

**ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «РЫНОК» ОРЛОВСКОГО РАЙОНА**



Приказ № 5 от 09.01.24 г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

**ОАО «РЫНОК» ОРЛОВСКОГО РАЙОНА**

**Для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3-х лет,**

**Посещающих муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад «Сказка»**

**с 09.01.2024 года**

Утверждено  
Генеральный директор  
ОАО «Рынок» Орловского района  
Н. А. Древа



**П. ОРЛОВСКИЙ**

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины						Минеральные вещества						№ рецепта уры
		Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Mg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)						

**Завтрак**

1 Макароны, запеченные с яйцом	130,00	6,37	6,01	19,68	158,54	0,27	0,05	50,10	22,26	19,47	63,35	1,15	222
Овощи соленые (огурец, помидор)/													
2 капуста квашенная	30,00	0,20	0,00	0,50	3,90	1,50	0,01	0,00	6,90	4,20	7,20	0,18	6/н
3 Бутерброды с маслом сливочным	40,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	0,05	40,00	9,30	9,90	29,10	0,62	1
4 Чай с сахаром	160,00	0,04	0,01	7,12	28,50	0,02	0,00	0,00	8,15	0,92	1,63	0,19	411
<b>Итого:</b>	<b>360,00</b>	<b>9,06</b>	<b>13,57</b>	<b>41,92</b>	<b>326,94</b>	<b>1,79</b>	<b>0,11</b>	<b>90,10</b>	<b>46,61</b>	<b>34,49</b>	<b>101,28</b>	<b>2,14</b>	

**Второй завтрак**

Фрукты свежие													
1 (яблоко/банан/груша/апельсин)	95,00	0,04	0,04	9,31	41,80	9,50	0,03	0,00	15,20	8,55	10,45	2,09	386
<b>Итого:</b>	<b>95,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,31</b>	<b>41,80</b>	<b>9,50</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>15,20</b>	<b>8,55</b>	<b>10,45</b>	<b>2,09</b>	

**Обед**

1 Борщ с капустой и картофелем	180,00	1,31	3,54	9,17	73,80	7,41	0,03	0,00	31,95	18,90	38,32	0,86	63
2 Гуляш	100,00	12,85	10,34	3,30	157,50	0,50	0,03	13,30	24,30	22,67	103,50	0,96	293
3 Каша ячневая/пшеничная	130,00	4,15	3,84	26,76	159,12	0,00	0,08	18,20	34,00	20,58	142,48	0,75	330
4 Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,37	0,30	14,49	71,00	0,00	0,05	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	6/н
5 Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	6,68	34,67	0,00	0,04	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	6/н
6 Сок фруктовый	150,00	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	0,02	0,00	10,50	6,00	10,50	2,10	418
<b>Итого:</b>	<b>610,00</b>	<b>22,75</b>	<b>18,26</b>	<b>75,55</b>	<b>560,09</b>	<b>10,91</b>	<b>0,25</b>	<b>31,50</b>	<b>114,65</b>	<b>87,45</b>	<b>352,50</b>	<b>6,05</b>	

**Полдник**

1 Сырники из творога со сметаной	66/14	12,63	11,16	7,58	123,70	0,21	0,04	38,30	114,74	18,02	158,22	0,52	245
2 Молоко кипяченое	150,00	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	0,06	32,00	189,60	22,10	142,20	0,16	419
<b>Итого:</b>	<b>230,00</b>	<b>17,21</b>	<b>15,24</b>	<b>15,16</b>	<b>208,70</b>	<b>2,26</b>	<b>0,10</b>	<b>70,30</b>	<b>304,34</b>	<b>40,12</b>	<b>300,42</b>	<b>0,68</b>	
<b>Итого в день:</b>	<b>1295,00</b>	<b>49,06</b>	<b>47,11</b>	<b>141,94</b>	<b>1137,53</b>	<b>24,46</b>	<b>0,49</b>	<b>191,90</b>	<b>480,80</b>	<b>170,61</b>	<b>764,65</b>	<b>10,96</b>	

День: второй

**Недели: первая**

**Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет**

Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Мг (мг)	Р (мг)	Fe (мг)						
<b>Завтрак</b>																		
Суп молочный с макаронными изделиями	150,00	4,31	3,91	14,13	108,90	0,68	0,06	22,95	121,22	18,11	103,49	0,38	100					
2 Бутерброды с маслом сливочным	40,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	0,05	40,00	9,30	9,90	29,10	0,62	1					
3 Чай с сахаром	160,00	0,04	0,01	7,12	28,50	0,02	0,00	0,00	8,15	0,92	1,63	0,19	411					
<b>Итого:</b>	<b>350,00</b>	<b>6,80</b>	<b>11,47</b>	<b>35,87</b>	<b>273,40</b>	<b>0,70</b>	<b>0,11</b>	<b>62,95</b>	<b>138,67</b>	<b>28,93</b>	<b>134,22</b>	<b>1,19</b>						
<b>Второй завтрак</b>																		
Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	95,00	1,42	0,48	19,95	90,25	9,50	0,04	0,00	7,60	39,90	26,60	0,57	386					
<b>Итого:</b>	<b>95,00</b>	<b>1,42</b>	<b>0,48</b>	<b>19,95</b>	<b>90,25</b>	<b>9,50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>7,60</b>	<b>39,90</b>	<b>26,60</b>	<b>0,57</b>						
<b>Обед</b>																		
1 Суп картофельный с крупой (рис)	180,00	1,42	1,97	10,50	65,34	5,94	0,07	0,00	16,60	18,00	45,04	0,64	86					
2 Пюре картофельное	110,00	2,25	3,52	14,99	100,65	13,32	0,10	18,70	27,12	20,35	6,30	0,74	339					
3 Котлеты рубленые из говядины/свинины	60,00	8,93	6,74	8,97	132,00	0,00	0,05	15,00	10,60	17,40	87,50	0,89	299					
4 Салат из свежлы	30,00	0,43	1,83	2,51	28,17	2,85	0,01	0,00	10,55	6,27	12,29	0,40	34					
5 Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,37	0,30	14,49	71,00	0,00	0,05	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	6/н					
6 Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	6,68	34,67	0,00	0,04	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	6/н					
7 Компот из свежих/сушеных фруктов	150,00	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	0,01	6,75	10,86	2,70	3,30	0,71	390					
<b>Итого:</b>	<b>580,00</b>	<b>16,84</b>	<b>14,72</b>	<b>76,05</b>	<b>505,03</b>	<b>23,40</b>	<b>0,32</b>	<b>40,45</b>	<b>89,62</b>	<b>84,02</b>	<b>212,13</b>	<b>4,75</b>						
<b>Полдник</b>																		
1 Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом)	50,00	2,75	2,50	29,62	152,00	0,11	0,04	8,05	9,54	10,59	29,55	0,53	437					
2 Кисломолочный продукт	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	0,03	30,00	186,00	21,00	138,00	0,15	420					
<b>Итого:</b>	<b>200,00</b>	<b>7,10</b>	<b>6,25</b>	<b>35,92</b>	<b>228,00</b>	<b>0,56</b>	<b>0,07</b>	<b>38,05</b>	<b>195,54</b>	<b>31,59</b>	<b>167,55</b>	<b>0,68</b>						
<b>Итого в день:</b>	<b>1225,00</b>	<b>32,16</b>	<b>32,92</b>	<b>167,79</b>	<b>1096,68</b>	<b>34,16</b>	<b>0,54</b>	<b>141,45</b>	<b>431,42</b>	<b>184,44</b>	<b>540,49</b>	<b>7,20</b>						

День: Третий

**Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет**

Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур уры
		Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Мг (мг)	Р (мг)	Fe (мг)				
<b>Завтрак</b>																
1 Каша манная вязкая с сахаром	150,00	3,23	2,90	25,33	140,71	0,00	0,03	19,35	8,13	5,71	28,45	0,33			182	
2 Чай с молоком	160,00	2,83	2,48	12,06	82,13	1,27	0,14	18,00	112,00	13,50	82,60	0,28			413	
3 Бутерброд с повидлом	40,00	1,81	2,85	20,04	113,45	0,07	0,04	14,55	7,93	8,22	21,38	0,64			2	
<b>Итого:</b>	<b>350,00</b>	<b>7,87</b>	<b>8,23</b>	<b>57,43</b>	<b>336,29</b>	<b>1,34</b>	<b>0,21</b>	<b>51,90</b>	<b>128,06</b>	<b>27,43</b>	<b>132,43</b>	<b>1,25</b>				

**Второй завтрак**

Фрукты свежие															
1 (яблоко/банан/груша/апельсин)	95,00	0,86	0,19	7,70	40,85	60,00	0,36	0,00	28,62	10,81	19,12	0,29			386
<b>Итого:</b>	<b>95,00</b>	<b>0,86</b>	<b>0,19</b>	<b>7,70</b>	<b>40,85</b>	<b>60,00</b>	<b>0,36</b>	<b>0,00</b>	<b>28,62</b>	<b>10,81</b>	<b>19,12</b>	<b>0,29</b>			

**Обед**

1 Суп лапша-домашняя	180,00	1,59	3,65	8,58	73,62	0,36	0,04	0,00	14,18	7,52	21,10	0,42			94
2 Плов из птицы	130,00	13,47	4,72	21,74	183,63	0,33	0,05	19,50	12,59	31,12	134,06	1,08			321
3 Винегрет овощной	30,00	0,41	1,85	2,53	28,44	3,08	0,02	0,00	6,96	6,23	13,49	0,26			46
4 Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	0,05	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60			6/н
5 Хлеб ржаной	20,00	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,04	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78			6/н
6 Фруктов	150,00	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	0,01	6,75	10,86	2,70	3,30	0,71			390
<b>Итого:</b>	<b>540,00</b>	<b>19,94</b>	<b>11,00</b>	<b>75,27</b>	<b>481,59</b>	<b>5,06</b>	<b>0,20</b>	<b>26,25</b>	<b>58,49</b>	<b>66,87</b>	<b>229,65</b>	<b>3,85</b>			

**Полдник**

1 Рагу из овощей	130,00	2,15	5,25	12,40	105,43	9,49	0,06	30,16	40,46	26,29	60,66	1,04			361
2 Дайца вареные	1 шт	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	0,03	100,00	22,00	4,80	76,80	1,00			227
3 Хлеб пшеничный йодированный	20,00	1,58	0,20	9,66	47,33	0,00	0,03	0,00	4,60	6,60	17,40	0,40			6/н
4 Какао с молоком	160,00	3,36	2,90	13,82	94,90	1,28	0,04	18,00	114,70	16,70	95,90	0,41			416
<b>Итого:</b>	<b>360,00</b>	<b>12,17</b>	<b>12,95</b>	<b>36,16</b>	<b>310,66</b>	<b>10,77</b>	<b>0,17</b>	<b>148,16</b>	<b>181,76</b>	<b>54,39</b>	<b>250,76</b>	<b>2,85</b>			
<b>Итого в день:</b>	<b>1345,00</b>	<b>40,84</b>	<b>32,37</b>	<b>176,56</b>	<b>1169,39</b>	<b>77,17</b>	<b>0,93</b>	<b>226,31</b>	<b>396,93</b>	<b>159,50</b>	<b>631,95</b>	<b>8,24</b>			

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Мг (мг)	Р (мг)	Fe (мг)						
<b>Завтрак</b>																		
1 Каша рисовая молочная с сахаром	150,00	2,20	0,32	27,98	123,87	0,00	0,02	0,00	3,38	15,87	47,51	0,34	182					
2 Бутерброды с маслом сливочным	40,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	0,05	40,00	9,30	9,90	29,10	0,62	1					
3 Чай с сахаром	160,00	0,04	0,01	7,12	28,50	0,02	0,00	0,00	8,15	0,92	1,63	0,19	411					
<b>Итого:</b>	<b>350,00</b>	<b>4,69</b>	<b>7,88</b>	<b>49,72</b>	<b>288,37</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>	<b>40,00</b>	<b>20,83</b>	<b>26,69</b>	<b>78,24</b>	<b>1,15</b>						

**Второй завтрак**

Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	95,00	1,42	0,05	19,95	90,25	9,50	0,04	0,00	7,60	39,90	26,60	0,57	386
<b>Итого:</b>	<b>95,00</b>	<b>1,42</b>	<b>0,05</b>	<b>19,95</b>	<b>90,25</b>	<b>9,50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>7,60</b>	<b>39,90</b>	<b>26,60</b>	<b>0,57</b>	

**Обед**

1 Борщ с капустой и картофелем	180,00	1,31	3,54	9,17	73,80	7,41	0,03	0,00	31,95	18,90	38,32	0,86	63
2 Рыба, тушеная с овощами	60,00	5,94	3,42	1,54	61,00	1,13	0,05	3,00	18,60	19,00	99,40	0,40	261
2 Порре картофельное	110,00	2,25	3,52	14,99	100,65	13,32	0,10	18,70	27,12	20,35	6,30	0,74	339
4 Соус томатный	25,00	0,29	1,05	2,00	18,63	0,59	0,005	6,00	3,97	2,88	5,56	0,12	366
5 Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	0,05	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	6/н
6 Хлеб ржаной	20,00	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,04	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	6/н
7 Сок фруктовый	150,00	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	0,02	0,00	10,50	6,00	10,50	2,10	418
<b>Итого:</b>	<b>575,00</b>	<b>14,89</b>	<b>12,19</b>	<b>67,36</b>	<b>440,78</b>	<b>25,45</b>	<b>0,30</b>	<b>27,70</b>	<b>106,04</b>	<b>86,43</b>	<b>217,78</b>	<b>5,60</b>	

**Полдник**

Кондитерское изделие (пряник, вафли, печенье)	40,00	3,00	3,90	29,80	166,80	0,00	0,04	22,40	6,84	8,24	24,28	0,49	6/н
2 Молоко кипяченое	150,00	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	0,06	32,00	189,60	22,10	142,20	0,16	419
<b>Итого:</b>	<b>190,00</b>	<b>7,58</b>	<b>7,98</b>	<b>37,38</b>	<b>251,80</b>	<b>2,05</b>	<b>0,10</b>	<b>54,40</b>	<b>196,44</b>	<b>30,34</b>	<b>166,48</b>	<b>0,65</b>	
<b>Итого в день:</b>	<b>1210,00</b>	<b>28,58</b>	<b>28,10</b>	<b>174,41</b>	<b>1071,20</b>	<b>37,02</b>	<b>0,50</b>	<b>122,10</b>	<b>330,91</b>	<b>183,36</b>	<b>489,10</b>	<b>7,97</b>	

**Неделя: первая**  
**Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет**

Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Мг (мг)	Р (мг)	Fe (мг)						
<b>Завтрак</b>																		
1 Каша вязкая (овсяная молочная)	150,00	4,41	5,71	21,07	153,87	0,00	0,12	18,75	24,00	40,03	121,78	1,37	182					
2 Бутерброды с маслом сливочным и сыром	45,00	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	0,05	46,00	96,10	13,40	77,60	0,71	3					
3 Какао с молоком	160,00	3,36	2,90	13,82	94,90	1,28	0,04	18,00	114,70	16,70	95,90	0,41	416					
<b>Итого:</b>	<b>355,00</b>	<b>12,50</b>	<b>15,49</b>	<b>49,45</b>	<b>387,77</b>	<b>1,35</b>	<b>0,21</b>	<b>82,75</b>	<b>234,80</b>	<b>70,13</b>	<b>295,28</b>	<b>2,49</b>						
<b>Второй завтрак</b>																		
Фрукты свежие																		
1 (яблоко/банан/груша/апельсин)	95,00	0,86	0,19	7,70	40,85	60,00	0,36	0,00	28,62	10,81	19,12	0,29	386					
<b>Итого:</b>	<b>95,00</b>	<b>0,86</b>	<b>0,19</b>	<b>7,70</b>	<b>40,85</b>	<b>60,00</b>	<b>0,36</b>	<b>0,00</b>	<b>28,62</b>	<b>10,81</b>	<b>19,12</b>	<b>0,29</b>						

<b>Обед</b>																		
Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Мг (мг)	Р (мг)	Fe (мг)						
1 Суп картофельный с бобовыми (горох)	180,00	3,95	3,79	11,75	97,02	4,19	0,16	0,00	27,41	25,42	62,77	1,46	87					
2 Котлета куриная	60,00	11,22	2,36	9,33	103,00	0,00	0,06	7,00	8,40	16,90	84,70	0,99	322					
3 Рагу из овощей	130,00	2,15	5,25	12,40	105,43	9,49	0,06	30,16	40,46	26,29	60,66	1,04	361					
4 Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	0,05	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	6/н					
5 Хлеб ржаной	20,00	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,04	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	6/н					
6 Чай с сахаром	160,00	0,04	0,01	7,12	28,50	0,02	0,00	0,00	8,15	0,92	1,63	0,19	411					
<b>Итого:</b>	<b>580,00</b>	<b>21,71</b>	<b>12,07</b>	<b>65,11</b>	<b>456,65</b>	<b>13,70</b>	<b>0,37</b>	<b>37,16</b>	<b>98,32</b>	<b>88,82</b>	<b>267,45</b>	<b>5,06</b>						

**Полдник**

1 Тефтели рыбные	60,00	7,30	1,83	7,55	83,00	0,09	0,06	3,00	16,30	18,30	104,10	0,55	277
2 Икра кабачковая	30,00	0,36	1,42	2,31	23,25	2,25	0,01	0,00	12,00	4,50	11,25	0,21	57
3 Хлеб пшеничный йодированный	20,00	1,58	0,20	9,66	47,33	0,00	0,03	0,00	4,60	6,60	17,40	0,40	6/н
4 Кисель из свежих/сушеных плодов	150,00	0,11	0,05	20,46	82,65	0,92	0,005	0,00	8,70	1,08	5,75	0,10	396
<b>Итого:</b>	<b>260,00</b>	<b>9,35</b>	<b>3,50</b>	<b>39,98</b>	<b>236,23</b>	<b>3,26</b>	<b>0,11</b>	<b>3,00</b>	<b>41,60</b>	<b>30,48</b>	<b>138,50</b>	<b>1,26</b>	
<b>Итого в день:</b>	<b>1290,00</b>	<b>44,42</b>	<b>31,25</b>	<b>162,24</b>	<b>1121,50</b>	<b>78,31</b>	<b>1,04</b>	<b>122,91</b>	<b>403,34</b>	<b>200,24</b>	<b>720,35</b>	<b>9,09</b>	

День: шестой

**Неделя: вторая**  
**Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет**

Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур уры
		Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Мг (мг)	Р (мг)	Fe (мг)				
<b>Завтрак</b>																
1 Суп молочный с крупой рисовой	150,00	3,61	3,81	12,62	99,30	0,68	0,05	22,95	119,12	17,30	103,10	0,19			101	
2 Бутерброды с маслом сливочным и сыром	45,00	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	0,05	46,00	96,10	13,40	77,60	0,71			3	
3 Кофейный напиток на молоке	160,00	2,50	2,13	11,34	74,67	1,04	0,03	16,00	100,59	11,20	72,00	0,11			414	
<b>Итого:</b>	<b>355,00</b>	<b>10,84</b>	<b>12,82</b>	<b>38,52</b>	<b>312,97</b>	<b>1,79</b>	<b>0,13</b>	<b>84,95</b>	<b>315,80</b>	<b>41,90</b>	<b>252,70</b>	<b>1,00</b>				

**Второй завтрак**

<b>Фрукты свежие</b>															
1 (яблоко/банан/груша/апельсин)	95,00	0,04	0,04	9,31	41,80	9,50	0,03	0,00	15,20	8,55	10,45	2,09			386
<b>Итого:</b>	<b>95,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,31</b>	<b>41,80</b>	<b>9,50</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>15,20</b>	<b>8,55</b>	<b>10,45</b>	<b>2,09</b>			

**Обед**

<b>Суп картофельный с крупой</b>															
1 (пшено)	150,00	1,31	1,71	5,85	54,90	4,95	0,070	0,00	19,04	18,65	51,80	0,70			82
2 Тефтели мясные	60,00	4,27	4,78	5,59	82,50	0,39	0,03	18,50	15,25	10,00	48,20	0,48			304
<b>Капуста тушеная/кабачки/</b>															
3	120,00	2,48	3,88	11,31	90,12	20,60	0,03	0,00	66,54	24,78	48,70	0,97			354
4 Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	0,05	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60			6/н
5 Хлеб ржаной	20,00	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,04	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78			6/н
<b>Компот из свежих/сушеных</b>															
6 фруктов	150,00	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	0,01	6,75	10,86	2,70	3,30	0,71			390
<b>Итого:</b>	<b>530,00</b>	<b>12,53</b>	<b>11,15</b>	<b>65,17</b>	<b>423,42</b>	<b>27,23</b>	<b>0,22</b>	<b>25,25</b>	<b>125,59</b>	<b>75,43</b>	<b>209,70</b>	<b>4,24</b>			

**Полдник**

<b>Блинчики фаршированные</b>															
1 (повидлом)	50/20,0	2,80	6,16	31,75	193,85	0,06	0,05	31,23	15,83	11,42	35,86	0,89			430
2 Молоко кипяченое	150,00	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	0,06	32,00	189,60	22,10	142,20	0,16			419
<b>Итого:</b>	<b>220,00</b>	<b>7,38</b>	<b>10,24</b>	<b>39,33</b>	<b>278,85</b>	<b>2,11</b>	<b>0,11</b>	<b>63,23</b>	<b>205,43</b>	<b>33,52</b>	<b>178,06</b>	<b>1,05</b>			
<b>Итого в день:</b>															
	<b>1200,00</b>	<b>30,79</b>	<b>34,24</b>	<b>152,33</b>	<b>1057,04</b>	<b>40,63</b>	<b>0,49</b>	<b>173,43</b>	<b>662,02</b>	<b>159,39</b>	<b>650,91</b>	<b>8,38</b>			

День: сельдпой

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет**

Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Мг (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	Ca (мг)	Мг (мг)	Р (мг)	Fe (мг)		
<b>Завтрак</b>																		
1 Омлет натуральный	110,00	6,05	13,15	0,22	143,00	0,00	0,06	247,18	81,27	13,46	179,36	1,99	229					
Овощи соленные (огурец, помидор)/ капуста квашенная/зеленый																		
2 горошек	30,00	0,24	0,03	0,78	4,20	6,90	0,01	0,00	6,90	4,20	12,60	0,18	6/н					
3 Бутерброды с маслом сливочным	40,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	0,05	40,00	9,30	9,90	29,10	0,62	1					
4 Чай с сахаром	160,00	0,04	0,01	7,12	28,50	0,02	0,00	0,00	8,15	0,92	1,63	0,19	411					
<b>Итого:</b>	<b>340,00</b>	<b>8,78</b>	<b>20,74</b>	<b>22,74</b>	<b>311,70</b>	<b>6,92</b>	<b>0,12</b>	<b>287,18</b>	<b>105,62</b>	<b>28,48</b>	<b>222,69</b>	<b>2,98</b>						
<b>Второй завтрак</b>																		
Фрукты свежие																		
1 (яблоко/банан/груша/апельсин)	95,00	0,04	0,04	9,31	41,80	9,50	0,03	0,00	15,20	8,55	10,45	2,09	386					
<b>Итого:</b>	<b>95,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,31</b>	<b>41,80</b>	<b>9,50</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>15,20</b>	<b>8,55</b>	<b>10,45</b>	<b>2,09</b>						
<b>Обед</b>																		
1 Суп картофельный с клецками	180,00	1,51	2,42	8,74	62,82	4,14	0,06	5,76	16,90	14,36	37,71	0,59	91					
Запеканка картофельная с мясом																		
2 (говядина/птица)	130,00	9,65	7,14	22,13	191,75	19,34	0,09	15,17	19,72	32,07	112,56	1,50	308					
Овощи соленные (огурец, помидор)/ капуста квашенная	30,00	0,42	1,52	2,70	26,22	9,74	0,01	0,00	11,21	4,55	8,28	0,15	21					
4 Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	0,05	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	6/н					
5 Хлеб ржаной	20,00	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,04	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	6/н					
Компот из свежих/сушеных фруктов	150,00	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	0,01	6,75	10,86	2,70	3,30	0,71	390					
<b>Итого:</b>	<b>540,00</b>	<b>16,05</b>	<b>11,86</b>	<b>75,99</b>	<b>476,69</b>	<b>34,51</b>	<b>0,24</b>	<b>27,68</b>	<b>72,59</b>	<b>72,98</b>	<b>219,55</b>	<b>4,32</b>						
<b>Полдник</b>																		
Кондитерское изделие																		
1 (пряник/печенье/вафли)	50,00	3,55	4,20	18,00	181,00	0,75	0,09	100,00	0,75	15,13	104,88	0,88	6/н					
2 Кисломолочный продукт	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	0,03	30,00	186,00	21,00	138,00	0,15	420					
<b>Итого:</b>	<b>200,00</b>	<b>7,90</b>	<b>7,95</b>	<b>24,30</b>	<b>257,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,12</b>	<b>130,00</b>	<b>186,75</b>	<b>36,13</b>	<b>242,88</b>	<b>1,03</b>						
<b>Итого в день:</b>	<b>1175,00</b>	<b>32,77</b>	<b>40,59</b>	<b>132,34</b>	<b>1087,19</b>	<b>52,13</b>	<b>0,52</b>	<b>444,86</b>	<b>380,16</b>	<b>146,13</b>	<b>695,57</b>	<b>10,42</b>						



День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Мг (мг)	Р (мг)	Fe (мг)						
<b>Завтрак</b>																		
1 Каша вязкая (овсяная молочная)	150,00	4,41	5,71	21,07	153,87	0,00	0,12	18,75	24,00	40,03	121,78	1,37	182					
2 Сыр (порциями)	10,00	2,32	2,95	0,00	36,00	0,07	0,00	26,00	88,00	3,50	50,00	0,10	7					
3 Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	0,05	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	6/н					
4 Чай с сахаром	160,00	0,04	0,01	7,12	28,50	0,02	0,00	0,00	8,15	0,92	1,63	0,19	411					
<b>Итого:</b>	<b>350,00</b>	<b>9,14</b>	<b>8,97</b>	<b>42,68</b>	<b>288,87</b>	<b>0,09</b>	<b>0,17</b>	<b>44,75</b>	<b>127,05</b>	<b>54,35</b>	<b>199,51</b>	<b>2,26</b>						

**Второй завтрак**

1 Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	95,00	0,86	0,19	7,70	40,85	60,00	0,36	0,00	28,62	10,81	19,12	0,29	386
<b>Итого:</b>	<b>95,00</b>	<b>0,86</b>	<b>0,19</b>	<b>7,70</b>	<b>40,85</b>	<b>60,00</b>	<b>0,36</b>	<b>0,00</b>	<b>28,62</b>	<b>10,81</b>	<b>19,12</b>	<b>0,29</b>	

**Обед**

1 Суп картофельный с рыбноыми фрикадельками	180,00	4,04	2,18	11,28	80,82	8,05	0,10	0,36	22,82	26,00	83,65	0,92	86
2 Котлета куриная	60,00	11,22	2,36	9,33	103,00	0,00	0,06	7,00	8,40	16,90	84,70	0,99	322
2 Пюре картофельное	110,00	2,25	3,52	14,99	100,65	13,32	0,10	18,70	27,12	20,35	6,30	0,74	339
4 Салат витаминный	30,00	0,36	0,99	3,51	24,60	9,87	0,02	0,00	9,59	4,99	10,16	0,17	40
5 Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	0,05	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	6/н
6 Хлеб ржаной	20,00	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,04	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	6/н
7 Сок фруктовый	150,00	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	0,02	0,00	10,50	6,00	10,50	2,10	418
<b>Итого:</b>	<b>580,00</b>	<b>22,97</b>	<b>9,71</b>	<b>78,77</b>	<b>495,77</b>	<b>34,24</b>	<b>0,38</b>	<b>26,06</b>	<b>92,33</b>	<b>93,54</b>	<b>253,01</b>	<b>6,30</b>	

**Полдник**

1 Булочка ванильная	50,00	3,95	4,06	27,24	161,00	0,00	0,07	7,00	11,20	14,20	38,30	0,70	450
2 Кисель из свежих/сушеных плодов	150,00	0,11	0,05	20,46	82,65	0,92	0,005	0,00	8,70	1,08	5,75	0,10	396
<b>Итого:</b>	<b>200,00</b>	<b>4,06</b>	<b>4,11</b>	<b>47,70</b>	<b>243,65</b>	<b>0,92</b>	<b>0,07</b>	<b>7,00</b>	<b>19,90</b>	<b>15,28</b>	<b>44,05</b>	<b>0,80</b>	
<b>Итого в день</b>	<b>1225,00</b>	<b>37,03</b>	<b>22,98</b>	<b>176,85</b>	<b>1069,14</b>	<b>95,25</b>	<b>0,98</b>	<b>77,81</b>	<b>267,90</b>	<b>173,98</b>	<b>515,69</b>	<b>9,65</b>	

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Mg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)						
<b>Завтрак</b>																		
1 Каша «Дружба» (рис, пшено)	150,00	6,45	6,85	26,67	194,00	1,09	0,15	38,00	111,90	69,10	168,40	2,23			194			
2 Бутерброды с маслом сливочным и сыром	45,00	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	0,05	46,00	96,10	13,40	77,60	0,71			3			
3 Чай с сахаром	160,00	0,04	0,01	7,12	28,50	0,02	0,00	0,00	8,15	0,92	1,63	0,19		411				
<b>Итого:</b>	<b>355,00</b>	<b>11,22</b>	<b>13,74</b>	<b>48,35</b>	<b>361,50</b>	<b>1,18</b>	<b>0,20</b>	<b>84,00</b>	<b>216,15</b>	<b>83,42</b>	<b>247,63</b>	<b>3,13</b>						
<b>Второй завтрак</b>																		
1 Яблоки печеные/ яблоки свежие	95/100	0,38	0,43	37,86	123,50	4,03	0,03	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20		403				
<b>Итого:</b>	<b>95/100</b>	<b>0,38</b>	<b>0,43</b>	<b>37,86</b>	<b>123,50</b>	<b>4,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>16,00</b>	<b>9,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>						

**Обед**

1 Борщ с капустой и картофелем	180,00	1,31	3,54	9,17	73,80	7,41	0,03	0,00	31,95	18,90	38,32	0,86		63
2 Птица тушеная	60,00	7,36	2,03	1,76	54,50	0,01	0,03	10,50	13,05	11,44	62,81	0,59		318
3 Каша пшеничная/Гречка отварная	130,00	5,46	3,65	33,59	188,71	0,00	0,12	16,77	21,30	29,61	137,46	2,38		330
4 Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	0,05	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60		6/н
5 Хлеб ржаной	20,00	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,04	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78		6/н
6 Компот из свежих/сушеных фруктов	150,00	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	0,01	6,75	10,86	2,70	3,30	0,71		390
<b>Итого:</b>	<b>570,00</b>	<b>18,60</b>	<b>10,00</b>	<b>86,94</b>	<b>512,91</b>	<b>8,71</b>	<b>0,27</b>	<b>34,02</b>	<b>91,06</b>	<b>81,95</b>	<b>299,59</b>	<b>5,92</b>		

**Полдник**

1 Запеканка творожная со сметанным соусом	80/20,0	17,82	13,05	18,32	261,82	0,25	0,06	80,76	152,86	23,26	214,95	0,74		251/372
2 Кисель из свежих/сушеных плодов	150,00	0,11	0,05	20,46	82,65	0,92	0,005	0,00	8,70	1,08	5,75	0,10		396
<b>Итого:</b>	<b>250,00</b>	<b>17,93</b>	<b>13,10</b>	<b>38,78</b>	<b>344,47</b>	<b>1,17</b>	<b>0,07</b>	<b>80,76</b>	<b>161,56</b>	<b>24,34</b>	<b>220,70</b>	<b>0,84</b>		
<b>Итого в день:</b>	<b>1270/1275</b>	<b>48,13</b>	<b>37,27</b>	<b>211,93</b>	<b>1342,38</b>	<b>15,09</b>	<b>0,57</b>	<b>198,78</b>	<b>484,77</b>	<b>198,71</b>	<b>778,92</b>	<b>12,09</b>		

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур уры
		Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Мг (мг)	Р (мг)	Fe (мг)						
<b>Завтрак</b>																		
1 Суп молочный с макаронными изделиями	150,00	4,31	3,91	14,13	108,90	0,68	0,06	22,95	121,22	18,11	103,49	0,38			100			
2 Бутерброды с маслом сливочным	40,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	0,05	40,00	9,30	9,90	29,10	0,62			1			
3 Чай с сахаром	160,00	0,04	0,01	7,12	28,50	0,02	0,00	0,00	8,15	0,92	1,63	0,19			411			
<b>Итого:</b>	<b>350,00</b>	<b>6,80</b>	<b>11,47</b>	<b>35,87</b>	<b>273,40</b>	<b>0,70</b>	<b>0,11</b>	<b>62,95</b>	<b>138,67</b>	<b>28,93</b>	<b>134,22</b>	<b>1,19</b>						

**Второй завтрак**

1 Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	95,00	1,42	0,48	19,95	90,25	7,60	0,04	0,00	7,60	39,90	26,60	0,57			386
<b>Итого:</b>	<b>95,00</b>	<b>1,42</b>	<b>0,48</b>	<b>19,95</b>	<b>90,25</b>	<b>7,60</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>7,60</b>	<b>39,90</b>	<b>26,60</b>	<b>0,57</b>			

**Обед**

1 Суп картофельный с фрикадельками	180,00	3,77	3,39	11,95	93,42	7,97	0,10	1,98	20,03	25,06	73,22	0,99			89
2 Рыба, запеченная с морковью	60,00	7,55	4,84	5,84	97,00	0,11	0,05	33,00	33,00	17,20	117,60	0,62			267
2 Пюре картофельное	110,00	2,25	3,52	14,99	100,65	13,32	0,10	18,70	27,12	20,35	6,30	0,74			339
4 Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	0,05	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60			6/н
5 Хлеб ржаной	20,00	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,04	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78			6/н
6 Компот из свежих/сушеных фруктов	150,00	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	0,01	6,75	10,86	2,70	3,30	0,71			390
<b>Итого:</b>	<b>550,00</b>	<b>18,04</b>	<b>12,53</b>	<b>75,20</b>	<b>486,97</b>	<b>22,69</b>	<b>0,34</b>	<b>60,43</b>	<b>104,91</b>	<b>84,61</b>	<b>258,12</b>	<b>4,44</b>			

**Полдник**

1 Ватрушка с творогом	50,00	6,59	3,91	20,84	144,29	0,03	0,06	24,29	36,29	15,43	64,43	0,64			441
2 Молоко кипяченое	150,00	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	0,06	32,00	189,60	22,10	142,20	0,16			419
<b>Итого:</b>	<b>200,00</b>	<b>11,17</b>	<b>7,99</b>	<b>28,42</b>	<b>229,29</b>	<b>2,08</b>	<b>0,12</b>	<b>56,29</b>	<b>225,89</b>	<b>37,53</b>	<b>206,63</b>	<b>0,80</b>			
<b>Итого в день:</b>	<b>1195,00</b>	<b>37,43</b>	<b>32,47</b>	<b>159,44</b>	<b>1079,91</b>	<b>33,07</b>	<b>0,61</b>	<b>179,67</b>	<b>477,06</b>	<b>190,96</b>	<b>625,57</b>	<b>7,01</b>			

День: одиннадцатый

Неделя: третья

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины							№ рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Мг (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	
<b>Завтрак</b>													
1 Каша вязкая (овсяная молочная)	150,00	4,41	5,71	21,07	153,87	0,00	0,12	18,75	24,00	40,03	121,78	1,37	182
2 Бутерброды с маслом сливочным	40,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	0,05	40,00	9,30	9,90	29,10	0,62	1
3 Чай с сахаром	160,00	0,04	0,01	7,12	28,50	0,02	0,00	0,00	8,15	0,92	1,63	0,19	411
<b>Итого:</b>	<b>350,00</b>	<b>6,90</b>	<b>13,27</b>	<b>42,81</b>	<b>318,37</b>	<b>0,02</b>	<b>0,17</b>	<b>58,75</b>	<b>41,45</b>	<b>50,85</b>	<b>152,51</b>	<b>2,18</b>	
<b>Второй завтрак</b>													
<b>Фрукты свежие</b>													
1 (яблоко/банан/груша/апельсин)	95,00	0,04	0,04	9,31	41,80	9,50	0,03	0,00	15,20	8,55	10,45	2,09	386
<b>Итого:</b>	<b>95,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,31</b>	<b>41,80</b>	<b>9,50</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>15,20</b>	<b>8,55</b>	<b>10,45</b>	<b>2,09</b>	
<b>Обед</b>													
1 Суп картофельный с крупой (рис)	180,00	1,42	1,97	10,50	65,34	5,94	0,07	0,00	16,60	18,00	45,04	0,64	86
2 Пюре картофельное	110,00	2,25	3,52	14,99	100,65	13,32	0,10	18,70	27,12	20,35	6,30	0,74	339
<b>Котлеты рубленные из говядины/свинины</b>													
3	60,00	8,93	6,74	8,97	132,00	0,00	0,05	15,00	10,60	17,40	87,50	0,89	299
4 Салат из свежкы	30,00	0,43	1,83	2,51	28,17	2,85	0,01	0,00	10,55	6,27	12,29	0,40	34
5 Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,37	0,30	14,49	71,00	0,00	0,05	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	6/н
6 Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	6,68	34,67	0,00	0,04	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	6/н
<b>Компот из свежих/сушеных фруктов</b>													
7	150,00	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	0,01	6,75	10,86	2,70	3,30	0,71	390
<b>Итого:</b>	<b>580,00</b>	<b>16,84</b>	<b>14,72</b>	<b>76,05</b>	<b>505,03</b>	<b>23,40</b>	<b>0,32</b>	<b>40,45</b>	<b>89,62</b>	<b>84,02</b>	<b>212,13</b>	<b>4,75</b>	
<b>Полдник</b>													
<b>Кондитерское изделие (пряник, вафли, печенье)</b>													
1	40,00	3,00	3,90	29,80	166,80	0,00	0,04	22,40	6,84	8,24	24,28	0,49	6/н
2 Молоко кипяченое	150,00	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	0,06	32,00	189,60	22,10	142,20	0,16	419
<b>Итого:</b>	<b>190,00</b>	<b>7,58</b>	<b>7,98</b>	<b>37,38</b>	<b>251,80</b>	<b>2,05</b>	<b>0,10</b>	<b>54,40</b>	<b>196,44</b>	<b>30,34</b>	<b>166,48</b>	<b>0,65</b>	
<b>Итого в день:</b>	<b>1215,00</b>	<b>31,36</b>	<b>36,01</b>	<b>165,55</b>	<b>1117,00</b>	<b>34,97</b>	<b>0,61</b>	<b>153,60</b>	<b>342,71</b>	<b>173,76</b>	<b>541,57</b>	<b>9,67</b>	

День: двенадцатый

Неделя: третья

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины						Минеральные вещества					№ рецепта уры
		Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Мг (мг)	Р (мг)	Fe (мг)					
<b>Завтрак</b>																	
1 Каша рисовая молочная с сахаром	150,00	2,20	0,32	27,98	123,87	0,00	0,02	0,00	3,38	15,87	47,51	0,34	182				
2 Бутерброды с маслом сливочным	40,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	0,05	40,00	9,30	9,90	29,10	0,62	1				
3 Чай с сахаром	160,00	0,04	0,01	7,12	28,50	0,02	0,00	0,00	8,15	0,92	1,63	0,19	411				
<b>Итого:</b>	<b>350,00</b>	<b>4,69</b>	<b>7,88</b>	<b>49,72</b>	<b>288,37</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>	<b>40,00</b>	<b>20,83</b>	<b>26,69</b>	<b>78,24</b>	<b>1,15</b>					
<b>Второй завтрак</b>																	
Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	95,00	0,04	0,04	9,31	41,80	9,50	0,03	0,00	15,20	8,55	10,45	2,09	386				
<b>Итого:</b>	<b>95,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,31</b>	<b>41,80</b>	<b>9,50</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>15,20</b>	<b>8,55</b>	<b>10,45</b>	<b>2,09</b>					

**Обед**

1 Борщ с капустой и картофелем	180,00	1,31	3,54	9,17	73,80	7,41	0,03	0,00	31,95	18,90	38,32	0,86	63
2 Рыба, тушенная с овощами	60,00	5,94	3,42	1,54	61,00	1,13	0,05	3,00	18,60	19,00	99,40	0,40	261
2 Порре картофельное	110,00	2,25	3,52	14,99	100,65	13,32	0,10	18,70	27,12	20,35	6,30	0,74	339
4 Соус томатный	25,00	0,29	1,05	2,00	18,63	0,59	0,005	6,00	3,97	2,88	5,56	0,12	366
5 Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	0,05	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	6/н
6 Хлеб ржаной	20,00	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,04	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	6/н
7 Сок фруктовый	150,00	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	0,02	0,00	10,50	6,00	10,50	2,10	418
<b>Итого:</b>	<b>575,00</b>	<b>14,89</b>	<b>12,19</b>	<b>67,36</b>	<b>440,78</b>	<b>25,45</b>	<b>0,30</b>	<b>27,70</b>	<b>106,04</b>	<b>86,43</b>	<b>217,78</b>	<b>5,60</b>	

**Полдник**

1 Рагу из овощей	130,00	2,15	5,25	12,40	105,43	9,49	0,06	30,16	40,46	26,29	60,66	1,04	361
2 Дайца вареные	1 шт	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	0,03	100,00	22,00	4,80	76,80	1,00	227
3 Хлеб пшеничный йодированный	20,00	1,58	0,20	9,66	47,33	0,00	0,03	0,00	4,60	6,60	17,40	0,40	6/н
4 Какао с молоком	160,00	3,36	2,90	13,82	94,90	1,28	0,04	18,00	114,70	16,70	95,90	0,41	416
<b>Итого:</b>	<b>190,00</b>	<b>4,94</b>	<b>3,10</b>	<b>23,48</b>	<b>142,23</b>	<b>1,28</b>	<b>0,07</b>	<b>18,00</b>	<b>119,30</b>	<b>23,30</b>	<b>113,30</b>	<b>0,81</b>	

Итого в день:	1210,00	24,56	23,21	149,87	913,18	36,25	0,47	85,70	261,37	144,97	419,77	9,65
---------------	---------	-------	-------	--------	--------	-------	------	-------	--------	--------	--------	------

День: тринадцатый

Неделя: третья

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Мг (мг)	Р (мг)	Fe (мг)					
<b>Завтрак</b>																	
1 Каша манная вязкая с сахаром	150,00	3,23	2,90	25,33	140,71	0,00	0,03	19,35	8,13	5,71	28,45	0,33	182				
2 Чай с молоком	160,00	2,83	2,48	12,06	82,13	1,27	0,14	18,00	112,00	13,50	82,60	0,28	413				
3 Бутерброд с повидлом	40,00	1,81	2,85	20,04	113,45	0,07	0,04	14,55	7,93	8,22	21,38	0,64	2				
<b>Итого:</b>	<b>350,00</b>	<b>7,87</b>	<b>8,23</b>	<b>57,43</b>	<b>336,29</b>	<b>1,34</b>	<b>0,21</b>	<b>51,90</b>	<b>128,06</b>	<b>27,43</b>	<b>132,43</b>	<b>1,25</b>					
<b>Второй завтрак</b>																	

Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	95,00	1,42	0,48	19,95	90,25	9,50	0,04	0,00	7,60	39,90	26,60	0,57	386			
<b>Итого:</b>	<b>95,00</b>	<b>1,42</b>	<b>0,48</b>	<b>19,95</b>	<b>90,25</b>	<b>9,50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>7,60</b>	<b>39,90</b>	<b>26,60</b>	<b>0,57</b>				
<b>Обед</b>																
1 Суп лапша-домашняя	180,00	1,59	3,65	8,58	73,62	0,36	0,04	0,00	14,18	7,52	21,10	0,42	94			
2 Плов из птицы	130,00	13,47	4,72	21,74	183,63	0,33	0,05	19,50	12,59	31,12	134,06	1,08	321			
Овощи соленые (огурцы, помидоры), салат из квашенной капусты	30,00	0,41	1,85	2,53	28,44	3,08	0,02	0,00	6,96	6,23	13,49	0,26	46			
4 Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	0,05	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	6/н			
5 Хлеб ржаной	20,00	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,04	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	390			
Компот из свежих/сушеных фруктов	150,00	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	0,01	6,75	10,86	2,70	3,30	0,71				
<b>Итого:</b>	<b>540,00</b>	<b>19,94</b>	<b>11,00</b>	<b>75,27</b>	<b>481,59</b>	<b>5,06</b>	<b>0,20</b>	<b>26,25</b>	<b>58,49</b>	<b>66,87</b>	<b>229,65</b>	<b>3,85</b>				
<b>Полдник</b>																
1 Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом)	50,00	2,75	2,50	29,62	152,00	0,11	0,04	8,05	9,54	10,59	29,55	0,53	437			
2 Кисломолочный продукт	150,00	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	0,03	30,00	186,00	21,00	138,00	0,15	420			

Итого:	200,00	7,10	6,25	35,92	228,00	0,56	0,07	38,05	195,54	31,59	167,55	0,68
Итого в день:	1185,00	36,33	25,96	188,57	1136,13	16,46	0,51	116,20	389,69	165,79	556,23	6,35

День: четверг/пятый

Неделя: третья

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины							№ рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Мг (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	
<b>Завтрак</b>													
1 Суп молочный с крупой рисовой	150,00	3,61	3,81	12,62	99,30	0,68	0,05	22,95	119,12	17,30	103,10	0,19	101
2 Бутерброды с маслом сливочным и сыром	45,00	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	0,05	46,00	96,10	13,40	77,60	0,71	3
3 Кофейный напиток на молоке	160,00	2,50	2,13	11,34	74,67	1,04	0,03	16,00	100,59	11,20	72,00	0,11	414
<b>Итого:</b>	<b>355,00</b>	<b>10,84</b>	<b>12,82</b>	<b>38,52</b>	<b>312,97</b>	<b>1,79</b>	<b>0,13</b>	<b>84,95</b>	<b>315,80</b>	<b>41,90</b>	<b>252,70</b>	<b>1,00</b>	

**Второй завтрак**

Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	95,00	1,42	0,48	19,95	90,25	9,50	0,04	0,00	7,60	39,90	26,60	0,57	386
<b>Итого:</b>	<b>95,00</b>	<b>1,42</b>	<b>0,48</b>	<b>19,95</b>	<b>90,25</b>	<b>9,50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>7,60</b>	<b>39,90</b>	<b>26,60</b>	<b>0,57</b>	

**Обед**

1 Суп картофельный с крупой (пшено)	180,00	1,57	2,05	10,29	65,88	65,88	0,070	0,00	19,04	18,65	51,80	0,70	82
2 Тефтели мясные	60,00	4,27	4,78	5,59	82,50	0,39	0,03	18,50	15,25	10,00	48,20	0,48	304
3 Капуста тушеная/кабачки/баклажаны тушеные	120,00	2,48	3,88	11,31	90,12	20,60	0,03	0,00	66,54	24,78	48,70	0,97	354
4 Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	0,05	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	6/н
5 Хлеб ржаной	20,00	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,04	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	6/н
6 Компот из свежих/сушеных фруктов	150,00	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	0,01	6,75	10,86	2,70	3,30	0,71	390
<b>Итого:</b>	<b>560,00</b>	<b>12,79</b>	<b>11,49</b>	<b>69,61</b>	<b>434,40</b>	<b>88,16</b>	<b>0,22</b>	<b>25,25</b>	<b>125,59</b>	<b>75,43</b>	<b>209,70</b>	<b>4,24</b>	

**Полдник**

1 Блинчики фаршированные (повидлом)	50/20,0	2,80	6,16	31,75	193,85	0,06	0,05	31,23	15,83	11,42	35,86	0,89	430
-------------------------------------	---------	------	------	-------	--------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	-----

2 Молоко кипяченое	150,00	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	0,06	32,00	189,60	22,10	142,20	0,16	419
<b>Итого:</b>	<b>220,00</b>	<b>7,38</b>	<b>10,24</b>	<b>39,33</b>	<b>278,85</b>	<b>2,11</b>	<b>0,11</b>	<b>63,23</b>	<b>205,43</b>	<b>33,52</b>	<b>178,06</b>	<b>1,05</b>	
<b>Итого в день:</b>	<b>1230,00</b>	<b>32,43</b>	<b>35,03</b>	<b>167,41</b>	<b>1116,47</b>	<b>101,56</b>	<b>0,50</b>	<b>173,43</b>	<b>654,42</b>	<b>190,74</b>	<b>667,06</b>	<b>6,86</b>	

День: пятнадцатый  
Неделя: третья

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины			Минеральные вещества				№ рецепт уры
		Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Мг (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	
1 Каша «Дружба» (рис, пшено)	150,00	6,45	6,85	26,67	194,00	1,09	0,15	38,00	111,90	69,10	168,40	2,23	194
2 Бутерброды с маслом сливочным и сыром	45,00	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	0,05	46,00	96,10	13,40	77,60	0,71	3
3 Чай с сахаром	160,00	0,04	0,01	7,12	28,50	0,02	0,00	0,00	8,15	0,92	1,63	0,19	411
<b>Итого:</b>	<b>355,00</b>	<b>11,22</b>	<b>13,74</b>	<b>48,35</b>	<b>361,50</b>	<b>1,18</b>	<b>0,20</b>	<b>84,00</b>	<b>216,15</b>	<b>83,42</b>	<b>247,63</b>	<b>3,13</b>	

**Второй завтрак**

1 Яблоки печеные/ яблоки свежие	95/100	0,38	0,43	37,86	123,50	4,03	0,03	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20	403
<b>Итого:</b>	<b>95/100</b>	<b>0,38</b>	<b>0,43</b>	<b>37,86</b>	<b>123,50</b>	<b>4,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>16,00</b>	<b>9,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>	

**Обед**

1 Борщ с капустой и картофелем	180,00	1,31	3,54	9,17	73,80	7,41	0,03	0,00	31,95	18,90	38,32	0,86	63
2 Птица тушенная	60,00	7,36	2,03	1,76	54,50	0,01	0,03	10,50	13,05	11,44	62,81	0,59	318
3 Каша пшеничная/Гречка отварная	130,00	7,45	5,28	33,49	191,75	0,00	0,18	18,20	12,84	12,42	176,74	3,95	330
4 Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	0,05	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	6/н
5 Хлеб ржаной	20,00	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	0,04	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	6/н
6 Компот из свежих/сушеных фруктов	150,00	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	0,01	6,75	10,86	2,70	3,30	0,71	390
<b>Итого:</b>	<b>570,00</b>	<b>20,59</b>	<b>11,63</b>	<b>86,84</b>	<b>515,95</b>	<b>8,71</b>	<b>0,34</b>	<b>35,45</b>	<b>82,60</b>	<b>64,76</b>	<b>338,87</b>	<b>7,49</b>	

**Полдник**

1 Запеканка творожная со сметанным соусом	80/20,0	17,82	13,05	18,32	261,82	0,25	0,06	80,76	152,86	23,26	214,95	0,74	251/372
2 Кисель из свежих/сушеных плодов	150,00	0,11	0,05	20,46	82,65	0,92	0,005	0,00	8,70	1,08	5,75	0,10	396



		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. Ц
	<i>Итого за завтрак</i>	129,25	180,32	659,38	4778,71
	<i>Среднее значение за завтрак</i>	8,62	12,02	43,96	318,58
	<i>Соотношение БЖУ к ЭЦ</i>	0,03	0,04	0,55	
	<i>Выполнение СанПин 2020</i>	20,52	25,58	21,65	22,755762
	<i>Ккал сулки</i>				1400
	<i>Распределение ЭЦ %</i>				22,76
	<i>Норма %</i>				20-25
	<i>Итого за 2 завтрака</i>	10,63	3,59	245,12	1029,80
	<i>Среднее значение за 2 завтрака</i>	0,71	0,24	16,34	68,65
	<i>Соотношение БЖУ к ЭЦ</i>	0,01	0,00	0,24	
	<i>Выполнение СанПин 2020</i>	1,69	0,51	8,05	4,90
	<i>Ккал сулки</i>				1400
	<i>Распределение ЭЦ %</i>				4,9038095
	<i>Норма %</i>				5
	<i>Итого за обед</i>	269,37	184,51	1116,54	7217,65
	<i>Среднее значение за обед</i>	17,96	12,30	74,44	481,18
	<i>Соотношение БЖУ к ЭЦ</i>	0,037	0,026	0,62	
	<i>Выполнение СанПин 2020</i>	42,757	26,172	36,668	
	<i>Распределение ЭЦ %</i>				34,37
	<i>Норма %</i>				30-35
	<i>Ккал сулки</i>				1400
	<i>Итого за полдник</i>	146,77	129,96	518,02	3834,00
	<i>Среднее значение за полдник</i>	9,78	8,66	34,53	255,60
	<i>Соотношение БЖУ к ЭЦ</i>	0,04	0,03	0,14	
	<i>Выполнение СанПин 2020</i>	23,30	18,43	17,01	
	<i>Ккал сулки</i>				1400
	<i>Распределение ЭЦ %</i>				18,257143
	<i>Норма %</i>	42	47	203	15
	<i>Выполнение СанПин 2020 среднее за день</i>	42	47	203	