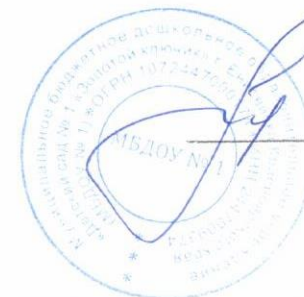


МЕНЮ



Утверждаю
Заведующий МБДОУ №1
М.В. Иноземцева

День: 1

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 1400	Витамины С
			Б 42	Ж 47	У 203		
1	2	3	4	5	6	7	10
Завтрак							
84 Урал 2004	Каша молочная "Дружба"	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46
248 Урал 2004	Какао	150	1	1,08	10,83	75	0,83
1 сб рец Могилынский 2005	Хлеб (батон) с маслом	30/9	4,62	6,8	14,6	130	0
	Итого:		10,28	13,67	46,21	355,75	2,29
Второй завтрак							
	Сок яблочный	100	0,5	0	9,1	38	3
Обед							
42 сб рец Могилынский, Тутельян 2015	Салат (картофель, огурец сол, горошек, лук)	40	0,7	2,5	3,9	41,06	4,7
56 Урал 2004	Щи	150	2,22	3,6	5,16	70,87	11,66
174 Урал 2004	Тефтели, соус	50/30	6,41	6,78	5,22	107,5	0,56
516*	Рожки отварные	100	2,1	0,8	20	99	0
241 Урал 2004	Компот из с/ф	150	0,36	0	17,85	67,5	0,3
	Хлеб пшеничный	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0
	Итого:		14,43	14,16	65,81	452,09	17,22
Полдник							
274 Урал 2004	Булочка	50	3,61	2,5	23,94	129,58	0,19
	Молоко	150	4,35	5,25	7,05	93	1,5
	Итого:		7,96	7,75	30,99	222,58	1,69
Ужин							
138 Урал 2004	Рыба под омлетом	120	14,2	7,96	75,8	187,52	0,46
261 Урал 2004	Чай с молоком	150	0,67	0,83	11,255	46,67	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Фрукты	95	0,3	0	8,6	40	10
	Итого:		17,57	9,39	110,055	337,79	11
	Всего:		50,74	44,97	262,165	1406,21	35,2

МЕНЮ

День: 2

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
Завтрак							
96 Урал 2004	Каша молочная пшеничная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46
253 Урал 2004	Кофейный напиток	150	2,13	1,25	16,6	71,66	0,33
3 С6 рец Могильный 2005	Хлеб пш. (батон) с маслом, сыром	30.7.9	6,2	8	14,6	149,5	0
Итого:			13,59	15,32	52,49	380,91	1,79
Второй завтрак							
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
Обед							
154 Урал РЦ 2011	Салат (кукуруза с яйцом и луком)	45	3,95	5,37	15,8	127	0,8
36 Урал 2004	Суп гороховый с мясом	150	3,2	2,93	13,14	79,2	3,63
153 Урал 2004	Жаркое по-домашнему	150	5,63	3,98	11	170,45	6,13
525 Урал РЦ 2012	Напиток ягодный	150	0,23	0,05	13,57	55,64	11,25
	Хлеб пшеничный	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0
Итого:			15,65	12,81	67,19	498,45	21,81
Полдник							
	Печенье	15	1,1	1,4	10,97	61,05	0
	Напиток кисломолочный (йогурт)	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35
Итого:			5,15	5,15	27,17	179,55	1,35
Ужин							
130 Урал 2004	Сырники со сгущенным молоком	110/15	6,34	7,2	22,68	241,5	0,31
263 Урал 2004	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Фрукты	95	1,4	0	21	80	21
Итого:			10,14	7,8	67,06	415,1	21,31
Всего:			45,03	41,08	223,01	1512,01	49,26

МЕНЮ

День: 3

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
Завтрак							
84 Урал РЦ 2004	Каша молочная "Рябчик"	150	5,17	5,92	21,8	160,67	1,5
248 Урал 2004	Какао	150	1	1,08	10,83	75	0,83
1 об рец Могильный 2005	Хлеб (батон) с маслом	30/ 9	4,62	6,8	14,6	130	0
	Итого:		10,79	13,8	47,23	365,67	2,33
Второй завтрак							
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
Обед							
22 Урал 2004	Салат из свеклы с чесноком	45	0,62	3,41	3,41	48,75	3,38
41 Урал 2004	Суп рыбный	150	3,18	3,9	15,18	84,6	0,72
284 об рец Могильный, Тутельян 2011	Оладьи из печени, соус смет	70/ 30	6,3	9	12,6	161,5	5,6
206 Урал 2004	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	14,36
256 Урал 2004	Напиток шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75	11
	Хлеб пшеничный	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0
	Итого:		15,36	21,06	73,07	549,61	35,06
Полдник							
294 Урал 2004	Пирожок с капустой	60	3,87	4,32	24,4	162	18,51
261 Урал 2004	Чай с молоком	150	0,67	0,83	11,25	46,67	0,54
	Итого:		4,54	5,15	35,65	208,67	19,05
Ужин							
75 об рец Могильный, Тутельян 2005	Икра морковная	45	0,7	3,66	4,1	52,5	1,65
206 об рец Могильный, Тутельян 2011	Макароны, отварные с сыром	100	5,25	5,89	23,92	172,67	0,13
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	1,6
	Хлеб	30	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Фрукты	90	0,25	0	7,2	33	8,3
	Итого:		8,64	10,15	58,72	356,77	11,68
	Всего:		39,83	50,16	223,77	1518,72	71,12

МЕНЮ

День: 4

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
Завтрак							
88 Урал 2004	Каша молочная манная	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46
253 Урал 2004	Кофейный напиток	150	2,13	1,25	16,6	71,66	0,33
1 об рец Могил.п.ный 2005	Хлеб (батон) с маслом	30/9	4,62	6,8	14,6	130	0
	Итого:		11,41	13,65	50,02	345,66	1,79
Второй завтрак							
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
Обед							
б/н Белорусия	Салат из кукурузы, чернослива, сыра с чесноком	40	1,99	6,75	6,54	95,95	1,57
27 Урал 2004	Борщ со сметаной	150	2,1	3,6	5,9	70,28	5,85
180 Урал 2004	Плов с курицей	160	15,88	12,3	25,81	277	2,19
240 Урал 2004	Компот из консер плодов	150	0,2	0	32,3	125,3	2
	Хлеб пшеничный	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0
	Итого:		22,81	23,13	84,23	634,69	11,61
Полдник							
289 Урал 2004	Ватрушка с творогом	60	4,8	3,69	20,98	156,3	0,26
	Молоко	150	4,35	5,25	7,05	93	1,5
	Итого:		9,15	8,94	28,03	249,3	1,76
Ужин							
209 Сб рец Могилыный 2005	Яйцо отварное	0,5	2,55	2,3	0,15	31,5	0
77 Урал 2004	Рагу из овощей	150	2,23	4,04	10,16	86,67	14,33
263 Урал 2004	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0
	Хлеб	30	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Фрукты	108	0,8	0	8,6	38	38
	Итого:		7,98	6,94	42,29	249,77	52,33
	Всего:		51,85	52,66	213,67	1517,42	70,49

МЕНЮ

День: 5

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
	Завтрак						
84 Урал 2004	Каша молочная "Дружба"	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46
248 Урал 2004	Какао	150	1	1,08	10,83	75	0,83
1 сб рец Могильный 2005	Хлеб (батон) с маслом	30/ 9	4,62	6,8	14,6	130	0
	Итого:		10,28	13,67	46,21	355,75	2,29
	Второй завтрак						
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
	Обед						
71 С6 ОП 2006	Винегрет	40	0,56	4,06	3,05	51,38	0,35
39 Урал 2004	Суп с фрикадельками	150	3,9	3,18	8,72	100,35	6,3
306 сб рец Могильный, Тутельян 2011	Биточки из куриного филе	60/20	8,95	9,47	6,07	145,5	0,3
186 Урал 2004	Каша гречневая	110	3	3,16	14,6	107	0
350 Могильный, Тутельян 2015	Кисель из ягоды	150	0,06	0,03	17,3	83,7	1,35
	Хлеб пшеничный	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0
	Итого:		19,11	20,38	63,42	554,09	8,3
	Полдник						
	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0
	Молоко	150	4,35	5,25	7,05	93	1,5
	Итого:		6,12	6,66	29,55	202,8	1,5
	Ужин						
24 Урал 2004	Сельдь с луком	45	3,98	4,88	0,68	87	0,75
157 Урал 2004	Картофельная запеканка с мясом	130	5,33	7,02	16,45	168,55	2,57
263 Урал 2004	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0
	Хлеб	30	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Фрукты	108	0,3	0	8,6	40	10
	Итого:		12,01	12,5	49,11	389,15	13,32
	Всего:		48,02	53,21	197,39	1539,79	28,41

МЕНЮ

День: 6

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
	Завтрак						
93 Урал 2004	Каша молочная "Геркулес"	150	4,76	6,38	16,4	140,25	1,46
253 Урал 2004	Кофейный напиток	150	2,13	1,25	16,6	71,66	0,33
1 сб рец Могилынский 2005	Хлеб (батон) с маслом	30/ 9	4,62	6,8	14,6	130	0
	Итого:		11,51	14,43	47,6	341,91	1,79
	Второй завтрак						
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
	Обед						
б/н сб рец Могилынский, Тутьельян 2011	Салат "Зимний"	40	0,78	2,1	3,9	37,69	6,26
37 Урал 2004	Суп с клецками на курином бульоне	150	3,09	4,23	11,36	104,7	3,18
151 Урал 2004	Голубцы ленивые, соус смет	100/20	8,22	6,36	5,98	143,76	12,46
241 Урал 2004	Компот из с/ф	150	0,36	0	17,85	67,5	0,3
	Хлеб пшеничный	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0
	Итого:		15,09	13,17	52,77	419,81	22,2
	Полдник						
	Печенье	15	1,1	1,4	10,97	61,05	0
	Напиток кисломолочный (йогурт)	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35
	Итого:		5,15	5,15	27,17	179,55	1,35
	Ужин						
52 сб рец Могилынский, Тутьельян	Салат из свеклы	40	0,56	2,44	3,32	37,12	3,04
95 Сб рец для ДОУ М., 2007	Картофельно-рыбная запеканка	180	8,1	8,4	20,94	213,5	30,38
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	1,6
	Хлеб	30	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Фрукты	108	1,6	0	24	91	24
	Итого:		12,7	11,44	71,76	440,22	59,02
	Всего:		44,95	44,19	208,4	1419,49	82,57

МЕНЮ

День: 7

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
	Завтрак						
91 Урал 2004	Каша молочная пшеничная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46
248 Урал 2004	Какао	150	1	1,08	10,83	75	0,83
1 сб рец Могильный 2005	Хлеб (батон) с маслом	20/ 8	3,6	6	9,8	99,88	0
	Итого:		9,86	13,15	41,92	334,63	2,29
	Второй завтрак						
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
	Обед						
24 Урал 2004	Сельдь с луком	45	3,98	4,88	0,68	87	0,75
33 Урал 2004	Рассольник ленинградский	150	2,4	3,6	12,6	87,15	4,95
284 сб рец Могильный, Тутельян 2011	Оладьи из печени, соус смет	70/ 30	6,3	9	12,6	161,5	5,6
206 Урал 2004	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	14,36
350 Могильный, Тутельян 2015	Кисель из ягоды	150	0,06	0,03	17,3	83,7	1,35
	Хлеб пшеничный	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0
	Итого:		17,82	22,18	71,31	599,11	27,01
	Полдник						
2 сб рец Могильный 2005	Батон с повидлом	20/ 10	1,63	0,2	16,8	74,6	1,06
	Молоко	150	4,35	5,25	7,05	93	1,5
	Итого:		5,98	5,45	23,85	167,6	2,56
	Ужин						
117 Урал 2004	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	10,93	8,86	30,36	278,07	0,39
263 Урал 2004	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,4	9,6	42,4	0
	Фрукты	108	0,3	0	8,6	40	10
	Итого:		12,83	9,26	57,54	390,47	10,39
	Всего:		46,99	50,04	203,72	1529,81	45,25

МЕНЮ

День: 8

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
	Завтрак						
96 Урал 2004	Каша молочная пшеничная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46
253 Урал 2004	Кофейный напиток	150	2,13	1,25	16,6	71,66	0,33
1 об рец Могил. п. ный 2005	Хлеб (батон) с маслом	30/9	4,62	6,8	14,6	130	0
	Итого:		12,01	14,12	52,49	361,41	1,79
	Второй завтрак						
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
	Обед						
б/н Белоруссия	Салат "Чайка" (сыр, яйцо, горошек)	40	4,65	9,91	1,05	113,13	1,47
27 Урал 2004	Борщ со сметаной	150	2,1	3,6	5,9	70,28	5,85
153 об рец Урал. РЦ 2011	Азу	180	10,11	11,36	7,47	175	3,84
240 Урал 2004	Компот из консер плодов	150	0,2	0	32,3	125,3	2
	Хлеб пшеничный	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,3	12,3	59,5	0
	Итого:		18,62	25,17	59,02	543,21	13,16
	Полдник						
274 Урал 2004	Сушка	60	4,5	9,75	24,92	159,5	0,19
	Молоко	150	4,35	5,25	7,05	93	1,5
	Итого:		8,85	15	31,97	252,5	1,69
	Ужин						
75 об рец Могильный. Тутельян 2005	Икра морковная	45	0,7	3,66	4,1	52,5	1,65
110 Урал 2004	Омлет	100	7,21	10,01	1,79	125	0,39
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	1,6
	Хлеб	30	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Фрукты	108	0,9	0	8,4	38	60
	Итого:		10,55	14,27	37,79	314,1	63,64
	Всего:		50,53	68,56	190,37	1509,22	83,28

МЕНЮ

День: 9

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
	Завтрак						
173 Урал 2004	Каша молочная рисовая	150	4,16	5,6	19,56	144	1,46
248 Урал 2004	Какао	150	1	1,08	10,83	75	0,83
1 об рец Могильный 2005	Хлеб (батон) с маслом	30/ 9	4,62	6,8	14,6	130	0
	Итого:		9,78	13,48	44,99	349	2,29
	Второй завтрак						
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
	Обед						
71 СБ ОП 2006	Винегрет	40	0,56	4,06	3,05	51,38	0,35
38 Урал 2004	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	150	3,2	2,93	13,14	79,2	3,63
161 Урал 2004	Котлеты из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58
206/27 Урал 2004	Гарнир сложный (картоф пюре/капуста туш)	75/50	2,53	4,52	12,43	107,5	15,08
256 Урал 2004	Напиток шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75	11
	Хлеб пшеничный	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,3	12,3	59,5	0
	Итого:		8,03	11,89	54,67	372,58	30,06
	Полдник						
	Вафли	10	0,7	2,7	6,2	52	0
	Молоко	150	4,35	5,25	7,05	93	1,5
	Итого:		5,05	7,95	13,25	145	1,5
	Ужин						
116 Урал 2004	Вареники ленивые	130/20	10,58	8,46	34,63	324,48	0
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	1,6
	Хлеб	30	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Фрукты	108	0,3	0	8,6	40	10
	Итого:		13,32	9,06	66,73	463,08	11,6
	Всего:		36,68	42,38	188,74	1367,66	48,45

МЕНЮ

День: 10

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
Завтрак							
209 Сб рец Могильный 2005	Яйцо отварное	1/2	2,55	2,3	0,15	31,5	0
44 Урал 2004	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,75
253 Урал 2004	Кофейный напиток	150	2,13	1,25	16,6	71,66	0,33
1 сб рец Могильный 2005	Хлеб (батон) с маслом	30/9	4,62	6,8	14,6	130	0
Итого:			13,69	14,71	46,34	349,41	1,08
Второй завтрак							
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
Обед							
б/н Белоруссия	Салат из "Солнечный"	40	3,67	8,64	2,15	102,89	1,4
34 Урал 2004	Свекольник	150	2,5	3,9	8,28	87,1	5,99
134 Урал 2004	Котлета рыбная	70	6,83	3,81	9,8	99,75	0,37
186 Урал 2004	Гречка отварная	110	3	3,16	14,6	107	0
525 Урал РЦ 2012	Напиток ягодный	150	0,23	0,05	13,57	55,64	11,25
	Хлеб пшеничный	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,3	12,3	59,5	0
Итого:			17,79	19,86	60,7	511,88	19,01
Полдник							
274 Урал 2004	Булочка	50	3,61	6,88	23,94	129,58	0,19
	Молоко	150	4,35	5,25	7,05	93	1,5
Итого:			7,96	12,13	30,99	222,58	1,69
Ужин							
200 Урал 2004	Капуста,тушенная с мясом	180	8,1	6,75	6,6	187,5	17,1
263 Урал 2004	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0
	Хлеб	30	2,4	0,6	14,4	63,6	0
	Фрукты	108	0,8	0	8,6	38	38
Итого:			11,3	7,35	38,58	319,1	55,1
Всего:			51,24	54,05	185,71	1440,97	79,88

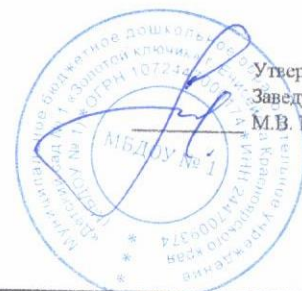
МЕНЮ

День: 1

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет



Утверждаю
Заведующий МБДОУ №1
М.В. Иноземцева

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 1800	Витамины С
			Б 54	Ж 60	У261		
1	2	3	4	5	6	7	10
Завтрак							
84 Урал 2004	Каша молочная "Дружба"	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95
248 Урал 2004	Какао	200	1,2	1,3	13	90	1,17
1 сб рец Могильный 2005	Хлеб (батон) с маслом	40/10	5,66	7,65	19,45	160	0
	Итого:		13,07	16,68	60,16	451	3,12
Второй завтрак							
	Сок яблочный	100	0,5	0	9,1	38	3
Обед							
42 сб рец Могильный, Тутельян 2015	Салат (картофель, огурец сол, горошек, лук)	60	1,06	3,8	5,8	61,6	7,05
56 Урал 2004	Щи	200	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54
174 Урал 2004	Тефтели, соус	70/10	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79
516*	Рожки отварные	150	3,15	1,2	30	148,5	0
241 Урал 2004	Компот из с/ф	200	0,48	0	23,8	90	0,4
	Хлеб пшеничный	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0
	Итого:		19,92	19,89	90,88	627,79	23,78
Полдник							
274 Урал 2004	Булочка	50	3,61	2,5	23,94	129,58	0,19
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	2,6
	Итого:		9,41	9,5	33,34	253,58	2,79
Ужин							
138 Урал	Рыба под омлетом	140	16,625	9,275	88,34	218,75	0,5425
261 Урал 2004	Чай с молоком	200	0,89	1,1	15	62,2	0,72
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,8	19,2	84,8	0
	Фрукты	114	0,3	0	8,6	40	10
	Итого:		21,015	11,175	131,14	405,75	11,2625
	Всего:		63,915	57,245	324,62	1776,12	43,9525

МЕНЮ

День: 2

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
Завтрак							
96 Урал 2004	Каша молочная пшенная	200	7,01	8,09	28,39	213	1,95
253 Урал 2004	Кофейный напиток	200	3,71	2,18	19,87	102,9	0,24
3 СБ рец Могильный 2005	Хлеб (батон) с маслом, сыром	40/7/11	8	10,17	19,4	193,5	0
Итого:			18,72	20,44	67,66	509,4	2,19
Второй завтрак							
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
Обед							
154 Урал РЦ 2011	Сатал (кукуруза с яйцом и луком)	60	5,27	7,16	21,07	169,33	1,07
36 Урал 2004	Суп гороховый с мясом	200	4,12	5,63	15,13	139,6	4,24
153 Урал 2004	Жаркое по-домашнему	200	7,5	5,3	14,66	227,27	8,17
525 Урал РЦ 2012	Напиток ягодный	200	0,32	0,08	18,1	74,2	15
	Хлеб пшеничный	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0
Итого:			20,51	18,77	86,06	693,1	28,48
Полдник							
	Печенье	20	1,48	1,88	14,62	81,4	0
	Напиток кисломолочный (йогурт)	200	5,4	5	21,6	158	1,8
Итого:			6,88	6,88	36,22	239,4	1,8
Ужин							
130 Урал 2004	Сырники со сгущенным молоком	150/20	11,2	12,69	40,2	328,4	0,43
263 Урал 2004	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	40	0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,8	19,2	84,8	0
	Фрукты	114	1,6	0	24	91	24
Итого:			16	13,49	95,38	544,2	24,43
Всего:			62,61	59,58	294,42	2024,1	59,9

МЕНЮ

День: 3

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
Завтрак							
84 Урал РЦ 2004	Каша молочная "Рябчик"	200	6,65	7,6	28,15	206,6	1,9
248 Урал 2004	Какао	200	1,2	1,3	13	90	1,17
1 сб рец Могильный 2005	Хлеб (батон) с маслом	40/10	5,66	7,65	19,45	160	0
Итого:			13,51	16,55	60,6	456,6	3,07
Второй завтрак							
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
Обед							
22 Урал 2004	Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65	4,5
41 Урал 2004	Суп рыбный	200	4,24	5,2	20,24	112,8	9,64
284 сб рец Могильный, Тутьяни 2011	Оладьи из печени, соус смет	70/ 30	6,3	9	12,6	161,5	5,6
206 Урал 2004	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95
256 Урал 2004	Напиток шиповника	20	0,24	0,1	18,33	100	15
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0
Итого:			17,96	24,68	90,88	664	52,69
Полдник							
294 Урал 2004	Пирожок с капустой	60	3,87	4,32	24,4	162	18,51
261 Урал 2004	Чай с молоком	200	0,89	1,1	15	62,2	0,72
Итого:			4,76	5,42	39,4	224,2	19,23
Ужин							
75 сб рец Могильный, Тутьяни 2005	Икра морковная	60	0,93	4,88	5,53	70	2,2
206 сб рец Могильный, Тутьяни 2011	Макароны, отварные с сыром	150	7,88	8,83	35,88	259	0,19
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	200	0,05	0	12,13	47	2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,8	19,2	84,8	0
	Фрукты	114	0,3	0	8,6	42,2	10
Итого:			12,36	14,51	81,34	503	14,39
Всего:			49,09	61,16	281,32	1885,8	92,38

МЕНЮ

День: 4

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
Завтрак							
88 Урал 2004	Каша молочная манная	200	6,21	7,47	25,09	182,6	1,95
253 Урал 2004	Кофейный напиток	200	3,71	2,18	19,87	102,9	0,24
1 сб рец Могильный 2005	Хлеб (батон) с маслом	40/10	5,66	7,65	19,45	160	0
Итого:			15,58	17,3	64,41	445,5	2,19
Второй завтрак							
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
Обед							
бн Белоруссия	Салат из кукурузы, чернослива, сыра с чесноком	60	2,99	10,1	9,8	143,9	2,36
27 Урал 2004	Борщ со сметаной	200	2,82	4,79	7,83	93,69	7,8
180 Урал 2004	Плов с курицей	200	18,68	14,47	30,36	325,88	2,58
240 Урал 2004	Компот из консер плодов	200	0,27	0	43,07	167,07	0,27
	Хлеб пшеничный	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0
Итого:			28,06	29,96	108,16	813,24	13,01
Полдник							
289 Урал 2004	Ватрушка с творогом	60	4,8	3,69	20,98	156,3	0,26
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	2,6
Итого:			10,6	10,69	30,38	280,3	2,86
Ужин							
209 Сб рец Могильный 2005	Яйцо отварное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0
77 Урал 2004	Рагу из овощей	200	2,98	5,36	13,56	115,56	19,12
263 Урал 2004	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	40	0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,8	19,2	84,8	0
	Фрукты	114	0,8	0	8,6	38	38
Итого:			12,08	10,76	53,64	341,36	57,12
Всего:			66,82	68,71	265,69	1918,4	78,18

МЕНЮ

День: 5

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
	Завтрак						
84 Урал 2004	Каша молочная "Дружба"	200	6,21	7,73	27,71	182,3	1,95
248 Урал 2004	Какао	200	1,2	1,3	13	90	1,17
1 сб рец Могильный 2005	Хлеб (батон) с маслом	40/10	5,66	7,65	19,45	160	0
	Итого:		13,07	16,68	60,16	432,3	3,12
	Второй завтрак						
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
	Обед						
71 Сб ОП 2006	Винегрет овощной	60	0,85	6,09	4,5	77,07	5,8
39 Урал 2004	Суп с фрикадельками	200	5,2	4,24	11,62	133,8	8,42
306 сб рец Могильный, Тутельян 2011	Биточки из куриного филе	80/30	11,93	12,62	8,09	194	0
186 Урал 2004	Каша гречневая	150	4,5	4,74	21,9	151,5	0
350 Могильный, Тутельян 2015	Кисель из ягоды	200	0,07	0,04	23,04	111,6	1,8
	Хлеб пшеничный	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0
	Итого:		25,85	28,33	86,25	750,67	16,02
	Полдник						
	Пряник	40	2,36	1,88	30	146,4	0
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	2,6
	Итого:		8,16	8,88	39,4	270,4	2,6
	Ужин						
24 Урал 2004	Сельдь с луком	60	5,3	6,5	0,91	116	1
157 Урал 2004	Картофельная запеканка с мясом	180	7,38	9,72	22,77	233,37	3,56
263 Урал 2004	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0
	Хлеб	40	3,2	0,8	19,2	84,8	0
	Фрукты	114	0,3	0	8,6	40	10
	Итого:		16,18	17,02	60,46	504,17	14,56
	Всего:		63,76	70,91	255,37	1995,54	39,3

МЕНЮ

День: 6

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
	Завтрак						
93 Урал 2004	Каша молочная "Геркулес"	200	6,35	8,51	21,86	187	1,95
253 Урал 2004	Кофейный напиток	200	3,71	2,18	19,87	102,9	0,24
1 сб рец Могильный 2005	Хлеб (батон) с маслом	40/10	5,66	7,65	19,45	160	0
	Итого:		15,72	18,34	61,18	449,9	2,19
	Второй завтрак						
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
	Обед						
б/и сб рец Могильный, Тутельян 2011	Салат "Зимний"	60	1,17	3,15	5,85	56,5	9,39
37 Урал 2004	Суп с клецками на курином бульоне	200	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83
151 Урал 2004	Голубцы ленивые, соус смет	140/30	11,5	8,9	8,38	204,26	17,44
241 Урал 2004	Компот из с/ф	200	0,48	0	23,8	90	0,4
	Хлеб пшеничный	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0
	Итого:		20,75	16,55	72,64	539,06	32,06
	Полдник						
	Печенье	20	1,48	1,88	14,62	81,4	0
	Напиток кисломолочный (йогурт)	200	5,4	5	21,6	158	1,8
	Итого:		6,88	6,88	36,22	239,4	1,8
	Ужин						
52 сб рец Могильный, Тутельян	Салат из свеклы	60	0,84	3,66	4,98	55,68	4,56
95 Сб рец для ДОУ М., 2007	Картофельно-рыбная запеканка	220	9,9	10,27	20,24	260,94	0
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	200	0,05	0	12,13	47	2
	Хлеб	40	3,2	0,8	19,2	84,8	0
	Фрукты	114	1,6	0	24	91	24
	Итого:		15,59	14,73	80,55	539,42	30,56
	Всего:		59,44	56,5	259,69	1805,78	64,42

МЕНЮ

День: 7

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
Завтрак							
91 Урал 2004	Каша молочная пшеничная	200	6,44	7,53	25,38	192	0
248 Урал 2004	Какао	200	3,71	2,18	19,87	102,9	0,24
1 сб рец Могильный 2005	Хлеб (батон) с маслом	30/ 9	4,62	6,8	14,6	130	0
Итого:			14,77	16,51	59,85	424,9	0,24
Второй завтрак							
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
Обед							
24 Урал 2004	Сельдь с луком	60	5,3	6,5	0,91	116	1
33 Урал 2004	Рассольник	200	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57
284 сб рец Могильный, Тутельян 2011	Оладьи из печени, соус смет	70/ 30	6,3	9	12,6	161,5	5,6
206 Урал 2004	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95
350 Могильный, Тутельян 2015	Кисель из ягоды	200	0,07	0,04	23,04	111,6	1,8
	Хлеб пшеничный	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0
Итого:			21,3	26,18	88,47	729,91	32,92
Полдник							
2 сб рец Могильный 2005	Батон с повидлом	30/ 13	2,47	0,3	23,8	106,38	1,06
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	2,6
Итого:			8,27	7,3	33,2	230,38	3,66
Ужин							
117 Урал 2004	Творожная запеканка со сгущенным молоком	130/20	13,66	11,1	37,95	347,6	0,5
263 Урал 2004	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	40	0
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,4	9,6	42,4	0
	Фрукты	114	0,3	0	8,6	40	10
Итого:			15,56	11,5	68,13	470	10,5
Всего:			60,4	61,49	258,75	1893,19	50,32

МЕНЮ

День: 8

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
Завтрак							
96 Урал 2004	Каша молочная пшеничная	200	7,01	8,09	28,39	213	1,95
253 Урал 2004	Кофейный напиток	200	3,71	2,18	19,87	102,9	0,24
1 сб рец Могильный 2005	Хлеб (батон) с маслом	40/10	5,66	7,65	19,45	160	0
Итого:			16,38	17,92	67,71	475,9	2,19
Второй завтрак							
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
Обед							
б/н Белоруссия	Салат "Чайка" (сыр, яйцо, горошек)	40	6,98	9,91	1,05	113,13	1,47
27 Урал 2004	Борщ со сметаной	200	2,82	4,79	7,83	93,69	7,8
153 сб рец Урал РП 2011	Азу	200	11,23	12,62	8,3	194,44	4,27
240 Урал 2004	Компот из консер плодов	200	0,27	0	43,07	167,07	0,27
	Хлеб пшеничный	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0
Итого:			24,6	27,92	77,35	651,03	13,81
Полдник							
274 Урал 2004	Сушка	60	4,5	9,75	24,92	159,5	0,19
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	2,6
Итого:			10,3	16,75	34,32	283,5	2,79
Ужин							
75 сб рец Могильный. Тутельян 2005	Икра морковная	60	0,93	4,88	5,53	70	2,2
110 Урал 2004	Омлет	130	9,37	13,01	2,33	162,5	0,5
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	200	0,05	0	12,13	47	2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,8	19,2	84,8	0
	Фрукты	114	0,9	0	8,4	38	60
Итого:			13,52	18,69	47,59	402,3	64,7
Всего:			65,3	81,28	236,07	1850,73	86,49

МЕНЮ

День: 9

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
Завтрак							
173 сб рсц Могилыная 2005	Каша молочная рисовая	200	5,56	7,48	26,1	192	1,96
248 Урал 2004	Какао	200	3,71	2,18	19,87	102,9	0,24
1 сб рсц Могилыная 2005	Хлеб (батон) с маслом	40/10	5,66	7,65	19,45	160	0
Итого:			14,93	17,31	65,42	454,9	2,2
Второй завтрак							
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
Обед							
71 Сб ОП 2006	Винегрет овощной	60	0,85	6,09	4,5	77,07	5,8
38 Урал 2004	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	200	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83
161 Урал 2004	Котлеты из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81
206/27 Урал 2004	Гарнир сложный (картоф пюре/капуста туш)	90/70	3,2	5,7	15,5	136,3	19,3
256 Урал 2004	Напиток шиповника	20	0,24	0,1	18,33	100	15
	Хлеб пшеничный	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0
Итого:			11,89	16,39	72,94	501,67	44,93
Полдник							
	Вафли	20	1,4	5,4	12,4	104	0
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	2,6
Итого:			7,2	12,4	21,8	228	2,6
Ужин							
116 Урал 2004	Вареники ленивые	160/30	12,9	17,7	54,25	399,36	0
200,264 Урал 2004	Чай с лимоном	200	0,05	0	12,13	47	2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,8	19,2	84,8	0
	Фрукты	114	0,3	0	8,6	40	10
Итого:			16,45	18,5	94,18	571,16	12
Всего:			50,97	64,6	263,44	1793,73	64,73

МЕНЮ

День: 10

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
Завтрак							
209 Сб рец Могильный 2005	Яйцо отварное	1/2	2,55	2,3	0,15	31,5	0
44 Урал 2004	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,85	5,81	19,99	155	1
253 Урал 2004	Кофейный напиток	200	3,71	2,18	19,87	102,9	0,24
1 сб рец Могильный 2005	Хлеб (батон) с маслом	40/10	5,66	7,65	19,45	160	0
Итого:			15,77	17,94	59,46	449,4	1,24
Второй завтрак							
	Сок	100	0,5	0	9,1	38	3
Обед							
б/н Белоруссия	Салат "Солнечный"	60	5,5	12,96	3,2	154,3	4,5
34 Урал 2004	Свекольник	200	3,38	5,2	11,03	116,11	7,97
134 Урал 2004	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	11,2	114	0,42
186 Урал 2004	Гречка отварная	150	4,8	4,74	21,9	151,5	0
525 Урал РЦ 2012	Напиток ягодный	200	0,32	0,08	18,1	74,2	15
	Хлеб пшеничный	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0
Итого:			25,1	27,93	82,53	692,81	27,89
Полдник							
274 Урал 2004	Булочка	50	3,61	6,88	23,94	129,58	0,19
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	2,6
Итого:			9,41	13,88	33,34	253,58	2,79
Ужин							
200 Урал 2004	Капуста, тушенная с мясом	220	10	8,2	10,8	229,2	21
263 Урал 2004	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	40	0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,8	19,2	84,8	0
	Фрукты	114	0,8	0	8,6	38	38
Итого:			14	9	50,58	392	59
Всего:			64,78	68,75	235,01	1825,79	93,92