

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ

детского сада «Малышок»
с. Калинино
Малмыжского района
Кировской области

В.Р. Мухарлямова

Пр. № 60 от 20.11.2023

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

осенне-зимний период

возрастная категория: от 1,5 года до 3 лет/ 3-7 лет

муниципального казенного дошкольного
образовательного учреждения детского сада
«Малышок» с. Калинино Малмыжского района
Кировской области

Неделя 1

День 1

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Витамины										Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	Ca,мг		Fe,мг		B1,мг		B2,мг		C,мг		1,5-3	3-7	
				б	б	ж	ж	у	у													
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	150	200	2,3	3,8	5,7	7,7	12,0	15,0	94,5	126,0	0,75	0,10	0,06	0,07	0,05	0,06	0,04	0,08	170	246	43/3С.253 (1)
	Кисель из концентрата	150	180	0,07	0,09	-	-	18,3	22,5	4,35	5,22	0,12	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	37,7	45,2	72	76	201/591 Киров
	Хлеб пшеничный с маслом	45/5	45/5	1,7	1,7	1,3	1,3	11,0	11,0	2,16	2,16	0,01	0,01	0,00	0,00	0,09	0,09	-	-	38	38	1/13 С. 231(2)
Итого за завтрак		350	430	8,5	11,0	9,5	12,4	41,0	53,0	101,01	133,38	0,88	0,25	0,06	0,07	0,14	0,14	37,74	45,28	280	360	
2ой завтрак	Сок	100	100	2,2	3,0	-	-	10,5	10,5	2,4	2,4	0,4	0,4	0,06	0,06	0,04	0,04	4,4	4,4	71	90	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	30	50	0,3	0,5	2,0	4,0	3,3	6,6	9,62	16,0	0,36	0,61	0,05	0,08	0,01	0,02	-	-	32	43	10/1 С. 39(1)
	Суп картофельный с бобовыми	150	200	3,8	4,3	3,6	4,0	14,3	15,9	53,04	70,72	1,53	2,05	0,13	0,17	0,07	0,09	3,39	4,52	177	187	17/2 С. 127(1)
	Плов из мяса кур	160	180	0,2	0,3	13,9	15,7	13,8	16,6	18,5	20,8	1,5	1,7	0,06	0,07	0,11	0,12	1,18	1,33	53	64	4/9 С 129(2)
	Компот из с/фруктов	150	180	0,4	0,5	-	-	16,7	18,3	10,9	14,5	0,24	0,32	0,07	0,10	0,01	0,02	37,6	50,2	57	201	6/10 С. 149(2)
	Хлеб	30	40	3,15	3,78	0,45	0,54	19,95	23,94	7,8	9,8	2,4	3,4	0,05	0,08	0,03	0,04	-	-	96	115	
Итого за обед		520	670	14,8	19,0	16,5	21,0	72,0	92,0	99,86	131,82	6,03	8,08	0,36	0,50	0,23	0,29	42,17	56,05	486	610	
Полдник	Печенье	45	45	7,55	7,55	24,18	24,18	33,07	33,07	4,4	4,4	2,5	2,5	0,04	0,04	0,06	0,07	0,07	0,07	160	160	
	Чай с лимоном	150/5	200/5	0,07	0,09	-	-	6,4	8,7	1,08	1,56	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,80	37	77	11/10 С. 159(2)
	Фрукты	45	45	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	1,4	1,4	0,02	0,02	0,03	0,03	0,07	0,07	0,08	0,08	43	43	
Итого за полдник		200	250	6,3	8,4	7,3	9,0	31,0	39,2	6,88	7,36	2,55	2,56	0,07	0,07	0,13	0,14	0,75	0,95	240	280	
	Итого за первый день:			23,5	30,0	26,5	34,0	115,8	148,8	210,15	274,96	10,16	11,29	0,57	0,70	0,048	0,061	85,06	106,68	1077	1340	

День 2

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Витамины										Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	Са,мг		Fe,мг		В1,мг		В2,мг		С,мг		1,5-3	3-7	
				б	б	ж	ж	у	у													
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	200	4,9	6,5	4,5	6,0	23,4	31,2	73,14	97,53	0,79	1,05	0,10	0,14	0,08	0,11	0,31	0,42	91	187	11/4 С. 279(1)
	Какао с молоком	150	180	2,9	3,9	2,6	3,5	17,1	22,9	83,82	99,97	0,82	0,92	0,02	0,03	0,09	0,12	0,39	0,52	121	135	14/10 С. 165(2)
	Хлеб пшеничный с сыром	45/5	45/5	1,7	1,7	1,3	1,3	11,0	11,0	50,00	50,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,06	0,06	-	-	38	38	3/13 С. 235(2)
Итого за завтрак		350	430	8,5	11,0	9,5	12,4	41,0	53,0	206,96	247,27	1,71	2,07	0,12	0,17	0,23	0,29	0,70	0,94	260	360	
2ой завтрак	Сок	100	100	2,2	3,0	-	-	10,5	10,5	2,4	2,4	0,4	0,4	0,06	0,06	0,04	0,04	4,4	4,4	71	90	
Обед	Горошек зеленый с яйцом	30	50	3,0	5,1	2,5	4,1	2,6	4,3	14,5	24,2	0,51	0,85	0,11	0,18	0,11	0,19	0,60	0,80	31	36	2/1 С.23(1)
	Суп-лапша на курином бульоне	150	200	1,4	1,9	2,1	2,8	8,3	11,1	7,69	10,26	0,25	0,34	0,02	0,03	0,007	0,010	0,28	0,38	58	98	20/2 С. 133(1)
	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	50	70	6,6	8,8	6,8	9,1	5,6	7,5	28,18	39,45	0,7	1,0	0,02	0,03	0,06	0,018	6,13	8,18	179	239	21/8 С.83(2)
	Капуста тушеная	110	130	2,5	3,0	2,1	2,5	9,9	11,7	60,05	70,97	0,81	0,96	0,04	0,05	0,05	0,06	22,2	34,5	69	81	8/3 С.181(1)
	Компот из яблок и изюма	150	180	0,2	0,3	-	-	13,9	18,5	4,52	5,43	0,11	0,13	0,00	0,00	0,007	0,008	37,5	50,06	53	71	2/10 С. 141(2)
	Хлеб	30	40	3,15	3,78	0,45	0,54	19,95	23,94	7,8	9,8	2,4	3,4	0,05	0,08	0,03	0,04	-	-	96	115	
Итого за обед		520	670	14,8	19,0	16,5	21,0	72,0	92,0	109,69	160,11	4,78	6,68	0,24	0,37	0,39	0,42	66,71	93,92	486	640	
Полдник	Сырники из творога	80	100	13,7	17,1	7,6	9,5	16,2	20,3	108,74	135,92	0,47	0,59	0,04	0,05	0,17	0,21	0,14	0,18	95	129	6/5 С. 307/(1)
	Стушенное молоко	20	20	2	2	3,4	3,4	22,4	22,4	157,20	157,20	5,4	5,4	0,43	0,43	1,5	1,5	0,51	0,51	128	128	
	Чай	100	130	-	-	-	-	4,5	5,9	0,13	0,26	0,015	0,030	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	17	23	10/10 С.157(2)
Итого за полдник		200	250	6,3	8,4	7,3	9,0	31,0	39,2	266,07	293,18	58,85	60,20	0,47	0,48	1,67	1,71	0,65	0,69	240	280	

	Итого за второй день			16,2	17,58	32,24	49,1	160,42	191,1 1	582,7 2	700,5 6	63,34	68,95	0,83	1,02	2,29	2,42	68,06	95,55	1047	1370	
--	-----------------------------	--	--	------	-------	-------	------	--------	------------	------------	------------	-------	-------	------	------	------	------	-------	-------	------	------	--

День 3

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Витамины										Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	Са,мг		Fe,мг		В1,мг		В2,мг		С,мг		1,5-3	3-7	
				б	б	ж	ж	у	у													
Завтрак	Лапшевник с творогом	100	130	8,1	10,5	6,5	8,4	24,5	31,8	51,0 9	66,42	0,66	0,86	0,05	0,06	0,09	0,012	0,07	0,09	169	236	3/5 С. 301(1)
	Кофейный напиток с молоком	200	250	2,2	3,0	2,16	2,88	11,1	13,3	105,86	132,32	0,11	0,88	0,03	0,04	0,12	0,15	0,39	0,52	46	66	13/10 С. 155(2)
	Хлеб пшеничный с маслом	45/5	45/5	1,7	1,7	1,3	1,3	11,0	11,0	2,16	2,16	0,01	0,01	0,00	0,00	0,09	0,09	-	-	38	38	1/13 С. 231(2)
Итого за завтрак		350	430	8,5	11,0	9,5	12,4	41,0	53,0	159,11	200,91	0,78	1,75	0,08	0,10	0,30	0,36	0,46	0,61	253	340	
2ой завтрак	Сок	100	100	2,2	3,0	-	-	10,5	10,5	2,4	2,4	0,4	0,4	0,06	0,06	0,04	0,04	4,4	4,4	71	90	
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	30	50	0,4	0,7	2,9	4,8	2,2	3,7	12,4	20,7	0,16	0,27	0,01	0,02	0,01	0,02	0,4	0,6	36	60	6/1 С.31(1)
	Рассольник с крупой и сметаной	150	200	1,3	1,8	3,4	4,5	9,4	12,5	53,43	71,25	1,03	1,38	0,07	0,10	0,06	0,08	0,28	0,38	84	123	11/2 С.115(1)
	Картофельное пюре	110	130	2,5	3,0	2,1	2,5	9,9	11,7	27,2	32,1	0,8	0,10	0,09	0,10	0,07	0,09	7,1	10,7	69	81	3/3 С. 171(1)
	Биточки рыбные	50	70	6,6	8,8	6,8	9,1	5,6	7,5	29,56	41,39	0,39	0,54	0,04	0,06	0,07	0,09	0,4	0,5	149	198	9/7 С. 27(2)
	Компот из чернослива и изюма	150	180	0,2	0,3	-	-	13,6	16,3	12,1	13,8	0,25	0,29	0,007	0,008	0,01	0,02	74	85	52	63	5/10 С.147(2)
	Хлеб	30	40	3,15	3,78	0,45	0,54	19,95	23,94	7,8	9,8	2,4	3,4	0,05	0,08	0,03	0,04	-	-	96	115	
Итого за обед		520	670	14,8	19,0	16,5	21,0	72,0	92,0	142,49	189,04	5,03	5,98	0,33	0,44	0,25	0,34	82,18	97,18	486	640	
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	60	5,3	5,3	3,9	3,9	32,4	32,4	29,92	29,92	0,56	0,56	0,06	0,06	0,05	0,05	0,1	0,1	159	159	8/12 С. 199(2)
	Йогурт	140	190	5,3	5,3	4,8	7,1	8,5	8,5	20,29	40,49	2,5	4,5	0,05	0,07	0,06	0,08	0,4	0,8	81	121	
Итого за полдник		200	250	6,3	8,4	7,3	9,0	31,0	39,2	50,21	70,41	3,06	5,06	0,11	0,13	0,11	0,13	0,5	0,9	240	280	

	Итого за третий день			20,9	22,63	22,34	56,13	101,7	128,99	352,37	460,35	8,87	12,79	0,52	0,67	0,66	0,83	83,14	98,69	1050	1350	
--	-----------------------------	--	--	------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	------	-------	------	------	------	------	-------	-------	------	------	--

День 4

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Витамины										Энергет. ценность (ккал)		№ рецептуры
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	Са,мг		Fe,мг		В1,мг		В2,мг		С,мг		1,5-3	3-7	
				б	б	ж	ж	у	у													
Завтрак	Омлет запеченный	150	200	9,7	12,7	12,1	13,0	1,7	2,3	103,4	137,9	2,53	3,37	0,07	0,10	0,45	0,60	0,14	0,17	196	267	2/6 С. 5(2)
	Чай с молоком	150	180	1,0	1,3	1,0	1,3	8,4	10,0	39,79	47,75	0,05	0,06	0,07	0,09	0,04	0,05	0,19	0,26	46	55	12/10 С. 161(2)
	Хлеб пшеничный с сыром	45/5	45/5	1,7	1,7	1,3	1,3	11,0	11,0	50,00	50,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,06	0,06	-	-	38	38	3/13 С. 235(2)
Итого за завтрак		350	430	8,5	11,0	9,5	12,4	41,0	53,0	193,19	235,65	2,68	3,53	0,14	0,19	0,55	0,71	0,33	0,43	280	360	
2ой завтрак	Сок	100	100	2,2	3,0	-	-	10,5	10,5	2,4	2,4	0,4	0,4	0,06	0,06	0,04	0,04	4,4	4,4	71	90	
Обед	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	30	50	0,3	0,5	2,0	3,0	3,3	5,5	7,44	12,4	0,24	0,40	0,01	0,02	0,01	0,02	11	14	32	43	12/1С. 43 (1)
	Борщ со сметаной	150	200	1,3	1,8	3,2	4,3	6,4	8,6	67,44	89,92	1,11	1,48	0,05	0,07	0,06	0,08	6,48	8,65	61	81	2/2 С. 97 (1)
	Рулет из мяса говядины с яйцом	50	70	7,5	10,5	8,9	12,5	2,4	3,4	10,6	14,8	1,03	1,45	0,02	0,03	0,08	0,11	-	-	144	219	29/8 С. 99(2)
	Каша гречневая вязкая	120	150	3,3	3,9	2,9	3,5	14,7	17,3	8,77	10,9	1,95	2,43	0,11	0,13	0,05	0,07	0,62	0,73	100	118	3/4 С 263(1)
	Компот из кураги и изюма	150	180	0,2	0,3	-	-	13,8	16,6	5,20	5,92	0,13	0,14	0,00	0,00	0,07	0,08	-	-	53	64	4/10 С. 145(2)
	Хлеб	30	40	3,15	3,78	0,45	0,54	19,95	23,94	7,8	9,8	2,4	3,4	0,05	0,08	0,03	0,04	-	-	96	115	
Итого за обед		520	670	14,8	19,0	16,5	21,0	72,0	92,0	107,25	143,74	6,86	9,32	0,24	0,33	0,44	0,48	20,38	23,58	486	640	
Полдник	Чай с лимоном	105/5	155/5	0,07	0,1	-	-	6,9	9,2	1,08	1,56	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,80	12	36	11/10 С. 159(2)
	Сухари	50	50	2,06	2,06	13,02	13,02	47,43	47,43	4,8	4,8	2,5	2,5	0,08	0,08	0,07	0,07	-	-	201	201	
	Фрукты	45	45	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	3,4	3,4	8,8	8,8	0,06	0,06	0,07	0,07	3,4	3,4	43	43	
Итого за полдник		200	250	6,3	8,4	7,3	9,0	31,0	39,2	9,28	9,76	11,33	11,34	0,14	0,14	0,14	0,14	0,94	0,97	256	280	

	Итого за четвертый день			22,15	58,08	28,15	48,55	184,95	291,14	220,34	260,11	24,22	27,36	0,86	0,94	0,56	0,64	74,86	85,22	1093	1370	
--	--------------------------------	--	--	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	-------	-------	------	------	------	------	-------	-------	------	------	--

День 5

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Витамины										Энергетичесность (ккал)		№ рецептуры
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	Са,мг		Fe,мг		В1,мг		В2,мг		С,мг		1,5-3	3-7	
				б	б	ж	ж	у	у													
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	200	4,5	6,0	4,3	5,8	31,8	42,4	84,52	112,69	0,42	0,56	0,04	0,06	0,10	0,14	0,39	0,52	131	207	7/4 С. 271(1)
	Какао с молоком	150	180	2,9	3,9	2,6	3,5	17,1	22,9	83,82	99,97	0,82	0,92	0,02	0,03	0,09	0,12	0,39	0,52	91	115	14/10 С. 1652)
	Хлеб пшеничный с маслом	45/5	45/5	1,7	1,7	1,3	1,3	11,0	11,0	2,16	2,16	0,01	0,01	0,00	0,00	0,09	0,09	-	-	38	38	1/13 С. 231(2)
Итого за завтрак		350	430	8,5	11,0	9,5	12,4	41,0	53,0	164,53	181,25	0,88	1,85	0,06	0,09	0,28	0,35	0,78	0,104	260	360	
2ой завтрак	Сок	100	100	2,2	3,0	-	-	10,5	10,5	2,4	2,4	0,4	0,4	0,06	0,06	0,04	0,04	4,4	4,4	71	90	
Обед	Салат из отварной свеклы с растит.маслом	30	50	0,3	0,7	2,0	4,0	3,3	6,6	9,62	16,0	0,36	0,61	0,05	0,08	0,01	0,02	-	-	32	91	20/1 С. 59 (1)
	Суп-пюре из разных овощей	150	200	1,2	1,6	1,95	2,6	4,95	6,6	76,02	101,36	0,88	1,18	0,07	0,10	0,09	0,12	4,68	6,24	42	56	27/2 С. 147(1)
	Рагу из мяса кур	160	200	14,8	19,8	16,3	21,8	14,4	19,2	3,54	4,83	1,96	2,46	0,11	0,14	0,15	0,19	7,2	9,0	262	313	3/9 С. 127 (2)
	Компот из с/фруктов	150	180	0,4	0,4	-	-	13,7	16,5	10,9	14,5	0,24	0,32	0,07	0,10	0,01	0,02	37,6	50,2	54	65	6/10 С. 149(2)
	Хлеб	30	40	3,15	3,78	0,45	0,54	19,95	23,94	7,8	9,8	2,4	3,4	0,05	0,08	0,03	0,04	-	-	96	115	
Итого за обед		520	670	14,8	19,0	16,5	21,0	72,0	92,0	154,45	160,11	8,3	10,8	0,45	0,55	0,27	0,36	94,16	99,18	486	640	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом.	50	50	3,3	3,3	3,4	3,4	33,3	33,3	15,61	15,61	0,63	0,63	0,03	0,03	0,03	0,03	0,09	0,09	206	206	17/12 С. 219(2)
	Молоко кипяченое	150	200	0,07	0,09	-	-	6,4	8,7	5,02	10,0	6,7	13,4	0,04	0,08	0,02	0,04	0,7	1,0	34	74	215/644 Киров

Итого за полдник		200	250	6,3	8,4	7,3	9,0	31,0	39,2	20,63	25,61	7,33	14,03	0,07	0,11	0,05	0,07	0,16	1,09	240	280	
	Итого за пятый день			34,87	40,92	21,79	43,83	156,75	205,99	386,14	411,86	9,64	18,95	0,84	0,96	0,77	0,86	77,13	85,18	1057	1360	

Неделя 2 День 6

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Витамины										Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	Са,мг		Fe,мг		В1,мг		В2,мг		С,мг		1,5-3	3-7	
				б	б	ж	ж	у	у													
Завтрак	Каша гречневая вязкая	150	200	4,6	6,1	4,0	5,4	20,0	26,7	10,96	14,62	2,43	3,25	0,13	0,18	0,07	0,09	-	-	206	287	3/4С.263(1)
	Чай	150	180	-	-	-	-	6,8	9,1	0,13	0,26	0,015	0,030	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	26	35	10/10С. 157(2)
	Хлеб пшенич. с сыром	45/5	45/5	1,7	1,7	1,3	1,3	11,0	11,0	50,00	50,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,06	0,06	-	-	38	38	3/13С. 235(2)
Итого за завтрак		350	430	8,5	11,0	9,5	12,4	41,0	53,0	61,09	64,88	2,54	3,96	0,13	0,18	0,13	0,15	-	-	270	360	
2ой завтрак	Сок	100	100	2,2	3,0	-	-	10,5	10,5	2,4	2,4	0,4	0,4	0,06	0,06	0,04	0,04	4,4	4,4	71	90	
Обед	Салат из бел.капусты с раст. маслом	30	50	0,5	0,9	2,05	3,4	3,6	6,0	13,89	23,15	0,17	0,29	0,01	0,02	0,01	0,02	3,3	6,6	36	60	3/1С. 25(1)
	Суп картофельный. с макар.изделиями	150	200	2,0	2,7	3,3	4,4	12,2	16,3	50,32	67,10	0,9	1,2	0,06	0,09	0,06	0,08	1,77	2,36	87	117	18/2С. 129(1)
	Запеканка картоф.фаршир. с отварным мясом говядины	160	200	14,8	19,8	16,3	21,8	14,4	19,2	23,38	29,23	2,55	3,19	0,15	0,19	0,16	0,20	-	-	214	247	36/8С. 113(2)
	Компот из яблок и изюма	150	180	0,2	0,3	-	-	13,9	18,5	4,52	5,43	0,11	0,13	0,00	0,00	0,007	0,008	37,5	50,06	53	71	2/10С. 113(2)
	Хлеб	30	40	3,15	3,78	0,45	0,54	19,95	23,94	7,8	9,8	2,4	3,4	0,05	0,08	0,03	0,04	-	-	96	115	
Итого за обед		520	670	14,8	19,0	16,5	21,0	72,0	92,0	104,86	122,86	7,86	8,54	0,36	0,45	0,54	0,76	25,34	27,84	486	610	
Полдник	Баранки	50	50	9,0	9,0	4,4	4,5	60,0	60,0	4,4	4,4	2,5	2,5	0,04	0,04	0,06	0,07	0,07	0,07	190	190	
	Йогурт	150	200	0,07	0,09	-	-	18,3	24,25	20,29	40,49	2,5	4,5	0,05	0,07	0,06	0,08	0,4	0,8	50	90	

Итого за полдник		200	250	6,3	8,4	7,3	9,0	31,0	39,2	24,69	44,89	5,0	7,0	0,09	0,11	0,12	0,15	0,11	0,15	240	280	
	Итого за шестой день			36,82	45,98	52,45	53,04	168,95	213,89	246,54	256,18	26,11	29,44	0,89	0,94	0,064	0,074	78,56	84,82	1067	1340	

День 7

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Витамины										Энергетичесность (ккал)		№ рецептуры
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	Ca,мг		Fe,мг		B1,мг		B2,мг		C,мг		1,5-3	3-7	
				б	б	ж	ж	у	у													
Завтрак	Каша манная молоч. с маслом сливоч.	150	200	4,0	5,3	3,8	5,1	20,6	27,5	70,23	93,65	0,29	0,39	0,04	0,06	0,08	0,11	0,32	0,42	165	242	5/4 С. 267(1)
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,25	2,7	2,2	2,6	10,0	12,0	105,86	132,32	0,11	0,88	0,03	0,04	0,12	0,15	0,39	0,52	77	80	13/10 С. 163(2)
	Хлеб пшеничный с маслом	45/5	45/5	1,7	1,7	1,3	1,3	11,0	11,0	2,16	2,16	0,01	0,01	0,00	0,00	0,09	0,09	-	-	38	38	1/13 С. 231(2)
Итого за завтрак		350	430	8,5	11,0	9,5	12,4	41,0	53,0	115,43	126,44	0,50	1,28	0,07	0,10	0,29	0,35	0,71	0,94	280	360	
2ой завтрак	Сок	100	100	2,2	3,0	-	-	10,5	10,5	2,4	2,4	0,4	0,4	0,06	0,06	0,04	0,04	4,4	4,4	71	90	
Обед	Горошек зеленый	30	50	3,0	5,1	2,5	4,1	2,6	4,3	6,2	10,4	0,21	0,35	0,03	0,05	0,01	0,02	0,3	0,4	44	74	1/1 С. 21(1)
	Свекольник со сметаной	150	200	1,3	1,7	3,3	4,4	8,9	11,7	62,94	83,93	1,32	1,76	0,06	0,08	0,06	0,08	4,1	5,4	45	83	5/2 С.103(1)
	Пудинг из мяса говядины	50	70	13,95	15,5	10,62	11,8	29,25	32,5	19,2	26,9	1,3	1,8	0,02	0,03	0,08	0,09	0,05	0,07	100	114	25/8 С. 91(2)
	Макаронные изделия отварные	110	130	3,8	4,6	2,8	3,3	23,7	28,0	9,4	11,1	0,54	0,64	0,04	0,05	0,01	0,02	-	-	101	143	43/3 С. 251(1)
	Соус сметанный	10	20	0,35	0,35	2,19	2,19	1,25	1,25	25,7	51,4	1,39	2,78	0,14	0,28	0,32	0,62	0,31	0,51	26	26	6/11 С. 179(2)
	Компот из чернослива и изюма	140	160	0,5	0,7	-	-	16,2	21,6	12,1	13,8	0,25	0,29	0,007	0,008	0,01	0,02	74	85	74	85	5/10 С. 147(2)
	Хлеб	30	40	3,15	3,78	0,45	0,54	19,95	23,94	7,8	9,8	2,4	3,4	0,05	0,08	0,03	0,04	-	-	96	115	
Итого за обед		520	670	14,8	19,0	16,5	21,0	72,0	92,0	166,46	174,12	7,46	8,54	0,68	0,74	0,54	0,64	98,15	113,54	486	640	
Полдник	Суфле творожное	55	65	11,8	14,7	9,7	12,1	11,0	13,7	74,73	88,32	0,34	0,40	0,02	0,03	0,12	0,14	0,18	0,23	179	212	19/5 С. 333(1)
	Соус молочный сладкий	20	20	0,74	0,74	1,4	1,4	4,4	4,4	166,60	166,60	3,2	3,2	0,54	0,54	1,9	1,9	0,41	0,41	32	32	2/11 С. 171(2)
	Чай с лимоном	120/5	160/5	0,07	0,1	-	-	6,9	9,2	1,08	1,56	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,80	27	36	11/10 С. 159(2)

Итого за полдник		200	250	6,3	8,4	7,3	9,0	31,0	39,2	301,8 1	315,8 8	3,57	3,64	0,60	0,64	2,02	2,04	1,19	1,44	240	280	
	Итого за седьмой день			34,16	35,76	33,69	43,53	150,8	196,49	411,8 2	427,2 3	26,4	28,9	0,86	0,98	4,05	6,04	112,2 6	144,5 3	1077	1370	

День 8

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Витамины										Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	Ca,мг		Fe,мг		B1,мг		B2,мг		C,мг		1,5-3	3-7	
										б	б	ж	ж	у	у							
Завтрак	Суп молочный с лапшой	150	200	4,0	5,3	3,8	5,1	20,6	27,5	66,41	88,55	0,19	0,26	0,03	0,04	0,07	0,10	0,32	0,42	141	187	21/2 С. 135(1)
	Какао с молоком	150	180	2,9	3,9	2,6	3,5	17,1	22,9	83,82	99,97	0,82	0,92	0,02	0,03	0,09	0,12	0,39	0,52	101	135	14/10 С. 165(2)
	Хлеб пшеничный с сыром	45/5	45/5	1,7	1,7	1,3	1,3	11,0	11,0	50,00	50,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,06	0,06	-	-	38	38	3/13 С. 235(2)
Итого за завтрак		350	430	8,5	11,0	9,5	12,4	41,0	53,0	200,2 3	212,4 5	1,11	1,28	0,05	0,07	0,22	0,28	0,71	0,94	280	360	
2ой завтрак	Сок	100	100	2,2	3,0	-	-	10,5	10,5	2,4	2,4	0,4	0,4	0,06	0,06	0,04	0,04	4,4	4,4	71	90	
Обед	Салат овощной с растительным маслом	30	50	3,0	5,1	2,5	4,1	2,6	4,3	7,07	11,8	0,41	0,69	0,02	0,04	0,03	0,05	11	14	44	74	16/1 С.51(1)
	Суп картофельный с рыбой	150	200	1,3	1,7	0,8	1,1	8,5	11,4	54,72	72,97	1,21	1,62	0,10	0,14	0,09	0,12	0,28	0,38	47	63	19/2С. 131(1)
	Биточки из мяса говядины паровые	50	70	3,4	9,9	6,9	9,7	3,2	4,5	5,12	7,08	0,9	1,3	0,02	0,03	0,05	0,07	6,13	8,18	86	98	14/8 С.67(2)
	Каша рисовая рассыпчатая	100	110	2,7	3,2	2,5	2,9	27,2	32,1	6,31	7,46	0,40	0,48	0,03	0,04	0,01	0,02	-	-	160	193	45/3 С.257(1)
	Компот из яблок и кураги	150	180	0,2	0,3	-	-	13,8	16,5	5,58	6,69	0,13	0,16	0,00	0,00	0,007	0,00 9	37,56	45,07	53	97	1/10 С. 139(2)
	Хлеб	30	40	3,15	3,78	0,45	0,54	19,95	23,94	7,8	9,8	2,4	3,4	0,05	0,08	0,03	0,04	-	-	96	115	
Итого за обед		520	670	14,8	19,0	16,5	21,0	72,0	92,0	113,7 6	126,7 1	6,48	8,94	0,86	0,98	0,68	0,94	94,18	98,68	486	640	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с изюмом.	55	55	3,4	3,4	2,0	2,0	27,0	27,0	13,7	13,7	0,38	0,38	0,03	0,03	0,03	0,03	0,02	0,04	171	202	11/12 С.205(2)
	Чай	100	150	-	-	-	-	6,8	9,1	0,13	0,26	0,015	0,030	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	26	35	10/10 С. 157(2)

	Фрукты	45	45	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	3,4	3,4	8,8	8,8	0,06	0,06	0,07	0,07	3,4	3,4	43	43	
Итого за полдник		200	250	6,3	8,4	7,3	9,0	31,0	39,2	17,23	17,36	9,19	9,21	0,09	0,09	0,10	0,10	3,42	3,44	240	280	
	Итого за восьмой день			38,48	42,95	31,56	25,44	162,66	207,78	232,18	249,62	21,85	24,68	4,8	6,9	0,86	0,96	86,54	95,68	1057	1360	

День 9

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Витамины										Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	Са,мг		Fe,мг		В1,мг		В2,мг		С,мг		1,5-3	3-7	
				б	б	ж	ж	у	у													
Завтрак	Запеканка из творога	100	150	16,9	25,3	9,6	14,4	13,2	19,8	140,67	211,00	0,50	0,75	0,04	0,06	0,23	0,34	0,23	0,47	181	252	9/5 С. 313(1)
	Чай с молоком	200	230	1,4	1,6	14	1,6	11,2	12,9	39,79	47,75	0,05	0,06	0,07	0,09	0,04	0,05	0,19	0,26	61	70	12/10 С. 161(2)
	Хлеб пшеничный с маслом	45/5	45/5	1,7	1,7	1,3	1,3	11,0	11,0	2,16	2,16	0,01	0,01	0,00	0,00	0,09	0,09	-	-	38	38	1/13 С. 231(2)
Итого за завтрак		350	430	8,5	11,0	9,5	12,4	41,0	53,0	182,62	260,91	0,56	0,82	0,11	0,15	0,36	0,48	0,42	0,73	280	360	
2ой завтрак	Сок	100	100	2,2	3,0	-	-	10,5	10,5	2,4	2,4	0,4	0,4	0,06	0,06	0,04	0,04	4,4	4,4	71	90	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	50	0,4	0,7	2,5	4,2	2,0	3,4	9,62	16,0	0,36	0,61	0,05	0,08	0,01	0,02	-	-	32	53	20/1 С. 59(1)
	Суп картофельный с крупой	150	200	2,0	2,7	2,7	7,1	8,5	9,5	48,3	64,4	1,2	1,6	0,10	0,13	0,06	0,08	3,9	5,20	61	131	16/2 С.125(1)
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	140	160	8,7	9,9	9,0	10,3	7,7	8,8	64,48	72,54	1,6	1,8	0,04	0,05	0,09	0,10	2,3	2,6	243	279	31/8 С. 103(2)
	Компот из с/фруктов	150	200	0,4	0,5	-	-	16,7	18,3	10,9	14,5	0,24	0,32	0,07	0,10	0,01	0,02	37,6	50,2	54	62	6/10 С. 149(2)
	Хлеб	30	40	3,15	3,78	0,45	0,54	19,95	23,94	7,8	9,8	2,4	3,4	0,05	0,08	0,03	0,04	-	-	96	115	
Итого за обед		500	650	14,8	19,0	16,5	21,0	72,0	92,0	104,86	111,68	7,86	9,56	0,76	0,86	0,56	0,78	27,38	29,89	486	640	
Полдник	Печенье	50	50	7,55	7,55	24,18	24,18	33,07	33,07	4,4	4,4	2,5	2,5	0,04	0,04	0,06	0,07	0,07	0,07	215	246	
	Молоко кипяченое	150	200	0,07	0,09	-	-	6,4	8,7	5,02	10,0	6,7	13,4	0,04	0,08	0,02	0,04	0,7	1,0	25	34	215/644 г. Киров

Полдник	Ватрушка с творогом	50	50	2	2	15,5	15,5	31,5	31,5	46,49	46,49	0,51	0,51	0,04	0,04	0,09	0,09	0,12	0,12	219	219	5/12 С. 193(2)
	Чай	150	200	1,0	1,4	1,0	1,4	8,4	11,2	0,13	0,26	0,015	0,030	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	21	61	10/10 С. 157(2)
Итого за полдник		200	250	6,3	8,4	7,3	9,0	31,0	39,2	46,62	46,75	0,52	0,54	0,04	0,04	0,09	0,09	0,12	0,12	240	280	
	Итого за десятый день			37,29	49,69	52,57	38,0	151,05	187,22	254,92	276,86	26,46	32,84	0,84	0,96	0,87	0,97	89,11	98,23	1047	1370	

Ведомость выполнения норм потребления пищевых веществ

Возрастная категория: 1,5-7 лет

номер	Пищевые вещества						Витамины										Энергетич. ценность (ккал)	
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	Са,мг		Fe,мг		В1,мг		В2,мг		С,мг		1,5-3	3-7
	б	б	ж	ж	у	у												
1 день	23,5	30,0	26,5	34,0	115,8	148,8	210,15	274,96	10,16	11,29	0,57	0,70	0,048	0,061	85,06	106,68	1070	1340
2 день	16,2	17,58	32,24	49,1	160,42	191,11	582,72	700,56	63,34	68,95	0,83	1,02	2,29	2,42	68,06	95,55	1047	1370
3 день	20,9	22,63	22,34	56,13	101,7	128,99	352,37	460,35	8,87	12,79	0,52	0,67	0,66	0,83	83,14	98,69	1050	1350
4 день	22,15	58,08	28,15	48,55	184,95	291,14	220,34	260,11	24,22	27,36	0,86	0,94	0,56	0,64	74,86	85,22	1093	1370
5 день	34,87	40,92	21,79	43,83	156,75	205,99	386,14	411,86	9,64	18,95	0,84	0,96	0,77	0,86	77,13	85,18	1057	1360
6 день	36,82	45,98	52,45	53,04	168,95	213,89	246,54	256,18	26,11	29,44	0,89	0,94	0,064	0,074	78,56	84,82	1067	1340
7 день	34,16	35,76	33,69	43,53	150,8	196,49	411,82	427,23	26,4	28,9	0,86	0,98	4,05	6,04	112,26	144,53	1077	1370
8 день	38,48	42,95	31,56	25,44	162,66	207,78	232,18	249,62	21,85	24,68	4,8	6,9	0,86	0,96	86,54	95,68	1057	1360
9 день	46,7	59,13	50,94	71,77	170,75	188,93	235,56	274,85	35,22	46,88	0,90	0,96	0,064	0,084	99,8	113,8	1077	1340
10 день	37,29	49,69	52,57	38,0	151,05	187,22	254,92	276,86	26,46	32,84	0,84	0,96	0,87	0,97	89,11	98,23	1047	1370
Итого за весь период	311,07	402,72	352,23	463,39	1523,83	1960,34	3,244,55	3,592,58	252,67	302,08	11,91	26,94	10,236	12,939	939,76	1008,38	10642	13570
Среднее значение за период	31	40	35	46	152	196	324	359	25	30	1	3	1	2	94	101	1064	1357

