4	8	0,28
62	какао с молоком	180	3,38	3,52	23,4	176,14	0,04	0,14	1,17	115	1,06
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
60	кисломолочный продукт	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,05	0,27	1,08	214	0,18
ОБЕД											
12	икра кабачковая рассольник	40	0,6	2,35	3,85	39	0	0,02	3,5	20,5	0,35
88	ленинградский со	200	4,02	9,04	25,9	119,68	0,06	0,04	7,05	27	0,6
104	жаркое по- домашнему	200	20,3	15,6	19,9	300,67	0,16	0,19	9,19	32	2,79
72	компот из сухофруктов	180	50,4	0	25,1	102,41	0,09	0	0,63	18,7	2,03
ПОЛДНИК											
136	сырники из творога запеченные	150	21,5	5,61	29,7	263,41	0,01	0,08	0,09	39,6	1,8
148	соус клюквенный	30	0,02	0	4,5	18,16	0	0	0,54	4,86	0,03
64	соковая продукция	180	2,16	0,21	6,26	32,4	0,04	0,07	7,2	36	0,36
Хлеб на весь день :											
162	хлеб пшеничный хлеб	110	9,46	1,43	49,7	250,8	0,25	0,08	0	30,8	3,96
164	ржаной(Владимирский,	60	4,2	0,66	24,2	115,8	0,6	0,03	0	11	1,46
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			130,98	59,2	224,88	1715,43	1,46	1,66	34,94	690,07	18,78

№ 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	Ca	Fe
среда неделя вторая											
ЗАВТРАК											
36	каша пшеничная молочная	150	5,57	6,05	26,5	182,94	0,05	0,16	1,33	126	0,18
50	кофейный напиток	180	2,5	2,87	17,7	89,01	0	0,07	0,22	50	0,18
158	масло сливочное порциями	10	0,09	7,19	0,1	57	0	0,01	0	3	0
156	сыр порциями	10	2,29	2,92	0	36,03	0	0,03	0,08	8,8	0,1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
58	молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,46	108	0,07	0,27	2,34	216	0,18
ОБЕД											
14	салат из свежей капусты с морковью	50	0,42	2,53	2,66	35,01	0,02	0,05	7,95	23	0,4
92	суп-лапша на курином бульоне	200	1,96	3,91	11,1	87,5	0,11	0,04	10,9	17,4	0,93
110	мясо кур отварное	70	18,2	18,2	0,97	242,68	0,02	0,05	0,69	16,4	0,79
154	соус сметанный с томатом	30	0,63	0,78	3,02	12,72	0	0	1,39	10,1	0,1
123	капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,5	87,16	0,03	0,03	17	58	0,8
66	кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,91	0	9,46	104,57	0	0	0	0,51	0,08
ПОЛДНИК											
129	картофель запеченный в молоке	100	2,09	4,69	18,1	121,64	0,2	0,09	3,6	32	1,2
74	компот из яблок с лимоном	180	0,22	0,3	22,8	93,66	0,02	0,03	5,4	18	0,36
Хлеб на весь день :											
162	хлеб пшеничный	110	9,46	1,43	49,7	250,8	0,25	0,08	0	30,8	3,96
164	хлеб ржаной(Владимирский,	60	4,2	0,66	24,2	115,8	0,6	0,03	0	11	1,46
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			56,4	60,54	207,29	1624,52	1,37	0,94	50,91	621,04	10,72

№ рец.	прием пищи наименование блюда	масса порции (г)	пищевые вещества			энергетическая ценность ККАЛ	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
четверг неделя вторая											
ЗАВТРАК											
38	каша ячневая молочная	150	5,42	5	29,7	185,15	0,12	0,17	1,3	148	0,7
46	чай с лимоном	180	0,06	0	13,8	55,45	0	0	1,98	14,4	0,72
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
60	кисломолочный продукт	180	5,04	5,74	7,36	101,27	0,05	0,27	1,08	214	0,18
ОБЕД											
15	салат из свеклы с огурцом консервирован.	40	0,8	2,63	6,34	51,45	0,02	0,02	5,6	24	0,35
94	щи из свежей капусты со сметаной	200	1,93	5,86	6,84	86,26	0,07	0,04	21,3	28,1	0,65
116	рыба тушеная с овощами в томате	140	14,5	8,03	7,51	160,29	0,11	0,09	7,54	46,3	1,09
125	рис отварной	100	2,59	3,39	26,9	150,12	0,02	0,01	0	2,88	0,36
54	напиток каркаде	180	0,16	0	0,23	61,68	0	0,01	0,18	16,8	0
ПОЛДНИК											
138	вареники ленивые	100	16,2	4,91	16,6	175,61	0,05	0,2	0,2	74	0,6
56	отвар шиповника	180	0,76	0	23,6	42,18	0	0,08	99	12,6	0,54
Хлеб на весь день :											
162	хлеб пшеничный	110	9,46	1,43	49,7	250,8	0,25	0,08	0	30,8	3,96
164	хлеб ржаной(Владимирский,	60	4,2	0,66	24,2	115,8	0,6	0,03	0	11	1,46
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			61,18	37,65	212,69	1436,06	1,29	1	138,16	622,91	10,61

№ 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											
40	каша гречневая молочная	150	5,95	6,15	26,3	184,62	0,2	0,23	1,3	129	2,52
52	напиток из цикория	180	2,53	1,26	4,43	46,08	0,02	0,11	0,34	102	0,04
158	масло сливочное порциями	10	0,09	7,19	0,1	57	0	0,01	0	3	0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
58	молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,46	108	0,07	0,27	2,34	216	0,18
ОБЕД											
18	винегрет овощной	50	0,63	5,07	4,16	64,63	0,02	0,01	6,43	10,8	0,34
96	суп картофельный с крупой и рыбн.	200	4,98	6,57	14,7	136,78	0,08	0,04	10,9	0,85	0,69
106	голубцы ленивые	70	6,56	0,67	4,93	106,21	0,09	0,05	23,3	43,2	2,24
120	картофельное пюре	150	3,15	4	14,8	105,56	0,15	0,1	5,55	40,5	1,05
72	компот из сухофруктов	180	50,4	0	25,1	102,41	0,09	0	0,63	18,7	2,03
ПОЛДНИК											
132	макароны с сыром	100	3,4	5,3	18,7	146	0,03	0,03	0,08	96,5	0,69
68	напиток из клюквы	180	0,09	0	19	76,22	0	0	2,16	9	0,18
Хлеб на весь день :											
162	хлеб пшеничный	110	9,46	1,43	49,7	250,8	0,25	0,08	0	30,8	3,96
164	хлеб ржаной (Владимирский,	60	4,2	0,66	24,2	115,8	0,6	0,03	0	11	1,46
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			96,66	44,06	213,61	1500,11	1,6	0,96	53,01	711,41	15,38
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЬ ДНЕЙ			736,14	537,45	2075,9	15469,63	14,29	14,0	615,88	6270,3	146,98

