

2 ДЕНЬ

День **Вторник**

неделя **первая**

Возрастная категория **1,5-3 лет**

№ре цент уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (нетто)	Пищевые вещества			Энерге т. ценност ь (ккал)	Витамины мг			Минеральные в- ва, мг	
			Б	Ж	У		В₁	В₂	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
	Омлет с зелёным горошком	120/50	8,67	14,7	8,66	135,5	0,09	0,27	6,20	151,8	1,5
	Какао на молоке	180	3,45	3,74	17,01	105,90	0,027	0,117	0,9	137,52	0,13
	Хлеб пшеничный с маслом	30,0	2,85	0,22	19,57	43,68	0,22	0,045		7,5	0,31
		10	0,06	8,26	0,08	74,80	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	390				359,88					
2-й ЗАВТРАК											
	Сок апельсиновый	100	-	-	9,00	37,90	-	-	2,00	7,00	1,00
ОБЕД											
	Суп гороховый на м/к бульоне	200	5,76	3,32	15,34	128,13	0,09	2,47	27,76	37,12	1,45
	Овощное рагу с мясом	180	5,06	9,08	23,08	188,5	0,07	0,27	32,3	49,9	2,65
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-	0,03	0,024	8,4	0,8
	Компот из кураги	180	0,72	0	21,16	40,39	0	0	0	26,40	1,944
	ИТОГО:	600				442,62					
ПОЛДНИК											
	пирожок с повидлом	60	4,27	1,15	35,75	200,58	0,05	0,02	0,04	8,5	0,62
	Чай сладкий	180	0,54	0,16	12,74	45,79	-	-			-
	апельсин	70	0,63	0,126	9,91	27,3					
	ИТОГО:	310				273,67					
УЖИН											
	Каша «Дружба» молочная	180	6,27	8,32	28,50	170,0	0,22	0,13	1,29	163,03	1,09
	Кисель	200	0,73	0,18	17,69	66,75	0	0	6,00	6,30	0,09
	Хлеб пшеничный	30,0	2,85	0,22	19,57	43,68	0,22	0,045		7,5	0,31
	ИТОГО:	410				280,43					
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					1394,5					

3 ДЕНЬ

День **Среда**

неделя **первая**

Возрастная категория **1,5-3 лет**

№ре цепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В₁	В₂	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
	Сырники со сметаной	150/30	4,93	8,31	22,06	216,58	0,08	0,35	0,78	243,92	1,26
	Коф.напиток на мол.	180	3,47	3,70	17,65	105,90	0,036	0,16	1,26	136,94	0,117
	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,28	0,18	15,66	34,95	0,02	0,04	0	6	0,27
		10	0,06	8,26	0,08	74,8	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	400				432,23					
2-й ЗАВТРАК											
	Сок	100	-	-	9,00	37,90	-	-	2,00	7,00	1,00
ОБЕД											
	Суп-лапша на кур. бульоне	200	6,84	5,65	20,87	178,05	0,11	0,10	13,74	33,16	1,96
	Картофельная пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	0,13	0,1	18,15	39,97	2,57
	гуляш из говядины	70	9,03	7,13	2,29	109	0,7	0,021	0,45	16,27	
	Компот из кур. и из.	180	0,48	-	21,14	84,59	0,01	0,01	0	19,81	1,18
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-	0,03	0,024	8,4	0,8
	ИТОГО:	640				595,24					
ПОЛДНИК											
	Чай с молоком	180	2,97	2,9	14,13	89,1				103,5	0,18
	пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32					
	ИТОГО:	220				223,42					
УЖИН											
	Блинчики	170	7,89	13,34	61,89	381,2	0,14	0,14	0,83	88,8	1,54
	Сгущенка/варенье	30	1,8	2,1	23,4	29,8	0,03	1,1	0,3	68,9	0,15
	Чай сладкий	180	0,54	0,16	12,74	45,79	-	-			-
	банан	70	1,0	0,37	15,7	67,2					
	ИТОГО:	450				523,99					
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					1812,78					

4 ДЕНЬ

День	Четверг
------	----------------

неделя	первая
--------	---------------

Возрастная категория	1,5-3 лет
----------------------	------------------

№ре цепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценност ь (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
	Твор.запеканка со сметаной	150/30	4.93	8.31	22.06	216.58	0.08	0.35	0.78	243.92	1.26
	Какао на молоке	180	3,45	3,74	17,01	105,90	0,027	0,117	0,9	137,52	0,13
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30,0	2.85	0.22	19.57	43.68	0.22	0.045		7.5	0.31
		10,0	0,06	8,26	0,08	74,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		30	7,02	9,50	-	11,30	0,01	0,09	0,48	300,30	0,18
	ИТОГО:	430				452,26					
2-Й ЗАВТРАК											
	Сок яблочный	100	-	-	9,00	37,90	-	-	2,00	7,00	1,00
ОБЕД											
	Борщ на м/к бульоне со сметаной	200	6,7	5,07	14,85	125,6	0,08	1,13	20,1	33,76	1,6
	Гуляш из говядины	60	7,7	6,2	1,8	94,5					
	Макароны отварные с маслом	150	6.27	4.66	13.14	236.60	0.04		0.73	0	11.90
	Икра кабачковая	30	0,47	-	0,59	11,57	12,3		0,21	0,01	0,015
	Компот из с/ф	180	0.21	-	21.01	82.79		0.018	0.009	-	12.07
	Хлеб ржаной	40	1.88	0.28	19.92	85.6	-		0.03	0.024	8.4
	ИТОГО:	660				636,66					
ПОЛДНИК											
	Вафли	35	1,12	1,48	15,03	118		0,01	0,14	0	3,5
	Снежок	150	4,5	9,00	6,15	127,50		0,033	0,20	0,45	185,8
	яблоко свежее	70	1,35	0,3	12,15	64,50	0,06	0,045	90	-	0,45
	ИТОГО:	255				310					
УЖИН											
	Твор-морковная запеканка со сметан. соусом	150/30	4.93	8.31	22.06	216.58	0.08	0.35	0.78	243.92	1.26
	Кисель	200	0,73	0,18	17,69	66,75	0	0	6,00	6,30	0,09
	Хлеб пшеничный	30,0	2.85	0.22	19.57	43.68	0.22	0.045		7.5	0.31
	ИТОГО:	410				327,01					
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					1763,83					

7 ДЕНЬ

День **Вторник**

неделя **вторая**

Возрастная категория **1,5-3 лет**

№ре цепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценност ь (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
	Омлет с кукурузой	120/50	8.67	14.7	8.66	135.5	0.09	0.27	6.20	151.8	1.5
	Хлеб пшеничный с маслом	30,0	2.85	0.22	19.57	43.68	0.22	0.045		7.5	0.31
		10,0	0,06	8,26	0,08	74,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Кофейный напиток молочный сладкий	180	3.47	3.70	17.65	105.90	0.036	0.16	1.26	136.94	0.11 7
	ИТОГО:	410				359,88					
2-Й ЗАВТРАК											
	Сок яблочный	100	-	-	9,00	37,90	-	-	2,00	7,00	1,00
ОБЕД											
	Свекольник на курином бульоне	200	5,89	13,07	14,85	125,76	0,08	1,136	20,27	33,76	1,60
	жаркое по домашнему с говядиной	180	19,98	6,11	17,95	233,1	0,17	0,27	7,33	25,44	1,53
	Компот из кур. и из.	180	0.21	-	21.01	82.79	0.018	0.009	-	12.07	0.44
	Хлеб ржаной	40	1.88	0.28	19.92	85.6	-	0.03	0.024	8.4	0.8
	ИТОГО:	600				529,25					
ПОЛДНИК											
	яблоко свежее	70	1,35	0,3	12,15	64,50	0,06	0,045	90	-	0,45
	Чай с молоком	180	5,04	5,76	8,46	104,40					
	Печенье	20	2,25	5,75	14,93	115,00					
	ИТОГО:	270				283,9					
УЖИН											
	Запеканка капустная	200	3,98	7,42	18,98	158	0,16	0,22	44,02	184,57	3,16
	Чай сладкий	180	0,54	0,16	12,74	45,79	-	-			-
	Хлеб пшеничный	30,0	2.85	0.22	19.57	43.68	0.22	0.045		7.5	0.31
	ИТОГО:	410				247,47					
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					1203,4					

8 ДЕНЬ

День **Среда**

неделя **вторая**

Возрастная категория **1,5-3 лет**

№ре цепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
	Творожн. суфле со сметаной	150 30	4,93	8,31	22,06	216,58	0,08	0,35	0,78	243,92	1,26
	Какао на молоке	180	3,45	3,74	17,01	105,90	0,027	0,117	0,9	137,52	0,13
	Хлеб пшеничный с маслом	30,0	2,85	0,22	19,57	43,68	0,22	0,045		7,5	0,31
		10,0	0,06	8,26	0,08	74,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:	400				440,96					
2-Й ЗАВТРАК											
	Сок	100	-	-	9,00	37,90	-	-	2,00	7,00	1,00
ОБЕД											
	Щи на курином бул.	200	5,76	3,32	15,34	120,64	0,096	2,47	27,76	37,1 2	1,45
	Салат Свеколка	30	0,5	2,1	5,6	36,6	0,01	0,01	3,00	11,6	0,42
	Греча отварная с м. сливочным	140	8,5	6	36,2	230					5,34
	Тeftели мясные	70	10,1	13,0	8,6	191,0					
	Напиток лимонный	180	0,32	-	12,07	45,97	0,07	-	7,20	7,47	0,10
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-	0,03	0,024	8,4	0,8
	ИТОГО:	660				709,81					
ПОЛДНИК											
	Молоко	180	5,04	5,76	8,46	112,95	0,054	0,23	3,24	217,8	0,18
	плюшка с сахаром	70	5,33	1,49	38,16	188,61	0,08	0,04	15,54	29,56	0,83
	Яблоко	70	0,3	0	8,49	35	0,07	0,03	9,7	12	3,3
	ИТОГО:	320				336,56					
УЖИН											
	Овощное рагу с мясом	200	3,24	17,36	18,26	242,00			5,2		1,2
	Хлеб пшеничный	30,0	2,85	0,22	19,57	43,68	0,22	0,045		7,5	0,31
	Чай сладкий	180	0,54	0,16	12,74	45,79	-	-			-
	ИТОГО:	410				331,47					
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					1856,7					

9 ДЕНЬ

День	Четверг
------	----------------

неделя	вторая
--------	---------------

Возрастная категория	1,5-3 лет
----------------------	------------------

№ре цепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
	Сырники со сметаной	150/30	4,93	8,31	22,06	216,58	0,08	0,35	0,78	243,92	1,26
	Коф.напиток на мол.	180	3,47	3,70	17,65	105,90	0,036	0,16	1,26	136,94	0,117
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30,0	2,85	0,22	19,57	43,68	0,22	0,045		7,5	0,31
		10,0	0,06	8,26	0,08	74,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:	400				440,96					
2-Й ЗАВТРАК											
	Йогурт в стак.	125	7	3	14	111					
ОБЕД											
8	Борщ на м/к бульоне со сметаной	200	6,69	5,07	14,85	125,76	0,08	1,13	20,27	33,76	1,60
	Картофельное пюре с м. сливочным	140	3,4	4,7	12,16	152,8	0,09	0,16	26,64	45,5	1,2
	Бефстроганов из говядины	70	10,87	8,25	11,25	162,17	30,45	1,05	0,07	0,12	0,1
	Сок яблочный	150	-	-	13,50	56,85	-	-	3,00	10,50	1,50
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-	0,03	0,024	8,4	0,8
	ИТОГО:	600				430,38					
ПОЛДНИК											
	Йогурт	180	9,00	2,70	5,25	91,80	0,04	0,27	1,08	223,20	0,20
	Булочка с курагой	70	5,03	1,36	42,06	235,98	0,07	0,03	0,05	10,31	0,73
	Груша	70	0,2	0,2	6,2	29					3,3
	ИТОГО:					356,78					
УЖИН											
	Макароны отварные с маслом	150	6,27	4,66	13,14	236,60	0,04	0,73	0	11,90	0,73
	Икра кабачковая	60	0,94	-	1,18	23,14	24,60	0,42	0,02	0,03	4,20
	Хлеб пшеничный	30,0	2,85	0,22	19,57	43,68	0,22	0,045		7,5	0,31
	Компот из с/ф	180	0,21	-	21,01	82,79	0,018	0,009	-	12,07	0,44
	ИТОГО	420				386,21					
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					1725,33					

10 ДЕНЬ

День **Пятница**

неделя **вторая**

Возрастная категория **1,5-3 лет**

№ре цент уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценност ь (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
	Рыба под омлетом	140	22,22	7,64	4,48	164	0,12	0,26	1,52	70	1,52
	Какао на молоке	180	3,45	3,74	17,01	105,90	0,027	0,117	0,9	137,52	0,13
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30,0	2.85	0.22	19.57	43.68	0.22	0.045		7.5	0.31
		10,0	0,06	8,26	0,08	74,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:	360				388,38					
2-Й ЗАВТРАК											
	Сок яблочный	100	-	-	9,00	37,90	-	-	2,00	7,00	1,00
ОБЕД											
	Суп крестьянский на м/к. бульоне	200	5,47	4,52	16,69	142,44	0,088	0,08	10,99	26,52	1,56
	Капуста тушёная с мясом	160	2,7	2,06	8,73	63,27	0,06	0,74	66,65	73,51	1,6
	Компот из с/ф	180	0.21	-	21.01	82.79	0.018	0.009	-	12.07	0.44
	Хлеб ржаной	40	1.88	0.28	19.92	85.6	-	0.03	0.024	8.4	0.8
	ИТОГО:	580				374,1					
ПОЛДНИК											
	Вафли	70	2,24	1,96	30,07	239,00	0,02	0,28	0	7,00	0,42
	Чай сладкий	180	0,54	0,16	12,74	45,79	-	-			-
	банан	70	1,0	0,37	15,7	67,2					
	ИТОГО:	320				351,99					
УЖИН											
	Чай сладкий	200	0,73	0,18	17,69	66,75	0	0	6,00	6,30	0,09
	Каша пшеничная с м. сливочным	180	6,27	8.32	28.5	170.91	0.22	0.13	1.29	163.03	1.09
	Хлеб пшеничный	30,0	2.85	0.22	19.57	43.68	0.22	0.045		7.5	0.31
	ИТОГО:	410				281,34					
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					1433,71					

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Детский сад 34, МБДОУ, Молодова Юлия Анатольевна

16.01.25 14:21 (MSK)

Простая подпись