

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД «МАЛЫШ» СЕЛА УГЛОВое БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ПРИМЕРНОЕ ВЕСЕННЕЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ С 1-ГО ДО 3-Х ЛЕТ

ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ «ДС
«МАЛЫШ» С.Ю.ТИМОШЕНКОВА
УТВЕРЖДЕНО:
ПРИКАЗ № 80 – ОД от 10.03.2025г.



День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	100/3/3	2.77	2.16	19.55	108.87	168A
Ужин	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	213A
	Батон пшеничный с маслом	25/5	1.83	5.65	10.96	102.00	1A
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	395A
Итого за завтрак			12.02	14.41	41.42	343.87	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	0.00	15.15	64.00	399
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/5	5.83	4.42	0.00	104.18	82A
	Шницель рыбный натуральный	60/2	8.98	2.68	5.84	83.00	258A
	Пюре картофельное	120	2.44	2.44	16.34	109.80	321
	Овощи по сезону № 47	30	0.50	1.50	2.53	25.71	47
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.44	10.60	49.20	1B
	Хлеб пшенично-ржаной	30	1.41	0.18	14.85	63.00	1B
	Компот из свежих плодов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	372A
Итого за обед			20.97	11.67	70.98	519.64	
Ужин	Булочка "Ванильная"	70	4.92	5.61	38.86	255.17	467A
	Кисломолочный продукт	150	4.35	3.75	6.00	75.00	401
Итого за ужин			9.27	9.36	44.86	330.17	
ИТОГО за день			42.26	35.44	157.26	1193.68	

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	150	4.47	4.10	12.81	106.20	94А
	Булочка "Ромашка" с маслом	25/5	2.30	4.37	16.32	113.10	1Б
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.00	397А
Итого за завтрак			9.92	11.19	42.09	308.30	
Второй завтрак	Фрукты	50	0.20	0.20	4.90	22.00	368А
			0.20	0.20	4.90	22.00	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150/5	6.64	3.97	5.18	80.52	67А
	Тефтели мясные (2й вариант)	80/2	14.90	16.70	19.50	288.00	287А
	Икра свекольная	100	2.33	4.56	12.30	100.10	54А
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.44	10.60	49.20	1Б
	Хлеб пшенично-ржаной	30	1.41	0.18	14.85	63.00	1Б
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	376А
Итого за обед			27.09	25.86	83.25	665.57	
Ужин	Пудинг из творога с яблоками	70	9.52	7.46	10.24	146.30	240
	Кисель из сока натурального	150	0.42	0.04	22.65	92.70	382А
Итого за ужин			9.94	7.50	32.89	239.00	
ИТОГО за день			47.15	44.75	163.13	1234.87	

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	150	4.47	4.10	12.81	106.20	94A
	Батон пшеничный с сыром	25/5/7	3.89	5.65	11.97	114.28	3A
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	395A
Итого за завтрак			10.70	11.75	35.41	290.48	
Второй завтрак	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	44.00	368A
			0.40	0.40	9.80	44.00	
Обед	Суп рыбный	150	12.85	2.37	17.50	131.00	270A
	Котлета рубленые из птицы	60/2	12.48	2.91	10.00	113.20	305A
	Рагу из овощей	100	1.62	8.68	9.13	121.00	137A
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.44	10.60	49.20	1B
	Хлеб пшенично-ржаной	30	1.41	0.18	14.85	63.00	1B
	Компот из свежих плодов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	372A
Итого за обед			30.17	14.59	82.90	562.15	
Ужин	Оладьи со сгущенным молоком	100/20	7.71	6.87	46.96	280.92	449A
	Чай с сахаром	150/6	0.04	0.01	6.99	28.00	392A
Итого за ужин			7.75	6.88	53.95	308.92	
ИТОГО за день			49.02	33.62	182.06	1205.55	

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Суп молочный с пшеном	150	4.47	4.10	12.81	106.20	94A
	Батон пшеничный с маслом	25/5	1.83	5.65	10.96	102.00	1A
	Чай с сахаром	150/6	0.04	0.01	6.99	28.00	392A
Итого за завтрак			6.34	9.76	30.76	236.20	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	0.00	15.15	64.00	399
			0.75	0.00	15.15	64.00	
Обед	Суп картофельный с крупой	150/5	6.90	2.50	8.67	84.57	80A
	Печень по-строгановски	100	13.25	11.22	3.51	185.00	255A
	Пюре картофельное	120	2.44	2.44	16.34	109.80	321
	Овощи по сезону № 70	30	0.33	0.03	1.05	6.00	70
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.44	10.60	49.20	1B
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1.41	0.18	14.85	63.00	1B
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	376A
Итого за обед			26.14	16.82	75.84	582.32	
Ужин	Омлет с сыром	60	6.95	12.87	1.07	148.00	216A
	Икра кабачковая промышленная	40	0.00	2.80	2.80	36.00	
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.44	10.60	49.20	1B
	Чай с сахаром	150/6	0.04	0.01	6.99	28.00	392A
Итого за ужин			8.47	16.12	21.46	261.20	
ИТОГО за день			41.70	42.70	143.21	1143.72	

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	150	4.47	4.10	12.81	106.20	94А
	Батон пшеничный с маслом	25/5	1.83	5.65	10.96	102.00	1А
	Чай с лимоном	150/6/3,5	0.07	0.01	7.10	29.00	393А
Итого за завтрак			6.30	9.75	23.77	208.20	
Второй завтрак							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	6.69	3.69	7.74	91.17	57А
	Гуляш из отварного мяса	100	12.85	10.34	3.30	157.50	277А
	Каша гречневая вязкая	100/2	2.80	1.40	16.70	90.40	168Б
	Овощи по сезону № 45	45	0.81	3.70	4.60	55.00	45А
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.44	10.60	49.20	1В
	Хлеб пшенично-ржаной	30	1.41	0.18	14.85	63.00	1В
	Компот из свежих плодов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	372А
Итого за обед			26.37	19.76	78.61	591.02	
Ужин	Кондитерские изделие	50	0.7	0.82	19.32	87.50	
	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85.00	400
Итого за ужин			5.28	4.90	26.90	172.50	
ИТОГО за день			37.95	34.41	129.28	971.72	

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Макароны отварные с сыром	100/2/7	7.74	8.34	18.92	181.66	206A
	Батон пшеничный с маслом	25/5	1.83	5.65	10.96	102.00	1A
	Чай с сахаром	150/6	0.04	0.01	6.99	28.00	392A
Итого за завтрак			9.61	14.00	36.87	311.66	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	0.00	15.15	64.00	399
			0.75	0.00	15.15	64.00	
Обед	Рассольник	150/5	6.86	3.81	10.05	102.12	76A
	Биточки рубленые мясные	60/2	9.32	7.07	9.64	139.00	282A
	Икра свекольная	100	2.33	4.56	12.30	100.10	54A
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.44	10.60	49.20	1B
	Хлеб пшенично-ржаной	30	1.41	0.18	14.85	63.00	1B
	Компот из свежих плодов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	372A
Итого за обед			21.73	16.07	78.26	538.17	
Ужин	Пирожки печеные	70	4.08	4.49	33.68	191.33	454A
	Кисломолочный продукт	150	4.50	3.75	6.30	76.00	401
Итого за ужин			8.58	8.24	39.98	267.33	
ИТОГО за день			40.67	38.31	170.26	1181.16	

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	150	4.47	4.10	12.81	106.20	94А
	Булочка "Ромашка" с маслом	25/5	2.30	4.37	16.32	113.10	1Б
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.00	397А
Итого за завтрак			9.92	11.19	42.09	308.30	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	1.50	0.50	21.00	95.00	368А
			1.50	0.50	21.00	95.00	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150/5	8.89	3.91	9.89	110.52	81А
	Рыба, запеченная с морковью	80	8.78	4.09	3.45	86.00	253
	Пюре картофельное	120	2.44	2.44	16.34	109.80	321
	Овощи по сезону № 70	30	0.33	0.03	1.05	6.00	70
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.44	10.60	49.20	1Б
	Хлеб пшенично-ржаной	30	1.41	0.18	14.85	63.00	1Б
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	376А
Итого за обед			23.66	11.10	77.00	509.27	
Ужин	Сырники из творога	70	13.02	8.86	7.53	162.40	231
	Чай с сахаром	150/6	0.04	0.01	6.99	28.00	392А
Итого за ужин			13.06	8.87	14.52	190.40	
ИТОГО за день			48.14	31.66	154.61	1102.97	

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	150	4.47	4.10	12.81	106.20	94А
	Батон пшеничный с сыром	25/5/7	3.89	5.65	11.97	114.28	3А
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	395А
Итого за завтрак			10.70	11.75	35.41	290.48	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	368А
			0.40	0.40	9.80	44.00	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/5	5.83	4.42	0.00	104.18	82А
	Котлета рубленые из птицы	60/2	12.48	2.91	10.00	113.20	305А
	Капуста тушеная	120	2.47	3.88	11.31	90.12	336А
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.44	10.60	49.20	1В
	Хлеб пшенично-ржаной	30	1.41	0.18	14.85	63.00	1В
	Компот из свежих плодов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	372А
Итого за обед			24.00	11.84	67.58	504.45	
Ужин	Ватрушки с творогом	70	9.45	4.94	27.86	205.00	458А
	Кисель из сока натурального	150	0.42	0.04	22.65	92.70	382А
Итого за ужин			9.87	4.98	50.51	297.70	
ИТОГО за день			44.97	28.97	163.30	1136.63	

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	150	4.47	4.10	12.81	106.20	94A
	Батон пшеничный с маслом	25/5	1.83	5.65	10.96	102.00	1A
	Чай с сахаром	150/6	0.04	0.01	6.99	28.00	392A
Итого за завтрак			6.34	9.76	30.76	236.20	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	0.00	15.15	64.00	399
			0.75	0.00	15.15	64.00	
Обед	Суп из овощей	150/5	6.55	3.74	5.59	86.85	99A
	Плов из птицы	160	16.59	4.78	26.76	304.00	304
	Овощи по сезону № 47	30	0.50	1.50	2.53	25.71	47
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.44	10.60	49.20	1B
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1.41	0.18	14.85	63.00	1B
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	376A
Итого за обед			26.86	10.65	81.15	613.51	
Ужин	Омлет натуральный	60	5.73	11.04	1.10	127.00	215A
	Икра кабачковая промышленная	40	0.00	2.80	2.80	36.00	
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.44	10.60	49.20	1B
	Чай с сахаром	150/6	0.04	0.01	6.99	28.00	392A
Итого за ужин			7.25	14.29	21.49	240.20	
ИТОГО за день			41.20	34.70	148.55	1153.91	

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	150	4.47	4.10	12.81	106.20	94A
	Батон пшеничный с маслом	25/5	1.83	5.65	10.96	102.00	1A
	Чай с лимоном	150/6/3,5	0.07	0.01	7.10	29.00	393A
Итого за завтрак			6.37	9.76	30.87	237.20	
Второй завтрак							
			0.00	0.00	0.00	0.00	
Обед	Борщ с картофелем	150	6.83	3.76	8.57	95.52	58A
	Жаркое по домашнему	170	20.80	5.33	18.50	205.00	276A
	Овощи по сезону № 45	45	0.81	3.70	4.60	55.00	45 A
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.44	10.60	49.20	1B
	Хлеб пшенично-ржаной	30	1.41	0.18	14.85	63.00	1B
	Компот из свежих плодов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	372A
Итого за обед			31.66	13.42	77.94	552.47	
Ужин	Кондитерское изделие	50	0.7	0.82	19.32	87.50	
	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85.00	400
Итого за ужин			5.28	4.90	26.90	172.50	
ИТОГО за день			43.31	28.08	135.71	962.17	

День: понедельник

Неделя: третья

Возрастная категория: 1 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	9
Ужин	Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	213A
	Икра кабачковая промышленная	40	0.00	2.80	2.80	36.00	
	Батон пшеничный с маслом	25/5	1.83	5.65	10.96	102.00	1A
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	395A
Итого за завтрак			9.25	15.05	24.67	271.00	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	0.00	15.15	64.00	399
			0.75	0.00	15.15	64.00	
Обед	Рассольник Ленинградский	150/5	6.86	3.81	10.05	102.12	76A
	Биточки рубленые мясные	60/2	9.32	7.07	9.64	139.00	282A
	Пюре картофельное	120	2.44	2.44	16.34	109.80	321
	Овощи по сезону № 47	30	0.50	1.50	2.53	25.71	47
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.44	10.60	49.20	1B
	Хлеб пшенично-ржаной	30	1.41	0.18	14.85	63.00	1B
	Компот из свежих плодов	150	0.33	0.01	28.82	84.75	372A
Итого за обед			22.34	15.45	92.83	573.58	
Ужин	Булочка "Ванильная"	70	4.92	5.61	38.86	255.17	467A
	Кисломолочный продукт	150	4.35	3.75	6.00	75.00	401
Итого за ужин			9.27	9.36	44.86	330.17	
ИТОГО за день			41.61	39.86	177.51	1238.75	

День: вторник

Неделя: третья

Возрастная категория: 1 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.31	3.90	14.12	108.90	93А
	Булочка "Ромашка" с маслом	25/5	2.30	4.37	16.32	113.10	1Б
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.00	397А
Итого за завтрак			9.76	10.99	43.40	311.00	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	1.50	0.50	21.00	95.00	368А
			1.50	0.50	21.00	95.00	
Обед	Суп из овощей	150/5	6.55	3.74	5.59	86.85	99А
	Рыба, запеченная с морковью	80	8.78	4.09	3.45	86.00	253
	Рис отварной	100	2.43	3.58	24.46	139.80	315
	Овощи по сезону № 45	45	0.81	3.70	4.60	55.00	45А
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.44	10.60	49.20	1В
	Хлеб пшенично-ржаной	30	1.41	0.18	14.85	63.00	1В
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	376А
Итого за обед			154.14	134.20	673.06	4430.85	
Ужин	Запеканка из творога	70	12.43	8.47	12.85	177.10	237
	Чай с сахаром	150/6	0.04	0.01	6.99	28.00	392А
Итого за ужин			12.47	8.48	19.84	205.10	
ИТОГО за день			177.87	154.17	757.30	5041.95	

День: среда

Неделя: третья

Возрастная категория: 1 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	150	4.47	4.10	12.81	106.20	94A
	Батон пшеничный с маслом	25/5	1.83	5.65	10.96	102.00	1A
	Чай с сахаром	150/6	0.04	0.01	6.99	28.00	392A
Итого за завтрак			6.34	9.76	30.76	236.20	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	368A
			0.40	0.40	9.80	44.00	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/5	5.83	4.42	0.00	104.18	82A
	Котлеты рубленые мясные	60/2	9.32	7.07	9.64	139.00	282A
	Каша пшеничная вязкая	100/3	2.80	1.40	16.70	90.40	168Б
	Овощи по сезону № 70	30	0.33	0.03	1.05	6.00	70
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.44	10.60	49.20	1B
	Хлеб пшенично-ржаной	30	1.41	0.18	14.85	63.00	1B
	Компот из свежих плодов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	372A
Итого за обед			21.50	13.55	73.66	536.53	
Ужин	Пицца "Детская"	100	16.06	13.38	27.94	296.00	465A
	Чай с сахаром	150/6	0.04	0.01	6.99	28.00	392A
Итого за ужин			16.10	13.39	34.93	324.00	
ИТОГО за день			44.34	37.10	149.15	1140.73	

День: четверг

Неделя: третья

Возрастная категория: 1 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	150	4.47	4.10	12.81	106.20	94A
	Батон пшеничный с маслом	25/5	1.83	5.65	10.96	102.00	1A
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	395A
Итого за завтрак			8.64	11.75	34.40	278.20	
Второй завтрак	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0.75	0.00	15.15	64.00	399
			0.75	0.00	15.15	64.00	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150/5	8.89	3.91	9.89	110.52	81A
	Шницель рыбный натуральный	60/2	8.98	2.68	5.84	83.00	258A
	Пюре картофельное	120	2.44	2.44	16.34	109.80	321
	Овощи по сезону № 47	30	0.50	1.50	2.53	25.71	47
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.44	10.60	49.20	1B
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1.41	0.18	14.85	63.00	1B
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	376A
Итого за обед			24.03	11.16	80.87	525.98	
Ужин	Омлет с сыром	60	6.95	12.87	1.07	148.00	216A
	Икра кабачковая промышленная	40	0.00	2.80	2.80	36.00	
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.44	10.60	49.20	1B
	Чай с сахаром	150/6	0.04	0.01	6.99	28.00	392A
Итого за ужин			8.47	16.12	21.46	261.20	
ИТОГО за день			41.89	39.03	151.88	1129.38	

День: пятница

Неделя: третья

Возрастная категория: 1 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	150	4.47	4.10	12.81	106.20	94А
	Батон пшеничный с маслом	25/5	1.83	5.65	10.96	102.00	1А
	Чай с лимоном	150/6/3,5	0.07	0.01	7.10	29.00	393
Итого за завтрак			6.37	9.76	30.87	237.20	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	6.69	3.69	7.74	91.17	57А
	Гуляш из отварного мяса	90	11.56	9.30	3.00	141.80	277А
	Каша гречневая вязкая	100/3	2.80	1.40	16.70	94.00	168Б
	Овощи по сезону № 45	45	0.81	3.70	4.60	55.00	45 А
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.44	10.60	49.20	1В
	Хлеб пшенично-ржаной	30	1.41	0.18	14.85	63.00	1В
	Компот из свежих плодов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	372А
Итого за обед			25.08	18.72	78.31	578.92	
Ужин	Кондитерское изделие	50	0.7	0.82	19.32	87.50	
	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85.00	400
Итого за ужин			5.28	4.90	26.90	172.50	
ИТОГО за день			36.73	33.38	136.08	988.62	

День: понедельник

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Макароны отварные с сыром	100/3/7	7.74	8.34	18.92	181.66	206A
	Батон пшеничный с маслом	25/5	1.83	5.65	10.96	102.00	1A
	Чай с сахаром	150/6	0.04	0.01	6.99	28.00	392A
Итого за завтрак			9.61	14.00	36.87	311.66	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	0.00	15.15	64.00	399
			0.75	0.00	15.15	64.00	
Обед	Рассольник Ленинградский	150/5	6.86	3.81	10.05	102.12	76A
	Тефтели мясные (2й вариант)	80/2	14.90	16.70	19.50	288.00	287A
	Икра свекольная	100	2.33	4.56	12.30	100.10	54A
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.44	10.60	49.20	1B
	Хлеб пшенично-ржаной	30	1.41	0.18	14.85	63.00	1B
	Компот из свежих плодов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	372A
Итого за обед			27.31	25.70	88.12	687.17	
Ужин	Пирожки печеные	70	4.08	4.49	33.68	191.33	454A
	Кисломолочный продукт	150	4.50	3.75	6.30	76.00	401
Итого за ужин			8.58	8.24	39.98	267.33	
ИТОГО за день			46.25	47.94	180.12	1330.16	

День: вторник

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	150	4.47	4.10	12.81	106.20	94А
	Булочка "Ромашка" с маслом	25/5	2.30	4.37	16.32	113.10	1Б
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.00	397
Итого за завтрак			9.92	11.19	42.09	308.30	
Второй завтрак	Фрукты	100	1.50	0.50	21.00	95.00	368А
			1.50	0.50	21.00	95.00	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150/5	6.64	3.97	5.18	80.52	67А
	Рыба, запеченная с морковью	80	8.78	4.09	3.45	86.00	253
	Пюре картофельное	120	2.44	2.44	16.34	109.80	321
	Овощи по сезону № 70	30	0.33	0.03	1.05	6.00	70
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.44	10.60	49.20	1Б
	Хлеб пшенично-ржаной	30	1.41	0.18	14.85	63.00	1Б
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	376А
Итого за обед			21.41	11.16	72.29	479.27	
Ужин	Ленивые вареники	100/2	14.83	10.86	15.31	218.00	230А
	Чай с сахаром	150/6	0.04	0.01	6.99	28.00	392А
Итого за ужин			14.87	10.87	22.30	246.00	
ИТОГО за день			47.70	33.72	157.68	1128.57	

День: среда

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	150	4.47	4.10	12.81	106.20	94A
	Батон пшеничный с сыром	25/5/7	3.89	5.65	11.97	114.28	3A
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	395A
Итого за завтрак			10.70	11.75	35.41	290.48	
Второй завтрак	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	44.00	368A
			0.40	0.40	9.80	44.00	
Обед	Суп рыбный	150	12.85	2.37	17.50	131.00	270A
	Котлета рубленые из птицы	60/2	12.48	2.91	10.00	113.20	305A
	Капуста тушеная	120	2.47	3.88	11.31	90.12	336A
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.44	10.60	49.20	1B
	Хлеб пшенично-ржаной	30	1.41	0.18	14.85	63.00	1B
	Компот из свежих плодов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	372A
Итого за обед			31.02	9.79	85.08	531.27	
Ужин	Ватрушки с творогом	70	9.45	4.94	27.86	205.00	458A
	Кисель из сока натурального	150	0.42	0.04	22.65	92.70	382A
Итого за ужин			9.87	4.98	50.51	297.70	
ИТОГО за день			51.99	26.92	180.80	1163.45	

День: четверг

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	150	4.47	4.10	12.81	106.20	94A
	Батон пшеничный с маслом	25/5	1.83	5.65	10.96	102.00	1A
	Чай с сахаром	150/6	0.04	0.01	6.99	28.00	392A
Итого за завтрак			6.34	9.76	30.76	236.20	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	0.00	15.15	64.00	399
			0.75	0.00	15.15	64.00	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150/5	8.89	3.91	9.89	110.52	81A
	Плов из птицы	160	16.59	4.78	26.76	304.00	304
	Овощи по сезону № 47	30	0.50	1.50	2.53	25.71	47
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.44	10.60	49.20	1B
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1.41	0.18	14.85	63.00	1B
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	376A
Итого за обед			29.20	10.82	85.45	637.18	
Ужин	Омлет натуральный	60	5.73	11.04	1.10	127.00	215A
	Икра кабачковая промышленная	40	0.00	2.80	2.80	36.00	
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.44	10.60	49.20	1B
	Чай с сахаром	150/6	0.04	0.01	6.99	28.00	392A
Итого за ужин			7.25	14.29	21.49	240.20	
ИТОГО за день			43.54	34.87	152.85	1177.58	

День: пятница

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	150	4.47	4.10	12.81	106.20	94A
	Батон пшеничный с маслом	25/5	1.83	5.65	10.96	102.00	1A
	Чай с лимоном	150/6/3,5	0.07	0.01	7.10	29.00	393A
Итого за завтрак			6.37	9.76	30.87	237.20	
Второй завтрак							
Обед	Борщ с картофелем	150	6.83	3.76	8.57	95.52	58A
	Мясо тушенное с овощами в соусе	170	16.20	13.28	11.03	228.00	274A
	Овощи по сезону № 45	45	0.81	3.70	4.60	55.00	45A
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.44	10.60	49.20	1B
	Хлеб пшенично-ржаной	30	1.41	0.18	14.85	63.00	1B
	Компот из свежих плодов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	372A
Итого за обед			27.06	21.37	70.47	575.47	
Ужин	Кондитерское изделие	50	2.25	2.94	22.32	125.10	
	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85.00	400
Итого за ужин			6.83	7.02	29.90	210.10	
ИТОГО за день			40.26	38.15	131.24	1022.77	

Наименование	Пищевы			
	Б		Ж	
1	2	3	4	5
Завтрак	9.15	15.51%	11.52	0.20570536
Обед	32.09	54.38%	21.19	0.37830357
Полдник	9.19	15.57%	9.18	0.16400893