

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МК ДОУ ГО Заречный «Детство»



С.А. Гордиевских

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет
посещающих дошкольные образовательные учреждения городского
округа Заречный

Информация о режиме пребывания детей с 1,5 -3 лет в МК ДОУ ГО Заречный «Детство» в разрезе структурных подразделений:

Наименование структурного подразделения	Адрес	Режим пребывания детей в ДОУ
Рябинка	г. Заречный, ул. Мира, д.28	с 7.00 до 18.00 (11 часов) 5 дней в неделю, исключая выходные и праздничные дни
Светлячок	г. Заречный, ул. Бажова, д.13	с 7.00 до 18.00 (11 часов) 5 дней в неделю, исключая выходные и праздничные дни
Светлячок	г. Заречный, ул. Бажова, д.28	с 7.00 до 18.00 (11 часов) 5 дней в неделю, исключая выходные и праздничные дни
Золотая рыбка	г. Заречный, ул. Ленина, д.30-А	с 7.00 до 18.00 (11 часов) 5 дней в неделю, исключая выходные и праздничные дни
Радуга	г. Заречный, ул. Ленинградская, д.4-А.	с 7.00 до 18.00 (11 часов) 5 дней в неделю, исключая выходные и праздничные дни
Сказка	г. Заречный, ул. Алещенкова, д.15-А	с 7.00 до 18.00 (11 часов) 5 дней в неделю, исключая выходные и праздничные дни
Ласточка	г. Заречный, ул. Курчатова, д. 29-А	с 7.00 до 18.00 (11 часов) 5 дней в неделю, исключая выходные и праздничные дни
Звездочка	г. Заречный, ул. Таховская, 7-А	с 7.00 до 18.00 (11 часов) 5 дней в неделю, исключая выходные и праздничные дни
Дюймовочка	г. Заречный, ул. Алещенкова 25-А	с 7.00 до 18.00 (11 часов) 5 дней в неделю, исключая выходные и праздничные дни
Теремок	с. Мезенское, ул. Новая, д. 16.	с 6.45 до 18.45 (12 часов) 5 дней в неделю, исключая выходные и праздничные дни
Журавлик	д. Курманка, ул. Юбилейная, д. 7-А	с 6.45 до 18.45 (12 часов) 5 дней в неделю, исключая выходные и праздничные дни

Информация о кратности приема пищи и режиме питания детей с 1,5-3 лет в МК ДОУ ГО Заречный «Детство».

Пятиразовое питание:

Завтрак: 8.00

Второй завтрак: 10.00

Обед: 12.00

Полдник: 15.00

Ужин: 17.00

ЯСЛИ Основное меню

День: День 1

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
264	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	4,75	4,50	21,20	144,50	83,40	0,99	0,11	0,12	0,21
513	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	80,10	95,28	0,10	0,03	0,11	0,47
97	Батон нарезной с сыром	15/30	5,00	8,10	7,40	123,00	137,00	0,30	0,02	0,05	0,10
	II ЗАВТРАК										
537	Сок яблочный	200	1	0,20	20,20	92,00	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00
	ОБЕД										
131	Борщ со сметаной	150	1,3	3,25	7,71	60,75	25,11	0,56	0,03	0,03	6,48
394	Тефтели из мяса говядины	70	9,7	8,90	6,09	14,28	1,75	1,54	0,04	0,08	1,75
465	Соус красный основной	20	0,29	0,48	1,85	12,94	0,54	0,11	0,00	0,00	0,54
297	Макаронные изделия отварные	100	3,54	2,52	21,60	125,33	8,55	0,50	0,04	0,01	0,00
527	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,80	13,03	0,29	0,01	0,01	45,14
114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
	ПОЛДНИК										
536	Напиток кисло-молочный "Снежок"	150	7,5	4,80	12,80	130,50	178,50	0,15	0,05	0,23	0,90
560	Ватрушка с творогом	60	3,6	1,70	22,20	118,00	7,00	0,40	0,05	0,03	7,00
	УЖИН										
240	Запеканка картофельная с овощами	180	10,76	8,77	8,89	158,25	25,43	0,87	0,05	0,09	0,23
446	Соус молочный	20	0,4	1,00	1,33	15,80	12,12	0,02	0,01	0,01	0,07
112	Овощи порционные (свежие или консервированные)	30	0,4	0,36	0,12	36,00	4,20	0,90	0,02	0,02	7,50
505	Чай с лимоном	180	0,072	0,01	8,31	54,90	4,50	0,36	0,00	0,00	1,26
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,622	47,84	191,34	1347,68	628,40	11,67	0,56	1,21	75,65

День: День 3 (Основное меню)

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы			Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК											
171	Суп молочный с вермишелью	150	2,6	2,70	9,30		71,00	66,40	0,20	0,00	0,10	0,30
97	Хлеб пшеничный с сыром	15/30	5,00	8,10	7,40		123,00	137,00	0,30	0,02	0,05	0,10
513	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02		80,10	95,28	0,10	0,03	0,11	0,47
	П ЗАВТРАК											
537	Сок грушевый	200	1	0,10	19,80		89,00	16,00	2,40	0,02	0,06	4,00
	ОБЕД											
137	Рассольник домашний со сметаной	150	1,36	3,33	8,27		69,75	19,18	0,57	0,05	0,04	6,30
417	Биточки из куриной грудки припущенные	80	12	8,57	7,42		150,85	29,71	0,91	0,08	0,13	0,69
446	Соус молочный	20	0,4	1,00	1,33		15,80	12,12	0,02	0,01	0,01	0,07
254	Каша гречневая вязкая	100	3,5	2,69	13,35		91,00	7,31	0,09	0,08	0,00	0,00
528	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	22,59		92,70	9,90	1,08	0,01	0,01	2,97
114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84		47,00	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67		34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
	ПОЛДНИК											
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20		79,50	180,00	0,15	0,06	0,23	2,00
583	Выпечка в ассортименте	60	2,86	8,47	28,82		202,40	20,90	1,10	0,06	0,04	2,53
	УЖИН											
377	Голубцы "Ленивые" с мясом говядины	180	15,3	14,94	7,20		225,00	61,20	2,70	0,07	0,13	22,32
453	Соус сметанный с томатом	20	1,97	9,71	16,26		159,00	42,20	2,02	0,03	0,04	5,57
507	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,10		54,90	47,76	0,06	0,01	0,05	0,23
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67		34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,74	68,0495	194,246		1620,53	762,95	13,478	0,607	1,408	47,55

День: День 5 (Основное меню)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	3,81	20,64	133,50	70,24	0,29	0,04	0,08	0,31
256	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,50	11,00	0,50	0,02	0,10	0,00
306	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	0,36	0,03	0,01	0,00
117	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	80,10	95,28	0,10	0,03	0,11	0,47
513	П ЗАВТРАК										
537	Сок абрикосовый	200	1	0,00	25,40	110,00	40,00	0,40	0,04	0,08	8,00
	ОБЕД										
136	Свекольник со сметаной	150	1,3	3,28	8,75	69,75	23,81	0,80	0,03	0,04	4,08
370	Азу	150	12,23	13,11	15,60	229,38	22,15	2,54	0,12	0,14	6,65
112	Овощи порционные (свежие или консервированные)	30	0,4	0,36	0,12	36,00	4,20	0,90	0,02	0,02	7,50
526	Компот из яблок и груш	180	0,45	0,18	20,79	86,40	19,80	0,99	0,18	0,02	3,87
114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
	ПОЛДНИК										
536	Напиток кисло-молочный "Снежок"	150	7,5	4,80	12,80	130,50	178,50	0,15	0,05	0,23	0,90
609	Пряник	30	1,5	1,96	14,88	83,40	5,80	0,42	0,02	0,01	0,00
	УЖИН										
562/630	Расстегай с рыбой	60	3,65	5,66	21,48	163,15	12,15	0,52	0,06	0,04	0,53
428	Капуста тушеная	100	2,33	1,90	9,04	62,66	54,60	0,74	0,03	0,04	20,87
503	Чай с сахаром	180	0,03	0,01	8,18	31,50	2,50	0,02	0,00	0,00	0,00
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,04	41,47	208,46	1442,97	563,72	10,51	0,76	1,32	53,18

День: День 7 (Основное меню)

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
272	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5,54	5,90	22,11	164,25	98,84	1,11	0,13	0,12	0,39
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	0,36	0,03	0,01	0,00
508	Какао с молоком	180	3,48	3,13	20,61	121,50	100,58	0,99	0,03	0,12	0,47
	П ЗАВТРАК										
118	Фрукты свежие	200	0,8	0,80	19,60	54,00	32,00	4,40	0,06	0,04	20,00
	ОБЕД										
145	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,19	1,92	4,93	42,00	26,10	0,43	0,03	0,03	8,36
382	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	150	11,52	10,54	21,01	227,40	21,92	2,40	0,14	0,15	10,80
448	Соус молочный с морковью	20	0,47	1,60	1,73	23,20	11,80	0,05	0,01	0,02	0,14
531	Компот из кураги	180	0,27	0,00	18,09	72,90	9,00	0,54	0,00	0,01	0,72
114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
	ПОЛДНИК										
535	Напиток кисломолочный "Ряженка"	150	4,35	3,75	6,00	75,00	180,00	0,15	0,06	0,25	1,10
583	Выпечка в ассортименте	60	2,86	8,47	28,82	202,40	20,90	1,10	0,06	0,04	2,53

	УЖИН										
341	Суфле рыбное	80	12,8	3,84	2,08	94,40	45,60	0,56	6,40	0,10	0,32
457	Соус белый	20	0,24	0,81	1,17	12,96	1,10	0,03	0,00	0,00	0,15
427	Овощи отварные с маслом сливочным	100/5	1,4	3,80	3,70	55,00	37,00	0,60	0,02	0,03	21,20
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
505	Чай с лимоном	180	0,072	0,01	8,31	54,90	4,50	0,36	0,00	0,00	1,26
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,40	46,08	196,76	1395,04	613,03	14,86	7,06	1,33	67,44

День: День 9 (Основное меню)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,48	3,95	23,04	146,25	87,14	0,55	0,08	0,09	0,31
261											
513	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	80,10	95,28	0,10	0,03	0,11	0,47
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	0,36	0,03	0,01	0,00
	П ЗАВТРАК										
118	Фрукты свежие	200	0,8	0,80	19,60	54,00	32,00	4,40	0,06	0,04	20,00
	ОБЕД										
148	Суп из разных овощей со сметаной	100	2,21	2,64	9,17	69,30	29,85	0,87	0,07	0,04	9,42
	Тефтели рыбные в соусе	70/30	8,43	5,54	6,58	110,77	27,80	0,31	0,06	0,06	0,43
434	Картофельное пюре	100	2,1	2,80	14,90	90,00	24,70	0,70	0,10	0,10	7,20
112	Овощи порционные (свежие или консервированные или отварные)	30	0,4	0,36	0,12	36,00	4,20	0,90	0,02	0,02	7,50
531	Компот из изюма	180	0,27	0,00	18,09	72,90	9,00	0,54	0,00	0,01	0,72
114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
	ПОЛДНИК										
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,50	180,00	0,15	0,06	0,23	2,00
608	Печенье	30	1,5	1,96	14,88	83,40	5,80	0,42	0,02	0,01	0,00
	УЖИН										
323	Пудинг творожный запеченный	150	20,7	19,70	31,70	387,00	229,00	1,40	0,10	0,34	0,30
	Молоко стуженное	20	1,44	1,70	11,03	63,94	61,34	0,06	0,02	0,11	0,30
114	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
521	Кисель из кураги	180	0,72	0,11	29,52	100,50	28,80	0,29	0,02	0,04	0,36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,52	47,41	236,46	1568,79	838,60	12,83	0,75	1,62	49,01

День: День 11 (Основное меню)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы			Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК											
272	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5,54	5,90	22,11		164,25	98,84	1,11	0,13	0,12	0,39
513	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02		80,10	95,28	0,10	0,03	0,11	0,47
97	Батон нарезной с сыром	15/30	5,00	8,10	7,40		123,00	137,00	0,30	0,02	0,05	0,10
	П ЗАВТРАК											
537	Сок яблочный	200	1	0,20	20,20		92,00	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00
	ОБЕД											
136	Свекольник со сметаной	150	1,3	3,28	8,75		69,75	23,81	0,80	0,03	0,04	4,08
374	Жаркое по-домашнему	180	21,27	18,98	13,58		310,00	28,64	2,78	0,13	0,19	6,22
112	Овощи порционные	30	6,97	4,23	45,59		236,91	31,49	0,00	0,00	0,00	0,00
527	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44		64,80	13,03	0,29	0,01	0,01	45,14
114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84		47,00	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67		34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
	ПОЛДНИК											
536	Напиток кисло-молочный "Снежок"	150	7,5	4,80	12,80		130,50	178,50	0,15	0,05	0,23	0,90
609	Пряник	30	1,5	1,96	14,88		83,40	5,80	0,42	0,02	0,01	0,00
	УЖИН											
326	Сырники из творога	100	15,73	14,53	20,10		271,00	134,70	0,67	0,05	0,25	0,20
346	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,03		63,94	61,34	0,06	0,02	0,11	0,30
503	Чай с сахаром	180	0,03	0,01	8,18		30,00	2,50	0,02	0,00	0,00	0,00
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67		34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		74,59	66,94	236,27		1836,18	842,92	11,28	0,59	1,54	61,80

День: День 13 (Основное меню)

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
171	Суп молочный с вермишелью	150	2,6	2,70	9,30	71,00	66,40	0,20	0,00	0,10	0,30
97	Хлеб пшеничный с сыром	15/30	5,00	8,10	7,40	123,00	137,00	0,30	0,02	0,05	0,10
513	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	80,10	95,28	0,10	0,03	0,11	0,47
	П ЗАВТРАК										
537	Сок грушевый	200	1	0,10	19,80	89,00	16,00	2,40	0,02	0,06	4,00
	ОБЕД										
160	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	1,35	3,27	7,57	66,00	19,26	0,41	0,03	0,02	4,80
417	Котлеты, биточки, шницели из курицы	80	12	8,57	7,20	150,80	29,70	0,91	0,08	0,13	29,71
428	Капуста тушеная	100	2,33	1,90	9,04	62,66	54,60	0,74	0,03	0,04	20,87
528	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	22,59	92,70	9,90	1,08	0,01	0,01	2,97
114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
	ПОЛДНИК										
534	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,50	180,00	0,15	0,06	0,23	2,00
583	Выпечка в ассортименте	60	2,86	8,47	28,82	202,40	20,90	1,10	0,06	0,04	2,53
	УЖИН										
217	Запеканка морковная	180	7,2	10,35	36,48	267,30	104,40	2,10	0,16	0,22	4,05
346	Молоко стуженное	20	1,44	1,70	11,03	63,94	61,34	0,06	0,02	0,11	0,30
505	Чай с лимоном	180	0,072	0,01	8,31	54,90	4,50	0,36	0,00	0,00	1,26
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,342	52,33	209,94	1519,83	817,266	11,688	0,6	1,528	73,36

День: День 15 (Основное меню)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
256	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	3,81	20,64	133,50	70,24	0,29	0,04	0,08	0,31
306	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,50	11,00	0,50	0,02	0,10	0,00
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	0,36	0,03	0,01	0,00
513	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	80,10	95,28	0,10	0,03	0,11	0,47
	П ЗАВТРАК										
537	Сок абрикосовый	200	1	0,00	25,40	110,00	40,00	0,40	0,04	0,08	8,00
	ОБЕД										
137	Рассольник Ленинградский со сметан.	150	1,36	3,33	8,27	69,75	19,18	0,57	0,05	0,04	6,30
373	Гуляш из мяса говядины	80	13,73	1,76	0,34	198,00	11,33	2,13	0,05	0,11	0,87
254	Каша гречневая вязкая	100	3,5	2,69	13,35	91,00	7,31	0,09	0,08	0,00	0,00
527	Компот из яблок и груш	180	0,45	0,18	20,79	86,40	19,80	0,99	0,18	0,02	3,87
114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
	ПОЛДНИК										
536	Напиток кисло-молочный "Снежок"	150	7,5	4,80	12,80	130,50	178,50	0,15	0,05	0,23	0,90
608/609	Печенье или пряник	30	1,5	1,96	14,88	83,40	5,80	0,42	0,02	0,01	0,00
	УЖИН										
572	Шанежка с картофелем	60	6,3	6,20	33,20	214,00	45,00	0,90	0,10	0,10	4,00
124	Икра свекольная или морковная	100	2,4	7,10	10,40	115,00	44,00	1,70	0,03	0,03	7,90
507	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,10	54,90	47,76	0,06	0,01	0,05	0,23
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,65	39,51	220,95	1593,18	618,89	10,44	0,81	1,36	32,85

День: День 17 (Основное меню)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
266	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150	4,71	8,86	27,75	209,50	98,25	0,42	0,04	0,11	1,06
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	0,36	0,03	0,01	0,00
508	Какао с молоком	180	3,48	3,13	20,61	121,50	100,58	0,99	0,03	0,12	0,47
	II ЗАВТРАК										
118	Фрукты свежие	200	0,8	0,80	19,60	54,00	32,00	4,40	0,06	0,04	20,00
	ОБЕД										
152	Суп картофельный с вермишелью	150	1,28	0,83	8,55	48,75	6,38	0,53	0,00	0,00	1,80
386	Котлеты, биточки, шницели	70	12,46	12,25	10,01	200,20	27,30	1,96	0,06	0,11	0,00
428	Капуста тушеная	100	2,33	1,90	9,04	62,66	54,60	0,74	0,03	0,04	20,87
526	Компот из яблок и груш	180	0,45	0,18	20,79	86,40	19,80	0,99	0,18	0,02	3,87
114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
	ПОЛДНИК										
535	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	180,00	0,15	0,06	0,25	1,10
608	Печенье	30	1,5	1,96	14,88	83,40	5,80	0,42	0,02	0,01	0,00
	УЖИН										
343	Рыба запеченная в омлете	100	15,9	7,80	3,20	147,00	40,00	1,00	0,09	0,14	0,50
112	Овощи порционные (свежие или консервированные или отварные)	50	0,67	0,60	0,20	60,00	7,00	1,50	0,03	0,03	12,50
114	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
505	Чай с лимоном	180	0,072	0,01	8,31	54,90	4,50	0,36	0,00	0,00	1,26
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,41	43,57	187,54	1398,44	599,89	15,59	0,72	1,28	63,43

День: День 19 (Основное меню)

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
266	Каша "Дружба" (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,95	8,75	18,80	169,65	94,95	0,42	0,06	0,10	0,99
306	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,50	11,00	0,50	0,02	0,10	0,00
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	0,36	0,03	0,01	0,00
507	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,10	54,90	47,76	0,06	0,01	0,05	0,23
	II ЗАВТРАК										
118	Фрукты свежие	200	0,8	0,80	19,60	54,00	32,00	4,40	0,06	0,04	20,00
	ОБЕД										
154	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,32	1,77	8,82	56,55	9,75	0,66	0,07	0,04	6,64
348	Рыба тушеная в сметанном соусе	70/40	10,67	5,72	3,19	106,70	34,65	0,55	0,07	0,06	1,76
434	Картофельное пюре	100	2,1	2,80	14,90	90,00	24,70	0,70	0,10	0,10	7,20
112	Овощи порционные (свежие или консервированные)	30	0,4	0,36	0,12	36,00	4,20	0,90	0,02	0,02	7,50
531	Компот из чернослива и изюма	180	0,59	0,03	19,43	76,50	15,56	0,34	0,01	0,02	45,17
114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
115	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
	ПОЛДНИК										
536	Напиток кисло-молочный "Снежок"	150	7,5	4,80	12,80	130,50	178,50	0,15	0,05	0,23	0,90
609	Пряник	30	1,5	1,96	14,88	83,40	5,80	0,42	0,02	0,01	0,00
	УЖИН										
379	Запеканка капустная с говядиной	180	22,05	20,70	9,45	312,30	107,10	3,33	0,10	0,23	7,92
446	Соус молочный	20	0,4	1,00	1,33	15,80	12,12	0,02	0,01	0,01	0,07
114	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
505	Чай с лимоном	180	0,072	0,01	8,31	54,90	4,50	0,36	0,00	0,00	1,26
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61,57	53,79	180,48	1467,83	606,28	14,95	0,72	1,42	99,64

Итого за период

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
20 дней	1128,03	1013,46	4113,33	30120,86	13332,30	253,05	19,90	29,88	1195,52

Средние значения за период

Средний химический состав за 1 день планового периода	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
1 день	56,4016	50,673	205,667	1506,0429	666,615	12,6525	0,99492	1,49397	59,77575

Средние значения за период в % от калорийности

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
20 дней	3,8	3,4	13,6	100

Источники рецептуры:

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений - Уральский региональный центр питания, 2013 год.
Составители: Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л.С., Лир Д.Н., Талешкина Н.В.

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.