

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(dama)



УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(dama)

День: День 1

Сезон: зимний

Категория: ясельная группа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
181	-Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	150	4,560	4,410	23,410	152,000	0,045	0,105	0,435	93,885	0,315
376	-Чай с сахаром	150	0,000	0,080	6,000	23,410	0,000	0,000	0,030	8,310	0,300
1	-Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	4,390	1,490	9,740	84,500	0,023	0,013	0,000	5,375	0,245
	ЗАВТРАК 2										
338	-Яблоки свежие	95	0,380	0,380	9,310	44,650	0,028	0,019	9,500	15,200	2,090
	ОБЕД										
92	-Щи из квашеной капусты с картофелем	180	3,690	1,300	6,260	64,010	0,036	0,018	5,490	6,336	0,306
268	-Котлеты, биточки, шницели из свинины с молоком	60	15,450	7,480	3,530	200,940	0,330	0,090	0,078	20,700	0,666
171	-Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	110	3,160	5,250	28,910	157,630	0,077	0,209	0,000	#####	0,825
53	-Салат из свеклы с зеленым горошком	40	1,650	0,660	2,920	29,160	0,016	0,016	2,744	11,332	0,524
349	-Компот из смеси сухофруктов	180	0,000	0,070	10,580	40,300	0,000	0,000	0,000	8,316	0,018

401	-Оладьи с сахаром	50	3,250	3,590	19,840	124,790	0,115	0,145	0,485	31,515	0,370
326	-Соус молочный (для подачи к блюду)	20	1,050	0,410	1,420	16,760	0,012	0,032	0,052	21,340	0,148
385	-Молоко кипяченое	180	4,500	5,220	8,640	97,200	0,036	0,234	1,080	#####	0,180
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,900	53,580	155,960	1315,290	0,879	2,527	59,115	#####	10,515

День: День 3

Сезон: зимний

Категория: ясельная группа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
121	-Суп молочный с крупой	150	2,700	2,820	11,770	82,950	0,015	0,105	0,450	94,830	0,180
1	-Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	4,390	1,490	9,740	84,500	0,023	0,013	0,000	5,375	0,245
209	-Яйца вареные	20	2,300	2,540	0,140	31,500	0,016	0,090	0,000	11,000	0,500
376	-Чай с сахаром	150	0,000	0,080	6,000	23,410	0,000	0,000	0,030	8,310	0,300
	ЗАВТРАК 2										
338	-Яблоки свежие	95	0,380	0,380	9,310	44,650	0,028	0,019	9,500	15,200	2,090
	ОБЕД										
102	-Суп картофельный с бобовыми	180	4,050	5,200	13,720	112,250	0,126	0,054	8,280	29,376	1,278
282	Оладьи из говяжьей печени со сливочным маслом	60	4,180	8,160	6,030	93,150	0,144	0,924	13,860	6,210	3,054
321	-Капуста тушеная свежая	120	2,750	3,120	13,040	90,890	0,060	0,084	65,736	70,908	1,092
537*1	Сок яблочный	150	0,150	0,750	15,150	69,000	0,015	0,015	3,000	10,500	2,100
114	Хлеб пшеничный	21	0,210	1,660	10,140	44,860	0,042	0,000	0,000	4,830	0,399
115	Хлеб ржаной	30	0,360	1,980	10,020	52,200	0,054	0,024	0,000	10,500	1,170
	ПОЛДНИК										
535*2	ряженка	180	4,500	5,220	7,560	97,200	0,036	0,234	0,540	#####	0,180
222	-Пудинг из творога (запеченный) с соусом №326	120	10,020	12,280	20,650	219,300	0,072	0,264	0,612	#####	0,732
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,990	45,680	133,270	1045,860	0,631	1,826	#####	#####	13,320

День: День 4
Сезон: зимний
Категория: ясельная группа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
218	-Вареники ленивые отварные с маслом	120	8,890	16,980	16,940	214,900	0,096	0,348	0,516	####	0,684
451*1	Соус сметанный	15	0,990	0,250	0,560	12,300	0,003	0,008	0,038	6,925	0,014
379	-Кофейный напиток с молоком	180	3,530	3,240	13,880	99,270	0,036	0,144	1,170	####	0,126
114	Хлеб пшеничный	21	0,210	1,660	10,140	44,860	0,042	0,000	0,000	4,830	0,399
	ЗАВТРАК 2										
537*1	Сок мультифрукт	150	0,000	4,990	16,840	68,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ОБЕД										
104	-Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5,130	8,800	11,630	126,860	0,108	0,108	14,382	15,534	1,602
291	-Плов из бройлер-цыпленка	150	18,660	18,530	34,120	381,250	0,045	0,030	3,345	8,790	0,660
75	-Икра морковная	40	1,440	0,970	5,020	37,980	0,036	0,040	6,700	12,284	0,496
519	Кисель из сухофруктов	150	0,000	0,040	11,460	44,320	0,000	0,000	0,000	9,255	0,015
114	Хлеб пшеничный	21	0,210	1,660	10,140	44,860	0,042	0,000	0,000	4,830	0,399
115	Хлеб ржаной	30	0,360	1,980	10,020	52,200	0,054	0,024	0,000	10,500	1,170
	ПОЛДНИК										
2	-Бутерброды с повидлом	30	1,840	1,330	7,950	50,390	0,033	0,003	0,000	4,554	0,318
376	-Чай с сахаром	150	0,000	0,080	6,000	23,410	0,000	0,000	0,030	8,310	0,300
338	-Яблоки свежие	95	0,380	0,380	9,310	44,650	0,028	0,019	9,500	15,200	2,090
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,640	60,890	164,010	1245,250	0,523	0,724	35,681	####	8,273

День: День 5
Сезон: зимний

Категория: ясельная группа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
182	-Каша жидкая молочная пшенная	150	5,040	5,400	26,780	173,790	0,135	0,105	0,435	96,900	0,870
209	-Яйца вареные	20	2,300	2,540	0,140	31,500	0,016	0,090	0,000	11,000	0,500
1	-Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	4,390	1,490	9,740	84,500	0,023	0,013	0,000	5,375	0,245
376	-Чай с сахаром	150	0,000	0,080	6,000	23,410	0,000	0,000	0,030	8,310	0,300
	ЗАВТРАК 2										
535*2	ряженка	180	4,500	5,220	7,560	97,200	0,036	0,234	0,540	#####	0,180
	ОБЕД										
99	-Суп из овощей	180	4,750	2,920	11,540	100,670	0,108	0,072	21,276	35,910	1,116
76	-Сельдь с луком репчатым	60	3,640	5,590	1,970	63,210	0,012	0,006	2,400	7,440	0,192
128	-Картофельное пюре	120	2,940	2,560	17,280	106,130	0,120	0,096	20,220	31,632	0,936
47	-Салат из квашеной капусты с луком репчатым	40	1,210	0,640	2,640	24,130	0,000	0,000	0,400	1,256	0,032
342	-Компот из свежих яблок	180	0,140	0,140	12,530	51,100	0,018	0,000	3,600	12,996	0,828
114	Хлеб пшеничный	21	0,210	1,660	10,140	44,860	0,042	0,000	0,000	4,830	0,399
115	Хлеб ржаной	30	0,360	1,980	10,020	52,200	0,054	0,024	0,000	10,500	1,170
	ПОЛДНИК										
424	-Булочка домашняя	60	1,540	3,280	22,770	117,370	0,000	0,006	0,000	1,530	0,018
385	-Молоко кипяченое	180	4,500	5,220	8,640	97,200	0,036	0,234	1,080	#####	0,180
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,520	38,720	147,750	1067,270	0,600	0,880	49,981	#####	6,966

День: День 6

Сезон: зимний

Категория: ясельная группа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
211	-Омлет с сыром	130	15,260	13,480	2,650	201,890	0,052	0,377	0,650	#####	1,820
121	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	3,560	0,760	3,080	47,600	0,008	0,020	2,800	16,400	0,280
379	-Кофейный напиток с молоком	180	3,530	3,240	13,880	99,270	0,036	0,144	1,170	#####	0,126
114	Хлеб пшеничный	21	0,210	1,660	10,140	44,860	0,042	0,000	0,000	4,830	0,399
	ЗАВТРАК 2										
338	-Яблоки свежие	95	0,380	0,380	9,310	44,650	0,028	0,019	9,500	15,200	2,090
	ОБЕД										
82	-Борщ с капустой и картофелем	180	3,730	2,880	9,470	81,700	0,036	0,036	9,270	17,406	0,774
285	-Макаронник с мясом, со сливочным маслом	150	46,430	22,010	26,150	662,960	0,855	0,225	1,035	22,665	1,605
45	-Салат из белокочанной капусты с морковью	40	1,240	0,620	2,280	23,000	0,004	0,004	0,200	1,272	0,028
537*1	Сок апельсиновый	150	0,150	1,050	19,800	90,000	0,060	0,030	6,000	27,000	0,450
114	Хлеб пшеничный	21	0,210	1,660	10,140	44,860	0,042	0,000	0,000	4,830	0,399
115	Хлеб ржаной	30	0,360	1,980	10,020	52,200	0,054	0,024	0,000	10,500	1,170
	ПОЛДНИК										
406	-Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с повидлом, 60 г	60	1,210	3,280	21,850	111,010	0,006	0,012	0,006	1,536	0,054
535*1	Кефир	180	4,500	5,220	7,200	95,400	0,072	0,306	1,260	#####	0,180
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		80,770	58,220	145,970	1599,400	1,295	1,197	31,891	#####	9,375

День: День 7

Сезон: зимний

Категория: ясельная группа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г	Энергетическая ценность	Витамины, мг	минеральные вещества, мг
--------	--------------------------------	--------------	---------------------	-------------------------	--------------	--------------------------

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порция, г	жиры	белки	углевод ы	Энергетическая ценность, ккал	В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
121	-Суп молочный с крупой	150	2,700	2,820	11,770	82,950	0,015	0,105	0,450	94,830	0,180
1	-Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	4,390	1,490	9,740	84,500	0,023	0,013	0,000	5,375	0,245
376	-Чай с сахаром	150	0,000	0,080	6,000	23,410	0,000	0,000	0,030	8,310	0,300
	ЗАВТРАК 2										
537*1	Сок абрикосовый	150	0,000	0,750	19,050	82,500	0,030	0,060	6,000	30,000	0,300
	ОБЕД										
104	-Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5,130	8,800	11,630	126,860	0,108	0,108	14,382	15,534	1,602
282	Оладьи из говяжьей печени со сливочным маслом	60	4,180	8,160	6,030	93,150	0,144	0,924	13,860	6,210	3,054
243*1	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,380	5,140	22,970	152,120	0,176	0,088	0,000	9,493	2,717
124*2	Икра свекольная	40	0,040	0,740	4,470	21,450	0,016	0,020	5,520	14,148	0,572
342	-Компот из свежих яблок	180	0,140	0,140	12,530	51,100	0,018	0,000	3,600	12,996	0,828
114	Хлеб пшеничный	21	0,210	1,660	10,140	44,860	0,042	0,000	0,000	4,830	0,399
115	Хлеб ржаной	30	0,360	1,980	10,020	52,200	0,054	0,024	0,000	10,500	1,170
	ПОЛДНИК										
410	-Ватрушки из дрожжевого теста с фаршем (творожным), 75 г	60	3,830	7,620	25,690	167,110	0,018	0,090	0,120	38,730	0,222
385	-Молоко кипяченое	180	4,500	5,220	8,640	97,200	0,036	0,234	1,080	#####	0,180
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		29,860	44,600	158,680	1079,410	0,680	1,666	45,042	#####	11,769

День: День 8

Сезон: зимний

Категория: ясельная группа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углевод ы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

	ЗАВТРАК										
343*1	Рыба, запеченная в омлете	130	8,550	12,170	3,220	137,830	0,026	0,169	0,078	34,801	0,897
1981	Горошек зеленый консервированный отварной	40	1,520	1,190	2,800	29,670	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
382	-Какао с молоком	180	2,790	3,490	22,640	127,220	0,018	0,126	0,540	#####	0,936
114	Хлеб пшеничный	21	0,210	1,660	10,140	44,860	0,042	0,000	0,000	4,830	0,399
	ЗАВТРАК 2										
338	-Яблоки свежие	95	0,380	0,380	9,310	44,650	0,028	0,019	9,500	15,200	2,090
	ОБЕД										
103	-Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,200	3,350	14,900	91,640	0,090	0,054	11,880	11,304	0,738
259	-Жаркое по-домашнему из свинины	150	35,640	18,600	19,090	518,190	0,900	0,255	24,525	23,130	2,460
47	-Салат из квашеной капусты с луком репчатым	40	1,210	0,640	2,640	24,130	0,000	0,000	0,400	1,256	0,032
537*1	Сок мультифрукт	150	0,000	4,990	16,840	68,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
114	Хлеб пшеничный	21	0,210	1,660	10,140	44,860	0,042	0,000	0,000	4,830	0,399
115	Хлеб ржаной	30	0,360	1,980	10,020	52,200	0,054	0,024	0,000	10,500	1,170
	ПОЛДНИК										
429	-Булочка "Веснушка"	60	2,050	3,670	25,480	134,070	0,060	0,024	0,000	9,516	0,480
378	-Чай с молоком	180	1,040	1,330	14,560	71,330	0,000	0,054	0,306	59,328	0,558
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,160	55,110	161,780	1388,650	1,260	0,725	47,229	#####	10,159

День: День 9

Сезон: зимний

Категория: ясельная группа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
182	-Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	130	4,080	4,100	29,440	170,780	0,039	0,104	0,377	80,067	0,403
1	-Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	4,390	1,490	9,740	84,500	0,023	0,013	0,000	5,375	0,245

209	-Яйца вареные	20	2,300	2,540	0,140	31,500	0,016	0,090	0,000	11,000	0,500
376	-Чай с сахаром	150	0,000	0,080	6,000	23,410	0,000	0,000	0,030	8,310	0,300
	ЗАВТРАК 2										
535*1	Кефир	180	4,500	5,220	7,200	95,400	0,072	0,306	1,260	#####	0,180
611*1	Зефир	20	0,020	0,160	15,960	65,200	0,000	0,004	0,000	5,000	0,280
	ОБЕД										
34	Свекольник	180	3,510	2,120	13,390	94,090	0,072	0,072	13,482	41,004	1,206
292	-Курица, тушенная в соусе с овощами	140	18,560	15,830	15,200	293,410	0,126	0,084	11,424	32,508	1,148
75	-Икра морковная	40	1,440	0,970	5,020	37,980	0,036	0,040	6,700	12,284	0,496
349	-Компот из смеси сухофруктов	180	0,000	0,070	10,580	40,300	0,000	0,000	0,000	8,316	0,018
114	Хлеб пшеничный	21	0,210	1,660	10,140	44,860	0,042	0,000	0,000	4,830	0,399
115	Хлеб ржаной	30	0,360	1,980	10,020	52,200	0,054	0,024	0,000	10,500	1,170
	ПОЛДНИК										
385	-Молоко кипяченое	180	4,500	5,220	8,640	97,200	0,036	0,234	1,080	#####	0,180
406	-Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем (капуста), 60 г	60	2,270	3,140	18,610	107,480	0,012	0,024	10,086	13,524	0,216
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,140	44,580	160,080	1238,310	0,528	0,995	44,439	#####	6,741

День: День 10

Сезон: зимний

Категория: ясельная группа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
204	-Макароны отварные с сыром	100	4,470	5,790	19,870	142,640	0,050	0,060	0,280	#####	0,680
404*1	Оладьи из печени по-кунцевски	60	5,560	11,130	10,270	136,100	0,174	1,110	16,170	14,712	3,750
121	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	3,560	0,760	3,080	47,600	0,008	0,020	2,800	16,400	0,280
376	-Чай с сахаром	150	0,000	0,080	6,000	23,410	0,000	0,000	0,030	8,310	0,300
114	Хлеб пшеничный	21	0,210	1,660	10,140	44,860	0,042	0,000	0,000	4,830	0,399

	ЗАВТРАК 2										
338	-Яблоки свежие	95	0,380	0,380	9,310	44,650	0,028	0,019	9,500	15,200	2,090
	ОБЕД										
97	-Суп картофельный	180	2,120	3,080	13,660	85,360	0,108	0,054	16,164	16,992	0,864
176	Гренки из пшеничного хлеба	25	0,300	2,370	14,490	64,080	0,060	0,000	0,000	6,900	0,570
234	-Котлеты или биточки рыбные (минтай) с маслом (вода)	60	1,450	3,760	3,190	39,110	0,012	0,000	0,000	2,154	0,126
128	-Картофельное пюре	120	2,940	2,560	17,280	106,130	0,120	0,096	20,220	31,632	0,936
45	-Салат из белокочанной капусты с морковью	40	1,240	0,620	2,280	23,000	0,004	0,004	0,200	1,272	0,028
358	-Кисель из сока плодового	150	0,040	0,040	12,220	50,290	0,000	0,000	0,000	6,915	0,015
115	Хлеб ржаной	30	0,360	1,980	10,020	52,200	0,054	0,024	0,000	10,500	1,170
	ПОЛДНИК										
535*1	Кефир	180	4,500	5,220	7,200	95,400	0,072	0,306	1,260	#####	0,180
111*1	Повидло	20	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
289	Пудинг рисовый	110	5,390	3,860	27,760	173,960	0,033	0,088	0,176	50,732	0,506
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		32,520	43,290	166,770	1128,790	0,765	1,781	66,800	#####	11,894

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	460,830	488,430	1531,470	12288,910	7,920	13,329	#####	#####	96,546