

Утверждаю:
 заведующий МДОУ ДСКВ № 24
 п. Советский МО Ейский район
 Н.М. Версака



Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая (пшеничная)	100	5,09	3,52	28,05	157	0	167a
ЗАВТРАК	Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0	213
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	0	6
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (завтрак)	20	1,52	0,18	9,34	42,72	0	701/1
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	6,99	28,01	0,015	392
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5	368
ОБЕД	Икра свекольная или морковная	45	1,06	2,07	5,55	45,04	3,024	54
ОБЕД	Рассольник ленинградский	150	1,06	3,12	7,39	63,21	7,17	76
ОБЕД	Сметана (2вариант)	5	0,14	0,5	0,2	5,95	0,025	400б
ОБЕД	Мясо тушеное с овощами в соусе	150	14,05	10,05	10,3	187,41	8,149	274
ОБЕД	Хлеб пшеничный	21	1,6	0,19	9,81	44,86	0	701/2
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	0,	0,	0,	0	0	700
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	0,	0,	0,	0	0	700
ОБЕД	Сок яблочный	150	0,75	0,	15,15	64	3	399г
ПОЛДНИК	Ватрушки из дрожжевого теста (с повидлом)	50	3,13	1,	35,21	148,35	0,007	458
ПОЛДНИК	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401в
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1121,	35,67	30,61	141,84	960,05	29,34	
День 2								
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	200	4,82	5,3	14,42	124,6	0,98	90a
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	0	6
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0,	18	0,035	7
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,15	2,71	12,96	89	1,2	397
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (завтрак)	20	1,52	0,18	9,34	42,72	0	701/1
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5	368
ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,07	1,92	7,12	58,43	8,686	84
ОБЕД	Тефтели мясные (2-й вариант)	70	4,75	5,27	6,01	90,42	0,266	287
ОБЕД	Рагу из овощей	150	2,99	7,9	14,1	138,73	6,341	137
ОБЕД	Хлеб пшеничный	21	1,6	0,19	9,81	44,86	0	701/2
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	0,	0,	0,	0	0	700

ОБЕД	Компот из свежих плодов (1 вариант)	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	237
ПОЛДНИК	Соус молочный (сладкий)	15	0,29	0,68	1,99	15,22	0,048	351
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	6,99	28,01	0,015	392
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1291,	41,39	41,73	125,21	1036,19	26,601	
День 3								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	5,94	18,	153,3	0,728	93
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	0	6
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0,	18	0,035	7
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,	10,64	70	0,975	395
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (завтрак)	20	1,52	0,18	9,34	42,72	0	701/1
ЗАВТРАК 2	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401в
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	150	2,34	1,68	9,3	63,78	6,72	80
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	10,87	8,25	11,25	162,17	0,105	282
ОБЕД	Капуста тушеная (гарнир)	150	3,1	4,86	14,15	112,65	25,74	336
ОБЕД	Хлеб пшеничный	21	1,6	0,19	9,81	44,86	0	701/2
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	0,	0,	0,	0	0	700
ОБЕД	Сок яблочный	150	0,75	0,	15,15	64	3	399г
ПОЛДНИК	Пудинг из смеси круп (2 вариант)	100	5,57	7,18	25,42	177,62	0,291	196а
ПОЛДНИК	Кисель молочный	150	3,15	2,79	22,68	128,55	1,08	384
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1351,	42,55	41,92	152,1	1146,65	39,124	
День 4								
ЗАВТРАК	Суп молочный овсяный	200	6,98	6,66	20,7	170,6	1,04	89а
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	0	6
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0,	18	0,035	7
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (завтрак)	20	1,52	0,18	9,34	42,72	0	701/1
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,	10,64	70	0,975	395
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5	368
ОБЕД	Томаты соленные	45	0,	0,	0,	0	0	55в
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,69	10,29	62,85	4,95	82
ОБЕД	Рыба отварная	70	7,37	0,98	0,45	38,96	0,105	242
ОБЕД	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,532	321
ОБЕД	Хлеб пшеничный	21	1,6	0,19	9,81	44,86	0	701/2
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	0,	0,	0,	0	0	700
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
ПОЛДНИК	Ватрушки из дрожжевого теста	50	6,53	2,87	25,25	147,01	0,108	458
ПОЛДНИК	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401в
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1241,	36,59	27,57	137,37	931,55	29,995	

День 5								
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	5,78	6,12	17,44	152,76	1,82	94
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	0	6
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (завтрак)	20	1,52	0,18	9,34	42,72	0	701/1
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	150	2,18	2,36	11,04	74,61	0,39	394
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5	368
ОБЕД	Огурцы соленые	45	0,36	0,05	0,77	5,85	2,25	556
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	0,99	3,01	6,27	56,64	4,117	57
ОБЕД	Сметана	10	0,27	1,	0,39	11,9	0,05	400a
ОБЕД	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	7,58	5,41	13,74	134,16	6,12	302
ОБЕД	Хлеб пшеничный	21	1,6	0,19	9,81	44,86	0	701/2
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	0,	0,	0,	0	0	700
ОБЕД	Сок яблочный	150	0,75	0,	15,15	64	3	399г
ПОЛДНИК	Морковь, тушенная с яблоками	60	0,71	1,78	6,08	43,26	1,512	345
ПОЛДНИК	Печенье	25	1,62	2,95	5,9	109,12	0	703
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	6,99	28,01	0,015	392
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1241,	23,74	26,98	110,33	833,89	26,774	
День 6								
ЗАВТРАК	Каша вязкая с маслом и сахаром (крупка пшено)	120	3,12	2,16	24,23	123,42	0	168л
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	0	6
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0,	18	0,035	7
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (завтрак)	20	1,52	0,18	9,34	42,72	0	701/1
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	6,99	28,01	0,015	392
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5	368
ОБЕД	Томаты соленые	45	0,	0,	0,	0	0	55в
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150	3,27	3,2	9,98	82,27	1,848	81
ОБЕД	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	2,49	0,32	15,21	73,64	0	115
ОБЕД	Голубцы ленивые	100	8,84	5,68	12,53	136,67	12,52	298
ОБЕД	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,532	321
ОБЕД	Хлеб пшеничный	21	1,6	0,19	9,81	44,86	0	701/2
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	0,	0,	0,	0	0	700
ОБЕД	Кисель из сока натурального	150	0,42	0,04	22,65	92,7	0,825	382
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	50	3,98	1,93	27,88	136,9	0,089	466
ПОЛДНИК	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401в
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1211,	33,58	26,7	168,69	1030,99	37,814	
День 7								

ЗАВТРАК	Вареники ленивые (отварные)	140	19,19	17,	19,84	310,16	0,252	230
ЗАВТРАК	Соус сметанный*	15	0,21	0,75	0,88	11,11	0,006	354
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,	10,64	70	0,975	395
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5	368
ОБЕД	Икра свекольная или морковная	45	1,06	2,07	5,55	45,04	3,024	54
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	0,99	3,01	6,27	56,64	4,117	57
ОБЕД	Сметана	10	0,27	1,	0,39	11,9	0,05	400a
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	70	7,63	4,64	2,53	90,39	0,582	277
ОБЕД	Каша вязкая (крупа гречневая)	100	0,03	1,48	0,04	13,58	0	1686
ОБЕД	Хлеб пшеничный	21	1,6	0,19	9,81	44,86	0	701/2
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	0,	0,	0,	0	0	700
ОБЕД	Сок яблочный	150	0,75	0,	15,15	64	3	399г
ПОЛДНИК	Запеканка со свежими плодами	100	3,31	2,78	21,39	124	0,29	190
ПОЛДНИК	Чай с молоком или сливками	150	2,18	2,36	11,04	74,61	0,39	394
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1206,	39,86	37,58	110,88	949,29	20,186	
День 8								
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	5,78	6,12	17,44	152,76	1,82	94
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	0	6
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0,	18	0,035	7
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (завтрак)	20	1,52	0,18	9,34	42,72	0	701/1
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,15	2,71	12,96	89	1,2	397
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5	368
ОБЕД	Капуста квашенная	45	0,	0,	0,	0	0	55a
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	1,05	1,88	6,3	46,71	1,668	85
ОБЕД	Котлеты рыбные любительские	70	4,8	2,65	3,96	55,83	0,098	256
ОБЕД	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,532	321
ОБЕД	Хлеб пшеничный	21	1,6	0,19	9,81	44,86	0	701/2
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	0,	0,	0,	0	0	700
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
ОБЕД	Макаронник	120	4,94	6,17	27,85	186,58	0	209
ПОЛДНИК	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401в
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1311,	31,47	32,9	138,55	973,01	27,603	
День 9								
ЗАВТРАК	Томаты соленные	45	0,	0,	0,	0	0	55в
ЗАВТРАК	Драчена	80	7,9	10,79	4,87	147,7	0,256	228
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0,	18	0,035	7
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	0	6
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (завтрак)	20	1,52	0,18	9,34	42,72	0	701/1
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	150	2,18	2,36	11,04	74,61	0,39	394

ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5	368
ОБЕД	Икра свекольная или морковная	45	1,06	2,07	5,55	45,04	3,024	54
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	0,99	3,01	6,27	56,64	4,117	57
ОБЕД	Сметана	10	0,27	1,	0,39	11,9	0,05	400a
ОБЕД	Запеканка из печени с рисом	150	18,59	7,39	20,51	223	8,715	294
ОБЕД	Хлеб пшеничный	21	1,6	0,19	9,81	44,86	0	701/2
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	0,	0,	0,	0	0	700
ОБЕД	Сок яблочный	150	0,75	0,	15,15	64	3	399г
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	50	3,94	2,26	28,06	139,95	0,086	473
ПОЛДНИК	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401в
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1136,	44,65	38,4	124,7	1010,42	27,623	
День 10								
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная с овощами	140	5,96	6,57	1,74	87,49	1,575	247
ЗАВТРАК	Пюре картофельное завтрак	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	321a
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	0	6
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (завтрак)	20	1,52	0,18	9,34	42,72	0	701/1
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01	6,99	28,01	0,015	392
ЗАВТРАК 2	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401в
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	150	2,34	1,68	9,3	63,78	6,72	80
ОБЕД	Суфле из курицы	70	10,78	12,03	2,28	144,53	0,994	310a
ОБЕД	Капуста тушенная (гарнир)	150	3,1	4,86	14,15	112,65	25,74	336
ОБЕД	Хлеб пшеничный	21	1,6	0,19	9,81	44,86	0	701/2
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	0,	0,	0,	0	0	700
ОБЕД	Компот из свежих плодов (1 вариант)	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
ПОЛДНИК	Свекла, тушенная с яблоками	60	0,85	0,82	6,96	38,4	0,648	135
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный (полдник)	10	0,76	0,09	4,67	21,36	0	701,2
ПОЛДНИК	Печенье	25	1,62	2,95	5,9	109,12	0	703
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,57	4,08	7,58	85	2,055	400
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1381,	39,69	44,15	116,62	1051,62	51,597	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12490,	369,19	348,54	1326,29	9923,66	316,657	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1249,	36,919	34,854	132,629	992,366	31,6657	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				27,84	26,28	1326,29	748,23	23,88