

28.11.2017 г.



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

ЯСЛИ

День: День 1

№ 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										
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,54	4,36	31,76	186,00	84,52	0,42	0,05	0,11	0,39
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	80,10	95,28	0,10	0,03	0,11	0,47
3/13	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	104,00	100,00	0,07	0,00	0,04	0,07
	Сок	200	0,8	0,80	19,60	97,00	32,00	4,40	0,10	0,00	20,00
	ОБЕД										
2/2	Борщ со сметаной	150	1,3	3,25	7,71	60,75	25,11	0,56	0,03	0,03	6,48
8/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины (2)	80	13,1	12,90	6,50	192,00	62,50	1,70	0,10	0,10	0,90
43/3	Макаронные изделия отварные	100	3,54	2,52	21,60	125,33	8,55	0,50	0,04	0,01	0,00
181	Кукуруза отварная	30	6,97	4,23	45,59	236,91	31,49	0,00	0,00	0,00	0,00
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,80	13,03	0,29	0,01	0,01	45,14
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	10,50	1,17	0,05	0,03	0,00
	ПОЛДНИК										
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	87,75	180,00	0,15	0,08	0,23	10,50
	печенье	40	3	3,92	29,76	166,80	11,60	0,84	0,03	0,02	0,00
	УЖИН										
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	10,76	8,77	8,89	158,25	25,43	0,87	0,05	0,09	0,23
422	Пюре из гороха с маслом	100	9,51	2,93	18,93	140,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
11/10	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	8,10	32,40	1,78	0,05	0,00	0,00	0,70
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		71,02	54,71	276,61	1878,29	689,79	11,56	0,61	0,78	84,88



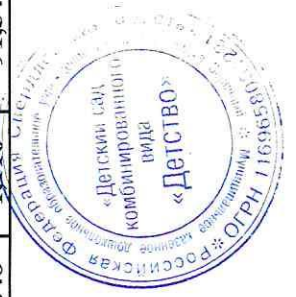
День: День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы	Са	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК									
10/5	Запеканка из творога (вариант 2)	150	25,57	15,10	24,22	208,88	0,88	0,06	0,33	0,28
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	5,70	0,36	0,03	0,01	0,00
14/10	Какао с молоком	180	3,48	3,13	20,61	100,58	0,99	0,03	0,12	0,47
	Сок	200	0,8	0,80	19,60	32,00	4,40	0,10	0,00	20,00
	ОБЕД									
10/2	Рассольник домашний со сметаной	150	1,36	3,33	8,27	19,18	0,57	0,05	0,04	6,30
9/8	Печень по-строгановски	80	10,06	10,53	2,01	21,63	3,39	0,13	0,99	7,32
3/3	Картофельное пюре	100	2,1	2,80	14,90	24,70	0,70	0,10	0,10	7,20
15/10	Напиток из шиповника	180	0,2	0,08	15,51	3,68	0,19	0,00	0,01	80,10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	10,50	1,17	0,05	0,03	0,00
	ПОЛДНИК									
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	180,00	0,15	0,08	0,23	10,50
6/12	Ватрушка со сметаной	55	4,78	7,10	27,06	33,94	0,50	0,06	0,06	0,11
	УЖИН									
2/6	Омлет запеченный или паровой	80	7,81	10,52	1,39	55,16	1,35	0,04	0,24	0,11
17/3	Свекла, тушенная с яблоками	150	1,97	9,71	16,26	42,20	2,02	0,03	0,04	5,57
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,10	47,76	0,06	0,01	0,05	0,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		71,01	70,73	211,05	1763,8	17,17	0,807	2,251	138,19



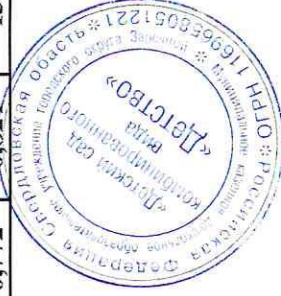
День: День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	белки	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			
				жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C	
	ЗАВТРАК											
5/4	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
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	0,36	0,03	0,01		0,00
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	80,10	95,28	0,10	0,03	0,11		0,47
1/6	Яйцо отварное	20	2,54	2,30	0,14	31,50	11,00	0,50	0,01	0,09		0,00
	Сок	200	0,8	0,80	19,60	97,00	32,00	4,40	0,10	0,00		20,00
	ОБЕД											
6/2	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
8/9	Суфле из мяса кур паровое	60	11,9	13,60	2,70	181,00	44,20	1,00	0,00	0,10		0,30
4/3	Картофельное пюре с морковью	100	1,9	2,70	12,80	79,00	29,40	0,70	0,10	0,10		5,50
181	Кукуруза отварная	30	6,97	4,23	45,59	236,91	31,49	0,00	0,00	0,00		0,00
5/10	Компот из чернославя и изюма	180	0,59	0,03	19,43	76,50	15,56	0,34	0,01	0,02		45,17
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,00	0,22	0,02	0,01		0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	10,50	1,17	0,05	0,03		0,00
	ПОЛДНИК											
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	87,75	180,00	0,15	0,08	0,23		10,50
574	Крендель сахарный	55	3,9	7,23	30,66	203,50	10,67	0,70	0,07	0,06		0,00
	УЖИН											
18/5	Пудинг из творога с морковью	150	18,06	13,87	23,45	292,50	150,68	0,98	0,06	0,26		0,93
10/10	Чай	180	0,03	0,01	8,18	31,50	0,24	0,02	0,00	0,00		0,00
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,00	0,22	0,02	0,01		0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		66,19	59,44	251,26	1797,56	721,06	11,58	0,648	1,116		91,54



День: День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		Са	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,47	23,43	118,66	73,14	0,79	0,11	0,08	0,31
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	0,36	0,03	0,01	0,00
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,10	54,90	47,76	0,06	0,01	0,05	0,23
	Сок	200	0,8	0,80	19,60	97,00	32,00	4,40	0,10	0,00	20,00
	ОБЕД										
9/2	Рассольник со сметаной	150	1,08	1,96	7,01	51,00	12,57	0,40	0,03	0,03	2,76
11/8	Гуляш из мяса говядины	80	11,91	12,56	3,79	176,00	13,40	1,81	0,04	0,08	0,36
1/3	Картофель отварной	100	1,93	2,80	14,58	92,33	12,25	0,84	0,08	0,06	4,00
181	Кукуруза отварная	30	6,97	4,23	45,59	236,91	31,49	0,00	0,00	0,00	0,00
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	16,44	64,80	13,03	0,29	0,01	0,01	45,14
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	10,50	1,17	0,05	0,03	0,00
	ПОЛДНИК										
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	87,75	180,00	0,15	0,08	0,23	10,50
17-2/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	55	3,24	2,75	34,32	168,85	17,16	0,71	0,06	0,06	0,11
	УЖИН										
3/6	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	80	5,29	3,67	3,41	68,00	43,00	0,92	0,05	0,15	1,70
3/4	Каша гречневая вязкая	100	3,5	2,69	13,35	91,00	7,31	0,09	0,08	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
9/10	Кисель из сухофруктов	180	0,89	0,05	25,74	103,50	28,23	0,54	0,01	0,03	45,29
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,83	43,63	268,48	1635,5	535,54	12,97	0,772	0,821	130,4



День: День 9

№ рп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		Са	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
18/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	150	3,83	4,41	18,51	129,00	85,70	0,68	0,05	0,11	0,40
1/6	Яйцо отварное	20	2,54	2,30	0,14	31,50	11,00	0,50	0,01	0,09	0,00
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	0,36	0,03	0,01	0,00
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,10	54,90	47,76	0,06	0,01	0,05	0,23
	Сок	200	0,8	0,80	19,60	97,00	32,00	4,40	0,10	0,00	20,00
	ОБЕД										
19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	150	5,43	3,08	9,72	89,25	20,54	0,76	0,08	0,06	5,22
1/7	Рыба отварная (минтай или горбуша)	60	10,1	0,50	0,00	45,00	20,80	0,50	0,10	0,10	0,40
3/3	Картофельное пюре	100	2,1	2,80	14,90	90,00	24,70	0,70	0,10	0,10	7,20
1/1	Горошек зеленый	30	0,92	1,12	1,93	21,60	6,23	0,21	0,03	0,02	2,94
5/10	Компот из чернослива и изюма	180	0,59	0,03	19,43	76,50	15,56	0,34	0,01	0,02	45,17
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	10,50	1,17	0,05	0,03	0,00
	ПОЛДНИК										
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	87,75	180,00	0,15	0,08	0,23	10,50
	печенье	40	3	3,92	29,76	166,80	11,60	0,84	0,03	0,02	0,00
	УЖИН										
31/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (лепные)	180	11,27	11,64	9,88	191,07	51,25	1,57	0,04	0,08	3,00
15/10	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	47,00	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
	Напиток из шиповника	180	0,2	0,08	15,51	58,50	3,68	0,19	0,00	0,01	80,10
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,66	38,31	200,6	1363,67	535,02	12,87	0,765	0,931	175,16



