

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. исполнительного директора

АН ДОО «Алмазик»

С.Н. Соловьева

«16» 05 2023

20-дневное цикличное меню для организации питания детей в возрастных группах с 1,5 до 3-х лет и 3-х до 7 лет в детских садах Автономной некоммерческой дошкольной образовательной организации «Алмазик» весенне-летний сезон

Разработано:

Инженером-технологом ООО «Общество с ограниченной ответственностью научно-внедренческая фирма «Центр пищевых технологий» Т.Ю Ткаченко, г. Новосибирск, ул. Карла Маркса, д. 30, офис 600А

Откорректировано и адаптировано к программе 1-«С» Дошкольное питание для организации рабочей группой сотрудников АН ДОО «Алмазик» в составе: врачей педиатров Алексеевой А.Е., Махно Н.А., Маммадова Д.М., Снычева Р.М., специалистом по организации питания и сестринского дела Кушаевой Г.М., старшей медицинской сестрой детского сада №4 «Лукоморье» Перерва В.В.

Использованы:

- Сборник Технологических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.:ДЕЛи принт, 2012-584с.
Сборник разработан:
Учреждение Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский институт питания РАМН, директор, профессор, академик РАМН В.А.Тутельян; ГОУ ВПО Пятигорский государственный технологический университет, профессор В.П.Могильный.
- Основной сборник, использованный в программе 1С-Питание для дошкольных организаций (электронная версия) разработан профессором, академиком РАМН В.А.Тутельян. Рецепттура из этого сборника имеется в методических указаниях города Москвы «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях». Официальное издание. Москва 2007г.
- Методические указания города Москвы «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях». Официальное издание. Москва 2007г. Разработаны коллективом авторов: Конь И.Я. (ГУ НИИ питания РАМН); Мосов А.В. (Управление Роспотребнадзора по городу Москве, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НИЦЗД РАМН); Тобис В.И., (Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения); Цапенко М.М. (Департамент образования города Москвы).
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
- Методические рекомендации к организации общественного питания населения МР 2.3.6.0233-21

Содержание:

1. Цикличное 20-дневное меню для организации питания детей в возрастных группах с 1,5 до 3-х лет и 3-х до 7 лет в детских садах АН ДОО «Алмазик» весенне-летний сезон.
2. Технологические карты приготовления блюд меню из сырья и полуфабрикатов.

Неделя 1, день 1-понедельник, летне-осенний период от 1 года до 3-х лет							
Прием пищи, наименование блюда	масса	Пищевые вещества			ккал	№ рец.	ТК
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	150	4,31	3,01	14,13	108,9	93	52
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136	1	16
ЯЙЦА ВАРЁНЫЕ	20	2,54	2,3	0,14	31,4	213	108
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,05	0,01	8,33	33,33	392	4
Итого за прием пищи:	360	9,35	12,87	37,22	309,63		
II ЗАВТРАК							
ПЕЧЕНЬЕ	12	0,6	0,66	7,5	34	БН	125
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,3	0,2	9,6	41,1	БН	128А
Итого за прием пищи:	112	0,9	0,86	17,1	75,1		
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ, МОРКОВИ И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	40	0,72	4,1	2,8	53,6	148	144
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	4,05	3,15	9,3	91	83	40
КАПУСТА ТУШЁНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	180	8,03	12,34	14,51	220,8	336	66
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0,02	24,83	84,75	376	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20/20	40	2,56	0,46	13	67,52	114	123
Итого за прием пищи:	560	15,69	20,07	64,44	517,67		
ПОЛДНИК							
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,9	3,06	26,93	151	473	100
МОЛОКО	150	4,5	5,2	7	92,6	400	9
Итого за прием пищи:	200	8,4	8,26	33,93	243,6		
УЖИН							
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	110	10,38	10,68	24,66	206,3	239	131
СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	20	0,39	0,9	2,65	20,3	351	116
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,38	2,01	11,97	60,85	395	7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,24	12,7	60,1	114	123
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	90	0,4	0,4	7	35,2	БН	119
Итого за прием пищи:	400	15,45	14,23	58,98	382,75		
Всего за день:	1632	49,79	56,29	211,7	1528,75		

Л. Гроз Маммо МА

Неделя 1, день 2-вторник, летне-осенний период от 1 года до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	масса	Б	Ж	У	ккал	№ рец.	ТК
ЗАВТРАК							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	160	3,67	4,86	25,83	148	168	89
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136	1	16
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,02	8,5	34,17	393	3
Итого за прием пищи:	350	6,22	12,43	48,95	318,17		
II ЗАВТРАК							
ВАФЛИ	12	0,33	0,39	7,5	32,3	БН	127
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,3	0,2	9,6	41,1	БН	128А
Итого за прием пищи:	112	0,63	0,59	17,1	73,4		
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,3	2,4	0,95	27	14 А	22
СУП ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	1,53	3,5	8,22	70,55	86	45
ЯЙЦОМ	20	2,54	2,3	0,14	31,4	213	108
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	5,66	2,68	5,84	83	258	63
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,47	4,17	27,46	160	315	68
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150	0,13	0,06	20,13	81,61	378	12
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,46	13	67,52	114	123
Итого за прием пищи:	570	15,19	15,57	75,74	521,08		
ПОЛДНИК							
ЗАПЕКАНКА КРУПЯНАЯ С ИЗЮМОМ	50	3,2	3,1	19	120	55 Яр	153
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,2	5,25	16,5	130,5	401	10
Итого за прием пищи:	200	7,4	8,35	35,5	250,5		
УЖИН							
ПИЦЦА "ДЕТСКАЯ" С КОЛБАСОЙ	120	15,3	16,1	33,5	296	465	122А
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	40	0,43	0,07	3,45	16,16	40	150
ЧАЙ С МЕДОМ	150	0,05	0,01	8,33	33,33	392А	5
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	90	0,4	0,4	7	35,2	БН	119
Итого за прием пищи:	400	16,18	16,58	48,83	380,69		
Всего за день:	1632	45,62	53,52	226,1	1543,84		

М. С. Смирнов *Смирнов* *М. С.*

Неделя 1, день 3-среда, летне-осенний период от 1 года до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			ккал	№ рец.	ТК
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	160	2,4	3,82	21,04	128	185	86
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	45	4,73	6,88	14,56	139	3	18
КАКАО НА МОЛОКЕ	150	3,06	2,66	13,18	69,17	397	8
Итого за прием пищи:	355	10,19	13,36	48,78	336,17		
II ЗАВТРАК							
ПРЯНИК	12	0,39	0,54	7,2	33	БН	126
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,3	0,2	9,6	41,1	БН	128А
Итого за прием пищи:	112	0,69	0,74	16,8	74,1		
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	40	0,5	2,5	1,9	32	14	21
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	6,84	4,4	6,41	92,65	67	38
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	160	10,6	7,89	21,88	257,87	294	79
	20	0,28	1	1,17	14,82	354	115
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0,02	24,83	84,75	376	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,46	13	67,52	114	123
Итого за прием пищи:	560	21,11	16,27	69,19	549,61		
ПОЛДНИК							
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,88	2,36	26,16	141	466	149
МОЛОКО	150	4,5	5,2	7	92,6	400	9
Итого за прием пищи:	200	8,38	7,56	33,16	233,6		
УЖИН							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ СОУСОМ	110	9,2	11,1	15,8	207,2	237	103
	20	0,39	0,9	2,65	20,3	351	116
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,23	1,95	11,93	64,17	394	6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,24	12,7	60,1	114	123
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	90	0,4	0,4	7	35,2	БН	119
Итого за прием пищи:	400	14,12	14,59	50,08	386,97		
Всего за день:	1627	54,49	52,52	218	1580,45		

А. В. В. Давидов

Неделя 1, день 4-четверг, летне-осенний период от 1 года до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	масса	Пищевые вещества			ккал	№ рец.	ТК
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
КАША ВЯЗКАЯ "ДРУЖБА 2"	160	2,3	3,8	24,1	136,5	168	90
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136	1	16
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,05	0,01	8,33	33,33	392	4
Итого за прием пищи:	350	4,8	11,36	47,05	305,83		
II ЗАВТРАК							
ПЕЧЕНЬЕ	12	0,6	0,66	7,5	34	БН	125
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,3	0,2	9,6	41,1	БН	128А
Итого за прием пищи:	112	0,9	0,86	17,1	75,1		
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,4	2,5	1,49	30	15	23
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	5,16	5,04	8,6	100,35	87	50
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	11,7	6,6	30,2	255,4	304	64
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,12	0,12	17,9	73,2	372	14
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,46	13	67,52	114	123
Итого за прием пищи:	560	19,94	14,72	71,19	526,47		
ПОЛДНИК							
ЗАПЕКАНКА КРУПЯНАЯ СО СВЕЖИМИ ПЛОДАМИ	50	1,3	1,4	10,9	100	55 Яр	142
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,2	5,25	16,5	130,5	401	10
Итого за прием пищи:	200	5,5	6,65	27,4	230,5		
УЖИН							
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	7,21	3,24	6,88	93,15	255	73
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,4	3,8	16,3	110	321	67
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,38	2,01	11,97	60,85	395	7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,24	12,7	60,1	114	123
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	90	0,4	0,4	7	35,2	БН	119
Итого за прием пищи:	450	14,29	9,69	54,85	359,3		
Всего за день:	1672	45,43	43,28	217,6	1497,2		

М. Брай Мавно АА

Неделя 1, день 5-пятница, летне-осенний период от 1 года до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	масса	Б	Ж	У	ккал	№ рец.	ТК
ЗАВТРАК							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	160	2,12	3,89	26,86	151	185	83
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	2	4	12,6	89,3	2	17
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,23	1,95	11,93	64,17	394	6
Итого за прием пищи:	350	6,35	9,84	51,39	304,47		
II ЗАВТРАК							
ВАФЛИ	12	0,33	0,39	7,5	32,3	БН	127
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,3	0,2	9,6	41,1	БН	128А
Итого за прием пищи:	112	0,63	0,59	17,1	73,4		
ОБЕД							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,53	9,65	136	20
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	5,94	4,36	8,24	109	62	46
ТВУГЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСЕ СМЕТАННОМ С ЛУКОМ	60	7,89	6,3	7,48	118,5	286	75
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,26	2,34	23,36	150,71	165	87
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0,02	24,83	84,75	376	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,46	13	67,52	114	123
Итого за прием пищи:	550	20,42	13,56	78,44	540,13		
ПОЛДНИК							
ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ	50	3,25	3,9	19,7	127	454	95А
МОЛОКО	150	4,5	5,2	7	92,6	400	9
Итого за прием пищи:	200	7,75	9,1	26,7	219,6		
УЖИН							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	7,4	13	2,3	165,7	79 Яр	106
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,3	2,4	0,95	27	14 А	22
КАКАО НА МОЛОКЕ	150	3,06	2,66	13,18	69,17	397	8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,24	12,7	60,1	114	123
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	90	0,4	0,4	7	35,2	БН	119
Итого за прием пищи:	430	13,06	18,7	36,13	357,17		
Всего за день:	1642	48,21	51,79	209,8	1494,77		

И. Фран *Савина АА*

Неделя 2, день 6-понедельник, летне-осенний период от 1 года до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	масса	Б	Ж	У	ккал	№ рец.	ТК
ЗАВТРАК							
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	3,31	3,95	25,2	150	185	84
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136	1	16
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,02	8,5	34,17	393	3
Итого за прием пищи:	350	5,86	11,52	48,32	320,17		
II ЗАВТРАК							
ПЕЧЕНЬЕ	12	0,6	0,66	7,5	34	БН	125
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,3	0,2	9,6	41,1	БН	128А
Итого за прием пищи:	112	0,9	0,86	17,1	75,1		
ОБЕД							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	40	0,6	2,4	3,3	38	33	24
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	5,16	5,04	8,6	100,35	87	50
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 150/30	180	9,37	2,28	16,49	230,8	302	78
КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ	150	0,37	0,14	74,17	100,05	377	13
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,46	13	67,52	114	123
Итого за прием пищи:	560	18,06	10,32	115,6	536,72		
ПОЛДНИК							
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	50	2,8	3,1	23,1	131,2	454	95Б
МОЛОКО	150	4,5	5,2	7	92,6	400	9
Итого за прием пищи:	200	7,3	8,3	30,1	223,8		
УЖИН							
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	110	9,65	12,1	14,74	217,8	82 Яр	154
СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	20	0,28	1	1,18	14,83	354	115А
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,38	2,01	11,97	60,85	395	7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,24	12,7	60,1	114	123
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	90	0,4	0,4	7	35,2	БН	119
Итого за прием пищи:	400	14,61	15,75	47,59	388,78		
Всего за день:	1622	46,73	46,75	258,7	1544,57		

Л. врач Махмо АА

Неделя 2, день 7-вторник, летне-осенний период от 1 года до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	масса	Б	Ж	У	ккал	№ рец.	ТК
ЗАВТРАК							
ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	9,6	18	2,3	196	216	107
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1	5,6	13a	19
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	2	4	12,6	89,3	2	17
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,05	0,01	8,33	33,33	392	4
Итого за прием пищи:	350	11,97	22,05	24,23	324,23		
II ЗАВТРАК							
ВАФЛИ	12	0,33	0,39	7,5	32,3	БН	127
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,3	0,2	9,6	41,1	БН	128А
Итого за прием пищи:	112	0,63	0,59	17,1	73,4		
ОБЕД							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,53	9,65	136	20
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ	150	5,07	3,82	10,51	104,73	81	37
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕННЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 60/20	80	8,76	10,87	8,41	170,67	281	140
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,47	4,17	27,46	160	315	68
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150	0,2	0,09	16,6	68,1	375	15
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,46	13	67,52	114	123
Итого за прием пищи:	570	19,5	19,49	77,51	580,67		
ПОЛДНИК							
ЗАПЕКАНКА КРУПЯНАЯ С ИЗЮМОМ	50	3,2	3,1	19	120	55 Яр	153
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,2	5,25	16,5	130,5	401	10
Итого за прием пищи:	200	7,4	8,35	35,5	250,5		
УЖИН							
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	7,21	3,24	6,88	93,15	255	73
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 120	120	2,28	3,48	18,36	113,9	318	71
КАКАО НА МОЛОКЕ	150	3,06	2,66	13,18	69,17	397	8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,24	12,7	60,1	114	123
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	90	0,4	0,4	7	35,2	БН	119
Итого за прием пищи:	450	14,85	10,02	58,12	371,52		
Всего за день:	1682	54,35	60,5	212,5	1600,32		

Ли. Браун Мария МН

Неделя 2, день 8-среда, летне-осенний период от 1 года до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	масса	Б	Ж	У	ккал	№ рец.	ТК
ЗАВТРАК							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ КУКУРУЗНОЙ	150	3,7	3,8	12,4	99	94	53
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136	1	16
ЯЙЦА ВАРЁНЫЕ	20	2,54	2,3	0,14	31,4	213	108
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,23	1,95	11,93	64,17	394	6
Итого за прием пищи:	360	10,92	15,6	39,09	330,57		
П ЗАВТРАК							
ПРЯНИК	12	0,39	0,54	7,2	33	БН	126
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,3	0,2	9,6	41,1	БН	128А
Итого за прием пищи:	112	0,69	0,74	16,8	74,1		
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	40	0,5	2,5	1,9	32	14	21
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	5,56	4,34	11	105,5	76	36
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	12,5	5,65	19,6	290,3	276	74
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150	0,13	0,06	20,13	81,61	378	12
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,46	13	67,52	114	123
Итого за прием пищи:	560	21,25	13,01	65,63	576,93		
ПОЛДНИК							
ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ	50	3,18	2,13	31,52	158,58	458	146
МОЛОКО	150	4,5	5,25	7,05	93	400	9
Итого за прием пищи:	200	7,68	7,38	38,57	251,58		
УЖИН							
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	110	10,38	10,68	24,66	206,3	239	131
СГУЩЁННОЕ МОЛОКО	20	1,6	1,7	11,2	66	БН	135
ЧАЙ С МЕДОМ	150	0,05	0,01	8,33	33,33	392 А	5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,24	12,7	60,1	114	123
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	90	0,4	0,4	7	35,2	БН	119
Итого за прием пищи:	400	14,33	13,03	63,89	400,93		
Всего за день:	1632	54,87	49,76	224	1634,11		

Ли. врач Лавина ИА

Неделя 2, день 9-четверг, летне-осенний период от 1 года до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	масса	Б	Ж	У	ккал	№ рец.	ТК
ЗАВТРАК							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	160	2,85	5,01	19,23	123	185	91
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136	1	16
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,38	2,01	11,97	60,85	395	7
Итого за прием пищи:	350	7,68	14,57	45,82	319,85		
II ЗАВТРАК							
ПЕЧЕНЬЕ	12	0,6	0,66	7,5	34	БН	125
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,3	0,2	9,6	41,1	БН	128А
Итого за прием пищи:	112	0,9	0,86	17,1	75,1		
ОБЕД							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1	5,6	13а	19
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	6,84	4,4	6,41	92,65	67	38
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ	60	8,1	6,71	8,36	125,11	404	145П
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,28	1	1,17	14,82	354	115
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,32	3,63	28,47	148,63	165	88
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0,02	24,83	84,75	376	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,46	13	67,52	114	123
Итого за прием пищи:	570	22,75	16,26	83,24	539,08		
ПОЛДНИК							
БИТОЧКИ МАННЫЕ	50	2	2,4	11,5	79	58	143
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,2	5,25	16,5	130,5	401	10
Итого за прием пищи:	200	6,2	7,65	28	209,5		
УЖИН							
БИТОЧКИ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	60	6,45	8,88	5,3	135	306	72
КАПУСТА ТУШЁНАЯ	120	2,2	4	9,1	98	132	58
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,02	8,5	34,17	393	3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,24	12,7	60,1	114	123
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	90	0,4	0,4	7	35,2	БН	119
Итого за прием пищи:	450	11,05	13,54	42,6	362,47		
Всего за день:	1682	48,58	52,88	216,8	1506		

Л. В. Вран Мамон НН

Неделя 3, день 11-понедельник, летне-осенний период от 1 года до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ккал	№ рец.	ТК
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ,	160	3,14	3	23,71	134,29	168	82
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136	1	16
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,23	1,95	11,93	64,17	394	6
Итого за прием пищи:	350	7,82	12,5	50,26	334,46		
П ЗАВТРАК							
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,3	0,2	9,68	41,1	БН	128
ПЕЧЕНЬЕ	12	0,6	0,66	7,5	34,8	БН	125
Итого за прием пищи:	112	0,9	0,86	17,18	75,9		
ОБЕД							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,94	1,84	4,94	40,04	54	28
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	2,24	1,7	9,64	63,9	80а	47
И ЯЙЦОМ	20	2,54	2,3	0,14	31,4	213	108
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9,32	7,07	9,64	139	282	157
СОУС МОЛОЧНЫЙ	20	0,41	1,05	1,42	16,76	350	113
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,2	4	9,1	98	132	58
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,12	0,12	17,9	73,2	372	14
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20/20	40	2,56	0,46	13	67,52	114	123
Итого за прием пищи:	600	20,33	18,54	65,78	529,82		
ПОЛДНИК							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	3,95	4,06	27,24	161	467	99
МОЛОКО	150	4,5	5,25	7,05	85	400	9
Итого за прием пищи:	200	8,45	9,31	34,29	246		
УЖИН							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С МАСЛОМ	130	10,82	15,78	18,42	250	230	105
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,05	0,01	8,33	33,33	392	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,24	12,7	60,1	114	123
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	90	0,4	0,4	7	35,2	БН	119
Итого за прием пищи:	400	13,17	16,43	46,45	378,63		
Всего за день:	1662	50,67	57,64	213,96	1564,81		

Ли Вера Мамасова

Неделя 3, день 12-вторник, летне-осенний период от 1 года до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ккал	№ рец.	ТК
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	160	2,85	5,01	19,23	123	185	91
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136	1	16
КАКАО НА МОЛОКЕ	150	3,06	2,66	13,18	69,17	397	8
Итого за прием пищи:	350	8,36	15,22	47,03	328,17		
II ЗАВТРАК							
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,3	0,2	9,68	41,1	БН	128
ПРЯНИКИ	12	0,39	0,54	7,2	33	БН	126А
Итого за прием пищи:	112	0,69	0,74	16,88	74,1		
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	40	0,5	2,5	1,9	32	14	21
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ СО	150	6,93	3,87	9,64	101,25	58	39
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ С МАСЛОМ 60/5	65	9,73	8,74	2,48	127,4	268	155
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,4	3,8	16,3	110	321	67
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0,02	24,83	84,75	376	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20/20	40	2,56	0,46	13	67,52	114	123
Итого за прием пищи:	565	22,45	19,39	68,15	522,92		
ПОЛДНИК							
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ	50	2,8	3,1	23,1	131,2	454	95 6
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,2	5,25	16,5	130,5	401	10
Итого за прием пищи:	200	7	8,35	39,6	261,7		
УЖИН							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ С МАСЛОМ	155	5,7	6,91	23	185	208	138
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	150	0,13	0,06	20,13	81,61	378	12
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,24	12,7	60,1	114	123
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	90	0,4	0,4	7	35,2	БН	119
Итого за прием пищи:	425	8,13	7,61	62,83	361,91		
Всего за день:	1652	46,63	51,31	234,49	1548,8		

Л. В. В. М. М. М.

Неделя 3, день 13-среда, летне-осенний период от 1 года до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ккал	№ рец.	ТК
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	150	4,31	3,01	14,13	108,9	93	52
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	45	4,73	6,88	14,56	139	3	18
ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	20	2,54	2,3	0,14	31,4	213	108
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,05	0,01	8,33	33,33	392	4
Итого за прием пищи:	365	11,63	12,2	37,16	312,63		
II ЗАВТРАК							
ВАФЛИ	12	0,33	0,39	7,5	32,3	БН	127
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,3	0,2	9,6	41,1	БН	128
Итого за прием пищи:	112	0,63	0,59	17,1	73,4		
ОБЕД							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1	5,6	13а	19
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	150	6,84	4,4	6,41	92,65	67	38
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 50/30	80	8,1	8,78	2,78	137	33	132
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,32	3,63	28,47	148,63	165	88
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150	0,2	0,09	16,6	68,1	375	15
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20/20	40	2,56	0,46	13	67,52	114	123
Итого за прием пищи:	570	22,34	17,4	68,26	519,5		
ПОЛДНИК							
ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ С	50	3,25	3,9	19,7	127	454	95А
МОЛОКО	150	4,5	5,25	7,05	93	400	9
Итого за прием пищи:	200	7,75	9,15	26,75	220		
УЖИН							
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С	110	9,65	12,1	14,74	217,8	82 Яр	154
СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	20	0,28	1	1,18	14,83	354	115А
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,23	1,95	11,93	64,17	394	6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,24	12,7	60,1	114	123
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	90	0,4	0,4	7	35,2	БН	119
Итого за прием пищи:	400	14,46	15,69	47,55	392,1		
Всего за день:	1647	56,81	55,03	196,82	1517,63		

Л. С. Смирнова

Неделя 3, день 14-четверг, летне-осенний период от 1 года до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ккал	№ рец.	ТК
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
КАША ИЗ СМЕСИ КРУП С	160	5,75	3,3	25,88	156,1	180	81
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136	1	16
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,38	2,01	11,97	60,85	395	7
Итого за прием пищи:	350	10,58	12,86	52,47	352,95		
II ЗАВТРАК							
ПЕЧЕНЬЕ	12	0,6	0,66	7,5	34,8	БН	125
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,3	0,2	9,6	41,1	БН	128
Итого за прием пищи:	112	0,9	0,86	17,1	75,9		
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,4	2,5	1,49	30	15	23
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ	150	5,56	4,34	11	105,5	76	36
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	8,22	2,36	9,33	103	305	60
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,28	1	1,17	14,82	354	115
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,47	4,17	27,46	160,7	315	68
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150	0,13	0,06	20,13	81,61	378	12
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20/20	40	2,56	0,46	13	67,52	114	123
Итого за прием пищи:	570	19,62	14,89	83,58	563,15		
ПОЛДНИК							
БИТОЧКИ МАННЫЕ	50	2	2,4	11,5	79	143	58
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,2	5,25	16,5	130,5	401	10
Итого за прием пищи:	200	6,2	7,65	28	209,5		
УЖИН							
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	7,21	3,24	6,88	93,15	255	73
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	1,92	9,1	10,9	133	137	65
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0,02	24,83	84,75	377	13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,24	12,7	60,1	114	123
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	90	0,4	0,4	7	35,2	БН	119
Итого за прием пищи:	450	11,76	13	62,31	406,2		
Всего за день:	1682	49,06	49,26	243,46	1607,7		

И. Фрол *Лавина* *МА*

Неделя 3, день 15-пятница, летне-осенний период от 1 года до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ккал	№ рец.	ТК
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	160	3,67	4,86	25,83	148	168	89
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	2	4	12,6	89,3	2	17
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,02	8,5	34,17	393	3
Итого за прием пищи:	350	5,77	8,88	46,93	271,47		
II ЗАВТРАК							
ПРЯНИК	12	0,39	0,54	7,2	33	Б\Н	126А
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,3	0,2	9,6	41,1	Б\Н	128
Итого за прием пищи:	112	0,69	0,74	16,8	74,1		
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ, МОРКОВИ И	40	0,72	4,1	2,8	49,6	148	144
СУП С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ	150	3,78	3,63	11,26	80,85	81А	44
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	6,9	5,7	1,63	90,54	277	70
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,45	4,38	15,78	111,88	322	156
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	150	0,37	0,14	24,33	100,05	377	13
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20/20	40	2,56	0,46	13	67,52	114	123
Итого за прием пищи:	560	16,78	18,41	68,8	500,44		
ПОЛДНИК							
ЗАПЕКАНКА КРУПЯНАЯ С ИЗЮМОМ	50	3,2	3,1	19	120	55 Яр	153
МОЛОКО	150	4,5	5,2	7,5	92,6	400	9
Итого за прием пищи:	200	7,7	8,3	26,5	212,6		
УЖИН							
ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	9,6	18	2,3	196	216	107
ТОМАТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	40	-	-	1,6	6,4	Б\Н	29
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	90	0,4	0,4	7	35,2	Б\Н	119
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,23	1,95	11,93	64,17	394	6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,24	12,7	60,1	114	123
Итого за прием пищи:	430	14,13	20,59	35,53	361,87		
Всего за день:	1652	45,07	56,92	194,56	1420,48		

Ли. врач Мухомов МВ

Неделя 4, день 16-понедельник, летне-осенний период от 1 года до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ккал	№ рец.	ТК
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	160	2,85	5,01	19,23	123	185	91
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136	1	16
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,38	2,01	11,97	60,85	395	7
Итого за прием пищи:	350	7,68	14,57	45,82	319,85		
II ЗАВТРАК							
ПЕЧЕНЬЕ	12	0,6	0,66	7,5	34,8	БН	125
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,3	0,2	9,6	41,1	БН	128
Итого за прием пищи:	112	0,9	0,86	17,1	75,9		
ОБЕД							
КАБАЧКОВАЯ ИКРА	40	0,48	1,88	4,12	31,2	БН	130
СУП С КЛЕЦКАМИ С КУРИЦЕЙ	150	6,96	6,7	9,1	120,5	85	34
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 150/30	180	9,37	2,28	16,49	230,8	302	78
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0,02	24,83	84,75	376	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20/20	40	2,56	0,46	13	67,52	114	123
Итого за прием пищи:	560	19,7	11,34	67,54	534,77		
ПОЛДНИК							
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,88	2,36	26,15	141	466	149
МОЛОКО	150	4,5	5,2	7,05	92,6	400	9
Итого за прием пищи:	200	8,38	7,56	33,2	233,6		
УЖИН							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКОМ	110	9,87	13,15	16,07	241,98	240	141
СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	20	0,39	0,9	2,65	20,3	351	116
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,05	0,01	8,33	33,33	392	4
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	90	0,4	0,4	7	35,2	БН	119
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,24	12,67	60,13	114	123
Итого за прием пищи:	400	12,61	14,7	46,72	390,94		
Всего за день:	1622	49,27	49,03	210,38	1555,06		

С. Бур *Лариса М*

Неделя 4, день 17-вторник, летне-осенний период от 1 года до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ккал	№ рец.	ТК
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	160	3,31	3,95	25,2	150	185	84
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	2	4	12,6	89,3	2	17
КАКАО НА МОЛОКЕ	150	3,06	2,66	13,18	69,17	397	8
Итого за прием пищи:	350	8,37	10,61	50,98	308,47		
II ЗАВТРАК							
ВАФЛИ	12	0,33	0,39	7,5	32,3	БН	127
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,3	0,2	9,6	41,1	БН	128
Итого за прием пищи:	112	0,63	0,59	17,1	73,4		
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	40	0,43	0,07	3,45	16,16	40	150
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	150	2,8	3,4	10	81,8	75	49
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	7,21	3,24	6,88	93,15	255	73
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,28	1	1,17	14,82	354	115
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,47	4,17	27,46	160,7	315	68
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150	0,13	0,06	20,13	81,61	378	12
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20/20	40	2,56	0,46	13	67,52	114	123
Итого за прием пищи:	570	15,88	12,4	78,64	515,76		
ПОЛДНИК							
БИТОЧКИ МАННЫЕ	50	2	2,4	11,5	79	58	143
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,2	5,25	16,5	130,5	401	10
Итого за прием пищи:	200	6,2	7,65	28	209,5		
УЖИН							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	7,4	13	2,3	165,7	79 Яр	106
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	40	0,5	2,5	1,9	32	14	21
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,23	1,95	11,93	64,17	394	6
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	90	0,4	0,4	7	35,2	БН	119
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,24	12,67	60,13	114	123
Итого за прием пищи:	420	12,43	18,09	35,8	357,2		
Всего за день:	1652	43,51	49,34	210,52	1464,33		

А. Фрол Машко ТД

Неделя 4, день 18-среда, летне-осенний период от 1 года до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ккал	№ рец.	ТК
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С	160	4,67	4,86	25,83	148	168	89
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136	1	16
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,02	8,5	34,17	393	3
Итого за прием пищи:	350	7,22	12,43	48,95	318,17		
П ЗАВТРАК							
ПРЯНИК	12	0,39	0,54	7,2	33	БН	126
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,3	0,2	9,6	41,1	БН	128
Итого за прием пищи:	112	0,69	0,74	16,8	74,1		
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМ ОБЖИВНЫМ	40	0,6	2,4	3,3	38	36	139
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ И ЯЙЦОМ	150	5,16	5,04	8,6	100,35	87	50
КОЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	8,22	2,36	9,33	103	305	60
СОУС МОЛОЧНЫЙ	20	0,41	1,05	1,42	16,76	350	113
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,28	3,48	18,36	113,9	318	71
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,12	0,12	17,9	73,2	372	14
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20/20	40	2,56	0,46	13	67,52	114	123
Итого за прием пищи:	600	21,89	17,21	72,05	544,13		
ПОЛДНИК							
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	50	2,8	3,1	23,1	131,2	454	95Б
МОЛОКО	150	4,5	5,2	7	92,6	400	9
Итого за прием пищи:	200	7,3	8,3	30,1	223,8		
УЖИН							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	110	9,2	11,1	15,8	207,2	237	103
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	20	0,013	0,013	2,6	10,4	362	118
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0,02	24,83	84,75	376	11
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	90	0,4	0,4	7	35,2	БН	119
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,24	12,67	60,13	114	123
Итого за прием пищи:	400	11,843	11,773	62,9	397,68		
Всего за день:	1662	48,94	50,45	230,8	1557,88		

С.ч. врач Лазаро МА

Неделя 4, день 19-четверг, летне-осенний период от 1 года до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ккал	№ рец.	ТК
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ КУКУРУЗНОЙ	150	3,7	3,8	12,4	99	94	53
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	45	4,73	6,88	14,56	139	3	18
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,54	2,3	0,14	31,4	213	108
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,38	2,01	11,97	60,85	395	7
Итого за прием пищи:	365	13,35	14,99	39,07	330,25		
II ЗАВТРАК							
ВАФЛИ	12	0,33	0,39	7,5	32,3	БН	127
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,3	0,2	9,6	41,1	БН	128
Итого за прием пищи:	112	0,63	0,59	17,1	73,4		
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,4	2,5	1,49	30	15	23
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	6,93	3,87	9,64	101,25	58	39
КАПУСТА ТУШЕННАЯ С ГОВЯДИНОЙ	180	8,03	12,34	14,51	220,8	132	66
КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ	150	0,37	0,14	74,17	100,05	377	13
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20/20	40	2,56	0,46	13	67,52	114	123
Итого за прием пищи:	560	18,29	19,31	112,81	519,62		
ПОЛДНИК							
ЗАПЕКАНКА КРУПЯНАЯ С ИЗЮМОМ	50	3,2	3,1	19	120	188	153
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,2	5,25	16,5	130,5	401	10
Итого за прием пищи:	200	7,4	8,35	35,5	250,5		
УЖИН							
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	160	8,18	6,25	27,33	206	57 Яр	76
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1	5,6	13а	19
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	150	0,13	0,06	20,13	81,61	378	12
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	90	0,4	0,4	7	35,2	БН	119
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,24	12,67	60,13	114	123
Итого за прием пищи:	470	10,93	6,99	68,13	388,54		
Всего за день:	1707	50,6	50,23	272,61	1562,31		

М. врач Лычико М.А.

Неделя 4, день 20-пятница, летне-осенний период от 1 года до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ккал	№ рец.	ТК
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	160	3,46	4,57	24,7	140	185	85
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136	1	16
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,23	1,95	11,93	64,17	394	6
Итого за прием пищи:	350	8,14	14,07	51,25	340,17		
II ЗАВТРАК							
ПЕЧЕНЬЕ	12	0,6	0,66	7,5	34,8	БН	125
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,3	0,2	9,6	41,1	БН	128
Итого за прием пищи:	112	0,9	0,86	17,1	75,9		
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,3	2,4	0,95	27	14 А	22
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	6,84	4,4	6,41	92,65	67	38
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	60	7,89	6,3	7,48	118,5	286	75
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	120	2,4	3,8	16,3	110	321	67
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,33	0,02	24,83	84,75	376	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20/20	40	2,56	0,46	13	67,52	114	123
Итого за прием пищи:	560	20,32	17,38	68,97	500,42		
ПОЛДНИК							
ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ	50	3,18	2,13	31,52	158,58	458	146
МОЛОКО	150	4,5	5,2	7	92,6	400	9
Итого за прием пищи:	200	7,68	7,33	38,52	251,18		
УЖИН							
КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ"	60	5,10	2,54	6,41	81	256	147
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4,03	3,1	19,34	121,36	205	111
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,53	9,65	13Б	20
КАКАО НА МОЛОКЕ	150	3,06	2,66	13,18	69,17	397	8
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	90	0,4	0,4	7	35,2	БН	119
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,24	12,67	60,13	114	123
Итого за прием пищи:	480	14,93	9,02	60,13	376,51		
Всего за день:	1702	51,97	48,66	235,97	1544,18		

Ли. Врач Лазаро АА