

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МДОУ ЦРР –
детский сад «Тюльпан»



А.О.Полеева

от 01.09.2025 г.

Двухнедельное меню

**МБДОУ Центра развития ребенка – детского сада «Тюльпан»
на 2025 – 2026 гг.**

День: день 1
 Категория : Дети 4-6 лет

№реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
104	макароны отварные с овощами	170	9.18	0.24	40.12	271.56
254	кофе с молоком	200	3.19	2.79	19.71	118.69
147	булка	20	0.43	1.22	8.37	42.88
			10.27	7.81	57.16	358.45
	ЗАВТРАК 2					
124	"Снежок"	150	4.32	3.67	9.4	93.42
	ОБЕД					
56	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	6.32	2.08	10.63	108.45
152	гуляш из свинины	85/30	17.89	16.02	4.68	230.62
206	пюре картофельное	150	5.05	3.18	23.28	163.45
212	пюре из свеклы	60	0	0.84	2.58	13.2
241	компот из сухофруктов	200	0	0.56	27.89	113.79
148	хлеб ржаной	50	0.5	3	22.17	94.5
147	хлеб пшеничный	40	0.85	2.45	16.74	85.76
			30.61	28.13	107.97	809.77
	УЖИН					
84	каша молочная "Дружба"	200	8.33	6.55	35.09	241.11
248	какао с молоком	150	4.8	4.2	12.1	134.9
286	оладьи с повидлом	110	3.96	5.8	27.02	160.84
			17.09	16.55	74.21	536.85
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62.29	56.16	248.74	1798.49
	Химический состав за выбранные дни:		жиры,г	белки,г	углеводы,г	калорийность, ккал
			62.29	56.16	248.74	1798.49

Vit C

День: день 1
 Категория : Дети 1-3лет

Нерец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
104	макароны отварные с овощами	145	6.65	3.8	29.08	196.88
254	кофе с молоком	200	3.19	2.79	19.71	118.69
147	булка	20	0.43	1.22	8.37	42.88
			10.27	7.81	57.16	358.45
	ЗАВТРАК 2					
124	"Снежок"	150	4.32	3.67	9.4	93.42
	ОБЕД					
56	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	3.8	1.24	6.37	65.07
152	гуляш из свинины	60/30	10.57	14.8	4.6	227
206	пюре картофельное	120	4.84	2.55	18.63	130.6
212	пюре из свеклы	45	0	0.63	2.43	11.7
241	компот из сухофруктов	150	0	0.42	20.91	85.3
148	хлеб ржаной	40	0.48	2.4	17.73	75.6
147	хлеб пшеничный	20	0.43	1.22	8.37	42.88
			20.12	23.26	79.04	638.15
	УЖИН					
84	каша молочная "Дружба"	150	4.17	3.28	17.56	120.7
248	какао с молоком	150	4.8	4.2	12.1	134.9
286	оладьи с повидлом	90	3.22	4.71	21.95	130.68
			12.19	12.19	51.61	386.28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46.9	46.93	197.21	1476.3

Vit C

	жиры,г	белки,г	углеводы,г	калорийность, ккал
Химический состав за выбранные дни:	46.9	46.93	197.21	1476.3

День: день 2

Категория : Дети 4-6 лет

№рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
179	каша пшенная молочная	200	10.42	6.76	25.86	224.94
248	какао с молоком	200	6.4	5.1	13.4	163.9
147	булка	20	0.43	1.22	8.37	42.88
29	сыр	15	4.29	4.16	0	56.32
			21.54	17.24	47.63	488.04
	ЗАВТРАК 2					
144,145,154	Свежие фрукты	170	0	0.57	16.53	66.5
			0	0.57	16.53	66.5
	ОБЕД					
36	суп картофельный с бобовыми	250	3.88	2.33	13.61	97.53
153	жаркое по-домашнему	245	22.25	27.57	31.5	436.56
196	икра кабачковая	60	5.34	1.14	4.62	71.4
134	сок	200	0	0	20.2	92
148	хлеб ржаной	50	0.5	3	22.17	94.5
147	хлеб пшеничный	40	0.85	2.45	16.74	85.76
			32.82	36.49	108.84	877.75
	УЖИН					
110	яйцо вареное	1	4.6	5.08	0.28	63
212	пюре из свеклы	65		1.75	5.37	27.5
263	чай с сахаром	200	3.06	12	13	49.28
147	хлеб пшеничный	20	0.43	1.22	8.37	42.88
27	масло сливочное	4	2.2	0.81	2.12	124.2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56.56	55.11	175.12	1556.49
	Химический состав за выбранные дни:		жиры,г	белки,г	углеводы,г	калорийность, ккал
			56.56	55.11	175.12	1556.49

Vit C

День: день 2
 Категория : Дети 1-3 лет

№рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
179	каша пшенная молочная	200	10.42	6.76	25.86	224.94
248	какао с молоком	150	4.8	4.2	12.1	134.9
147	булка	20	0.43	1.22	8.37	42.88
29	сыр	10	2.95	2.86	0	38.72
			18.6	15.04	46.33	441.44
	ЗАВТРАК 2					
144,145,155	Свежие фрукты	160	0	0.54	15.6	63
	ОБЕД					
36	суп картофельный с бобовыми	150	2.32	1.4	8.16	58.2
153	жаркое по-домашнему	200	18.16	22.5	25.7	356.37
196	икра кабачковая	45	4.5	0.85	3.46	53.55
134	сок	170	0	0	17.17	78.2
148	хлеб ржаной	40	0.48	2.4	17.73	75.6
147	хлеб пшеничный	20	0.43	1.22	8.37	42.88
			25.89	28.37	80.59	664.8
	УЖИН					
110	яйцо вареное	1	4.6	5.08	0.28	63
212	пюре из свеклы	65		1.75	5.37	27.5
263	чай с сахаром	150	2.29	9	9.75	39.96
147	хлеб пшеничный	20	0.43	1.22	8.38	42.88
27	масло сливочное	4	2.2	0.81	2.12	124.2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46.69	44.76	144.64	1293.44
	Химический состав за выбранные дни:		жиры,г	белки,г	углеводы,г	калорийность, ккал
			46.69	44.76	144.64	1293.44

Vit C

День: день 3
 Категория : Дети 4-6 лет

№рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
43	суп молочный геркулесовый	220	12.1	7.32	24.9	238.08
248	какао с молоком	200	6.4	5.1	13.4	163.9
147	булка	20	0.43	1.22	8.37	42.88
			18.93	13.64	46.67	444.86
	ЗАВТРАК 2					
124	"Снежок"	150	4.8	4.08	10.45	103.8
	ОБЕД					
35	суп из овощей со сметаной	250	5.86	1.92	13.37	115.15
300	курица отварная	90	14.21	22.26	9.91	232.47
200	капуста тушеная	180	8.06	3.82	8.37	143.64
241	компот из сухофруктов	200	0	1.04	26.96	107.44
148	хлеб ржаной	50	0.5	3	22.17	94.5
147	хлеб пшеничный	40	0.85	2.45	16.74	85.76
			29.48	34.49	97.52	778.96
	УЖИН					
129	запеканка из творога	155	21.21	26.76	20.59	375.87
219	соус молочный сладкий	50	1.72	2.06	4.04	58.84
134	чай с сахаром	200	3.06	12	13	49.28
	кондитерские изделия	30	4	2.8	30.4	164
			29.99	43.62	68.03	647.99
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		83.2	95.83	222.67	1975.61
			жиры,г	белки,г	углеводы,г	калорийность, ккал
	Химический состав за выбранные дни:		83.2	95.83	222.67	1975.61

Vit C

День: день 3
 Категория : Дети 1-3 лет

№рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
43	суп молочный геркулесовый	180	9.9	5.99	20.38	194.8
248	какао с молоком	150	4.8	4.2	12.1	134.9
147	булка	20	0.43	1.22	8.37	42.88
			15.13	11.41	40.85	372.58
	ЗАВТРАК 2					
	ряженка	150	4.3	4.05	5.52	75.96
	ОБЕД					
35	суп из овощей со сметаной	150	3.51	1.15	8.02	69.09
300	курица отварная	80	15.57	9.94	8.47	162.75
200	капуста тушеная	150	6.72	3.18	6.98	119.7
241	компот из сухофруктов	150	0	0.78	20.21	80.58
148	хлеб ржаной	40	0.48	2.4	17.73	75.6
147	хлеб пшеничный	20	0.43	1.22	8.37	42.88
			26.71	18.67	69.78	550.6
	УЖИН					
129	запеканка из творога	110	13.46	17.1	13.05	249.9
219	соус молочный сладкий	50	1.72	2.06	4.04	58.84
134	чай с сахаром	150	2.29	9	9.75	39.96
			17.47	28.16	26.84	348.7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63.61	62.29	142.99	1347.84
	Химический состав за выбранные дни:		жиры,г	белки,г	углеводы,г	калорийность, ккал
			63.61	62.29	142.99	1347.84

Vit C

День: день 4
 Категория : Дети 4-6 лет

№рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
5	каша манная молочная	210	8.62	5.97	30.4	169.57
254	кофе с молоком	200	3.19	2.79	19.71	118.69
147	булка	20	0.43	1.22	8.37	42.88
29	сыр	16	4.29	4.16	0	56.32
			16.53	14.14	58.48	387.46
	ЗАВТРАК 2					
144,145,154	свежие фрукты	170	0	0.57	16.53	66.5
	кондитерские изделия	20	0.54	0.02	16.02	70
	ОБЕД					
34	свекольник	250	2.18	3.85	6.78	81.23
144	рыба тушеная в томате с овощами	140	6.96	13.26	6.18	140.06
206	картофельное пюре	150	5.05	3.18	23.28	163.45
213	пюре морковное	60	0	0.84	2.58	13.2
263	чай с сахаром	200	3.24	3.12	17.7	109.28
148	хлеб ржаной	50	0.5	3	22.17	94.5
147	хлеб пшеничный	40	0.85	2.45	16.74	85.76
			18.78	29.7	95.43	687.48
	УЖИН					
286	оладьи с повидлом	110	3.96	5.8	27.02	160.84
233	кисель	200	0	0	19.6	80
			3.96	5.8	46.62	240.84
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39.27	50.21	217.06	1382.28
	Химический состав за выбранные дни:		жиры,г	белки,г	углеводы,г	калорийность, ккал
			39.27	50.21	217.06	1382.28

Vit C

День: день 4
 Категория : Дети 1-3 лет

№реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
5	каша манная молочная	200	6.9	5.69	28.96	161.5
254	кофе с молоком	150	2.39	2.09	14.78	89.01
147	булка	20	0.43	1.22	8.37	42.88
29	сыр	10	2.95	2.86	0	38.72
			12.67	11.86	52.11	332.11
	ЗАВТРАК 2					
144,145,154	свежие фрукты	160	0	0.54	15.6	63
	кондитерские изделия	12	0.19	0.007	5.6	24.5
	ОБЕД					
34	свекольник	150	1.31	2.31	4.06	48.73
144	рыба тушеная в томате с овощами	100	4.97	9.47	4.4	100.05
206	картофельное пюре	120	4.84	2.55	18.63	130.6
213	пюре морковное	45	0	0.63	2.43	11.7
263	чай с сахаром	150	2.29	9	9.75	39.96
148	хлеб ржаной	40	0.48	2.4	17.73	75.6
147	хлеб пшеничный	20	0.43	1.22	8.37	42.88
			14.32	27.58	65.37	449.52
	УЖИН					
286	оладьи с повидлом	90	3.22	4.71	21.95	130.68
233	кисель	150	0	0	14.64	60
			3.22	4.71	36.59	190.68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		30.21	44.69	169.67	1035.31
	Химический состав за выбранные дни:		жиры,г	белки,г	углеводы,г	калорийность, ккал
			30.21	44.69	169.67	1035.31

Vit C

День: день 5
 Категория : Дети 4-6 лет

№реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
43	суп молочный с крупой	200	6.06	4.94	18.62	148.54
249	какао на молоке	200	6.4	6.2	22.36	169.82
147	булка	20	0.43	1.22	8.37	42.88
			12.89	12.36	49.35	361.24
	ЗАВТРАК 2					
144,145,154	свежие фрукты	170	0	0.57	16.53	66.5
	кондитерские изделия	25	3	2.3	25.3	136
			3	2.87	41.83	202.5
	ОБЕД					
37	суп картофельный с клецками	250	2.15	6.37	21.12	142.8
101	кнели из кур	70	9.45	10.93	4.26	147.86
67	гречка отварная	125	4.01	4.75	22.87	150.2
228	соус томатный	30	0.75	0.31	2.44	17.8
212	пюре из свеклы	60	0	0.84	2.58	13.2
241	компот из сухофруктов	200	0	0.56	27.89	113.79
148	хлеб ржаной	50	0.5	3	22.17	95.4
147	хлеб пшеничный	40	0.85	2.45	16.74	85.76
			17.71	29.21	120.07	766.81
	УЖИН					
134	биточки рыбные	75	3.1	16.7	10.93	138.6
228	соус томатный	30	0.75	0.31	2.44	17.8
206	картофельное пюре	150	5.05	3.18	23.28	163.45
263	чай с сахаром	200	3.06	12	13	49.28
147	хлеб пшеничный	20	0.43	1.22	8.37	42.88
			12.39	33.41	58.02	412.01
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45.99	77.85	269.27	1742.56
Химический состав за выбранные дни:			жиры,г	белки,г	углеводы,г	калорийность, ккал
			45.99	77.85	269.27	1742.56

Vit C

День: день 5
Категория : Дети 1-3 лет

№реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
43	суп молочный с крупой	170	5.15	4.19	15.82	126.25
249	какао на молоке	150	4.8	4.65	16.76	127.36
147	булка	20	0.43	1.22	8.37	42.88
			10.38	10.06	40.95	296.49
	ЗАВТРАК 2					
144,145,154	свежие фрукты	160	0	0.54	15.6	63
	кондитерские изделия	12	0.19	0.007	5.6	24.5
	ОБЕД					
37	суп картофельный с клецками	150	1.29	3.82	12.67	85.68
101	кнели из кур	60	8.77	10.14	3.95	137.29
67	гречка отварная	105	3.37	3.99	19.21	126.23
228	соус томатный	25	0.75	0.31	2.44	17.8
212	пюре из свеклы	45	0	0.63	2.43	11.7
241	компот из сухофруктов	150	0	0.42	20.91	85.3
148	хлеб ржаной	40	0.36	1.8	13.29	57.6
147	хлеб пшеничный	20	0.43	1.22	8.37	42.88
			14.97	22.33	83.27	564.48
	УЖИН					
134-228	биточки рыбные	60	1.77	9.55	6.25	79.2
228	соус томатный	30	0.75	0.31	2.44	17.8
206	картофельное пюре	120	4.84	2.55	18.63	136
263	чай с сахаром	150	2.29	9	9.75	36.96
147	хлеб пшеничный	20	0.43	1.22	8.37	42.88
			10.08	22.63	45.44	312.84
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35.43	55.56	185.26	1236.81
	Химический состав за выбранные дни:		жиры,г	белки,г	углеводы,г	калорийность, ккал
			35.43	55.56	185.26	1236.81

Vit C

День: день 6
Категория : Дети 4-6 лет

№рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
105	плов бухарский	250	24	6.55	71.15	526.61
263	чай с сахаром	200	3.06	12	13	49.28
147	булка	20	0.43	1.22	8.37	42.88
29	сыр	15	4.29	4.16	0	56.32
			31.78	23.93	92.52	675.09
	ЗАВТРАК 2					
124	"Снежок"	150	4.8	4.08	10.45	103.8
	кондитерские изделия	20	3	2.3	25.3	136
	ОБЕД					
42	суп крестьянский с крупой	250	7.73	2.31	15.42	140.58
101	котлета из свинины	70	9.45	10.93	4.26	147.86
204	картофель отварной	150	4.93	3.06	19.97	161.71
212	пюре из свеклы	60	0	0.84	2.58	13.2
134	сок	200	0	0	20.2	92
148	хлеб ржаной	50	0.5	3	22.17	94.5
147	хлеб пшеничный	40	0.85	2.45	16.74	85.76
			23.46	22.59	101.34	735.61
	УЖИН					
447	блины с сахаром	100	3.96	5.8	27.02	160.84
249	какао на молоке	200	6.4	6.2	22.36	169.82
			10.36	12	49.38	330.66
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		70.4	62.6	253.69	1845.16
	Химический состав за выбранные дни:		жиры,г	белки,г	углеводы,г	калорийность, ккал
			70.4	62.6	253.69	1845.16

Vit C

День: день 6
 Категория : Дети 1-3 лет

№рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
105	плов бухарский	150	14.38	3.93	42.69	315.97
263	чай с сахаром	150	2.29	9	9.75	36.96
147	булка	20	0.43	1.22	8.37	42.88
29	сыр	11	2.95	2.86	0	38.72
			20.05	17.01	60.81	434.53
	ЗАВТРАК 2					
124	"Снежок"	150	4.32	3.67	9.4	93.42
	кондитерские изделия	12	4.35	1.2	41.2	89
	ОБЕД					
42	суп крестьянский с крупой	150	4.63	1.38	9.25	84.34
101	котлета из свинины	60	8.1	9.36	3.65	126.73
204	картофель отварной	105	3.45	2.14	13.97	113.19
212	пюре из свеклы	45	0	0.63	2.43	11.7
134	сок	170	0	0	17.17	78.2
148	хлеб ржаной	40	0.48	2.4	17.73	75.6
147	хлеб пшеничный	20	0.43	1.22	8.37	42.88
			17.09	17.13	72.57	532.64
	УЖИН					
447	блины с сахаром	100	3.22	4.71	21.95	130.68
249	какао на молоке	150	4.8	4.65	16.76	127.36
			8.02	9.36	38.71	258.04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49.48	47.17	181.49	1318.63
	Химический состав за выбранные дни:		жиры,г	белки,г	углеводы,г	калорийность, ккал
			49.48	47.17	181.49	1318.63

Vit C

День: день 7
Категория : Дети 4-6 лет

№рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
98	каша рисовая молочная	205	10.14	6.13	20.88	199.67
255	кофе на молоке	200	5.04	4.58	21.5	145.34
147	хлеб пшеничный	20	0.43	1.22	8.37	42.88
			15.61	11.93	50.75	387.89
	ЗАВТРАК 2					
144,145,154	свежие фрукты	170	0	0.57	16.53	66.5
	кондитерские изделия	20	5.35	1.97	18.6	130
	ОБЕД					
27	борщ с капустой и картофелем	250	2.18	3.85	6.78	81.23
106	суфле из отварной свинины	70	14.41	13.62	4.26	201.88
200	капуста тушеная	180	8.06	3.82	8.37	143.64
197	зеленый горошек	60	0.12	1.86	3.9	24
134	сок	200	0	0	20.2	92
148	хлеб ржаной	50	0.5	3	22.17	94.5
147	хлеб пшеничный	40	0.85	2.45	16.74	85.76
			26.12	28.6	82.42	723.01
	УЖИН					
116	вареники ленивые с маслом	180	8.97	29.7	30.37	321.04
233	кисель	200	0	0	19.6	80
147	булка	20	0.43	1.22	8.37	42.88
			9.4	30.92	58.34	443.92
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51.13	72.02	208.04	1621.32
Химический состав за выбранные дни:			жиры,г	белки,г	углеводы,г	калорийность, ккал
			51.13	72.02	208.04	1621.32

Vit C

День: день 7
 Категория : Дети 1-3 лет

№рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
98	каша рисовая молочная	170	8.41	5.09	17.32	165.58
255	кофе на молоке	150	3.78	3.43	16.12	109
147	хлеб пшеничный	20	0.43	1.22	8.97	42.88
			12.62	9.74	42.41	317.46
	ЗАВТРАК 2					
144,145,154	свежие фрукты	160	0	0.54	15.6	63
	кондитерские изделия	12	19	0.07	5.6	24.5
	ОБЕД					
27	борщ с капустой и картофелем	150	1.3	2.31	4.06	48.73
106	суфле из отварной свинины	55	11.32	10.7	3.34	158.62
200	капуста тушеная	150	6.72	3.18	6.98	119.7
197	зеленый горошек	45	0.09	1.39	2.92	18
134	сок	170	0	0	17.17	78.2
148	хлеб ржаной	40	0.48	2.4	17.73	75.6
147	хлеб пшеничный	20	0.43	1.22	8.37	42.88
			20.34	21.2	60.57	541.73
	УЖИН					
116	вареники ленивые с маслом	150	7.48	24.75	25.31	267.54
233	кисель	150	0	0	14.64	78.2
147	булка	20	0.43	1.22	8.37	42.88
			7.91	25.97	48.32	388.62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59.87	56.98	156.9	1272.31
	Химический состав за выбранные дни:		жиры,г	белки,г	углеводы,г	калорийность, ккал
			59.87	56.98	156.9	1272.31

Vit C

День: день 8
Категория : Дети 4-6 лет

[illegible]

Vit C

День: день 8
Категория : Дети 1-3лет

№реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
91	каша пшеничная молочная	180	7.83	6.1	19.08	122.6
255	кофе на молоке	150	3.78	3.43	16.12	109
147	хлеб пшеничный	20	0.43	1.22	8.37	42.88
29	сыр	10	2.95	2.86	0	38.72
			14.99	13.61	43.57	313.2
	ЗАВТРАК 2					
	"Снежок"	150	3.7	4.2	15.4	112.35
	ОБЕД					
38	суп с макаронными изделиями	150	1.71	1.7	13.05	74.45
94	голубцы ленивые формовые	60	7.12	7.12	5.7	141
206	картофельное пюре	120	4.84	2.55	18.63	130.6
228	соус томатный	30	0.75	0.31	2.44	17.8
212	пюре из свеклы	45	0	0.63	2.43	11.7
241	компот из сухофруктов	150	0	0.42	20.91	85.3
148	хлеб ржаной	40	0.48	2.4	17.73	75.6
147	хлеб пшеничный	20	0.43	1.22	8.37	42.88
			15.33	16.35	89.26	579.33
	УЖИН					
128	пудинг творожный с изюмом	100	8.89	12.75	13.81	191.75
219	соус молочный сладкий	50	1.72	2.06	4.04	58.84
134	чай с сахаром	150	3.06	12	13	49.28
147	булка	20	0.43	1.22	8.37	42.88
			14.1	28.03	39.22	342.75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48.12	62.19	187.45	1347.63
	Химический состав за выбранные дни:		жиры,г	белки,г	углеводы,г	калорийность, ккал
			48.12	62.19	187.45	1347.63

День: день 9
 Категория : Дети 4-6 лет

№рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
44	вермишель отварная в молоке	205	12.25	8.35	26.8	234.8
248	какао с молоком	200	6.4	5.1	13.4	163.9
147	булка	20	0.43	1.22	8.37	42.88
	повидло	15	1.65	0.83	7.37	38.17
			20.73	15.5	55.94	479.75
	ЗАВТРАК 2					
144,145,154	свежие фрукты	170	0	0.57	16.53	66.5
	кондитерские изделия	20	0.54	0.02	1.5	2.28
	ОБЕД					
36	суп картофельный с бобовыми	250	3.88	2.33	13.61	97.53
152	гуляш из свинины	85/30	17.89	16.02	4.68	230.62
200	рис отварной	125	8.06	3.82	8.37	143.64
241	компот из сухофруктов	200	0	1.04	26.96	107.44
148	хлеб ржаной	50	0.5	3	22.17	94.5
147	хлеб пшеничный	40	0.85	2.45	16.74	85.76
			31.18	28.66	92.53	759.49
	УЖИН					
146	тефтели рыбные	90	5.12	13.38	9.23	134.18
228	соус томатный	30	0.75	0.31	2.44	17.8
204	картофель отварной с растительным маслом	140	4.6	2.85	18.62	150.92
147	хлеб пшеничный	20	0.43	1.22	8.37	42.88
263	чай с сахаром	200	3.06	12	13	49.28
			13.96	29.76	51.66	395.06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		65.87	74.49	216.66	1700.8
Химический состав за выбранные дни:			жиры,г	белки,г	углеводы,г	калорийность, ккал
			65.87	74.49	216.66	1700.8

Vit C

День: день 9
 Категория : Дети 1-3 лет

№рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
44	вермишель отварная в молоке	150	6.75	4.95	15.48	140.28
248	какао с молоком	150	4.8	4.2	12.1	134.9
147	булка	20	0.43	1.22	8.37	42.88
			11.98	10.37	35.95	318.06
	ЗАВТРАК 2					
144,145,154	Свежие фрукты	160	0	0.54	15.6	63
	Кондитерские изделия	12	0.19	0.007	0.53	20
	ОБЕД					
36	суп картофельный с бобовыми	150	2.32	1.4	8.16	58.2
152	гуляш из свинины	60/30	10.57	14.8	4.6	227
200	рис отварной	105	6.72	3.18	6.98	119.7
241	компот из сухофруктов	150	0	0.78	20.21	80.53
148	хлеб ржаной	40	0.48	2.4	17.73	75.6
147	хлеб пшеничный	20	0.43	1.22	8.37	42.88
			20.52	23.78	66.05	603.91
	УЖИН					
146	тефтели рыбные	70	3.34	8.73	6.02	87.51
228	соус томатный	30	0.75	0.31	2.44	17.8
204	картофель отварной с растительным маслом	105	3.45	2.14	13.97	113.19
147	хлеб пшеничный	20	0.43	1.22	8.37	42.88
263	чай с сахаром	150	2.29	9	9.75	36.96
			10.26	21.4	40.55	298.34
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42.76	56.09	158.15	1283.31
	Химический состав за выбранные дни:		жиры,г	белки,г	углеводы,г	калорийность, ккал
			42.76	56.09	158.15	1283.31

Vit C

День: день 10
 Категория : Дети 4-6 лет

№рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
179	каша пшенная молочная	200	10.42	6.76	25.86	224.94
255	кофе на молоке	200	5.04	4.58	21.5	145.34
147	булка	20	0.43	1.22	8.37	42.88
			15.89	12.56	55.73	413.16
	ЗАВТРАК 2					
434	молоко	150	7	5.8	9.4	122
			7	5.8	9.4	122
	ОБЕД					
56	щи из свежей капусты с картофелем	250	6.32	2.08	10.63	108.45
108	тефтели из курятины с рисом	70	8.53	11.37	5.82	151.85
59	овощи тушеный	180	6.1	4.5	17.33	151.58
228	соус томатный	30	0.75	0.31	2.44	17.8
212	свекла отварная	60	0	0.84	2.58	13.2
241	компот из сухофруктов	200	0	0.56	27.89	113.79
148	хлеб ржаной	50	0.5	3	22.17	94.5
147	хлеб пшеничный	40	0.85	2.45	16.74	85.76
			23.05	25.11	105.6	736.93
	УЖИН					
138	рыба запеченая в молочном соусе	100	9.81	15.77	4.74	170.41
206	картофельное пюре	150	5.05	3.18	23.28	163.45
263	чай с сахаром	200	3.06	12	13	49.28
147	хлеб пшеничный	20	0.43	1.22	8.37	42.88
			18.35	32.17	49.39	426.02
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64.29	75.64	220.12	1698.11
Химический состав за выбранные дни:			жиры,г	белки,г	углеводы,г	калорийность, ккал
			64.29	75.64	220.12	1698.11

Vit C

День: день 10
 Категория : Дети 1-3 лет

№реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
179	каша пшенная молочная	200	10.42	6.76	25.86	224.94
255	кофе на молоке	150	3.78	3.43	16.12	109
147	булка	20	0.43	1.22	8.37	42.88
			14.63	11.41	50.35	376.82
	ЗАВТРАК 2					
434	молоко	150	5.7	5.8	9.4	122
	ОБЕД					
56	щи из свежей капусты с картофелем	150	3.8	1.24	6.37	65.07
108	тефтели из курятины с рисом	60	8.06	10.74	5.5	143.41
59	овощи тушеный	140	4.74	3.5	13.47	117.9
228	соус томатный	30	0.75	0.31	2.44	17.8
212	свекла отварная	45	0	0.63	2.43	11.7
241	компот из сухофруктов	150	0	0.42	20.91	85.3
148	хлеб ржаной	40	0.48	2.4	17.73	75.6
147	хлеб пшеничный	20	0.43	1.22	8.37	42.83
			18.26	20.46	77.22	559.61
	УЖИН					
138	рыба запеченая в молочн.соусе	90	9.81	15.77	4.74	170.41
206	картофельное пюре	120	4.84	2.55	18.63	136
263	чай с сахаром	150	3.06	12	13	49.28
147	хлеб пшеничный	20	0.43	1.22	8.37	42.88
			18.14	31.54	44.74	398.57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56.73	69.21	181.71	1457
Химический состав за выбранные дни:			жиры,г	белки,г	углеводы,г	калорийность, ккал
			56.73	69.21	181.71	1457

Vit C