УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«ДС №12 «Берёзка»
_____ Г.К. Чигарева

**Перспективное
трехнедельное меню для детей
дошкольного возраста
(1-3) года**

Неделя: первая День: понедельник

Заведующий ДОУ №12 _____ Г.К. Чигарева

Возрастная категория 1-3 года

1 день								
№ п/п	№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	
ЗАВТРАК								
1	206	Макароны отварные с сыром	120/15	10,83	11,67	26,48	254,32	
2	1	Бутерброд с маслом	20/5	2,14	6,60	12,79	119	
3	395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	0,98
		Итого:		15,31	20,27	49,90	443,32	0,98
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	50	0,75	0,003	15,15	64,0	3,0
		Итого:		0,75	0,003	15,15	64,0	3,0
ОБЕД								
1	14	Овощи по сезону	25	0,58	3,68	1,85	40,38	14,84
2	67	Суп из овощей	150	6,64	3,97	5,18	80,52	11,17
3	253	Рыба, запеченная с морковью	80	8,78	4,09	3,45	86,0	1,31
4	168	Каша пшеничная	100	3,86	3,16	27,30	154,0	
5		Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	64,08	
6		Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	0,00	60,3	
7	372	Компот из сухофрукты	150	0,33	0,01	10,82	84,75	0,3
		Итого:		24,87	15,63	63,09	570,03	27,62
ПОЛДНИК								
1	215	Омлет натуральный	60	5,73	11,04	1,10	127,0	0,1
2		Икра кабачковая промышленная	20	0,56	18,32	6,60	98,35	
3		Хлеб пшеничный	15	2,5	0,75	10,75	59,75	
4	393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42
		Итого:		8,86	19,08	25,55	314,10	1,63
ИТОГО за весь день:				49,79	44,98	153,69	1290,43	33,23

Неделя: первая День : вторник

Заведующий ДОУ №12 _____ Г.К. Чигарева

Возрастная категория 1-3 года

2 день								
№ п/п	№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин с
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный с крупой	150	4,47	4,10	12,81	106,20	0,68
2	3	Бутерброд с маслом	20/5	4,73	6,88	14,56	39,0	0,07
3	393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42
		Итого:		9,27	10,99	34,47	174,20	2,17
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок	120	1,50	0,50	21,00	95,00	10,0
		Итого:		1,5	0,50	21,00	95,00	10
ОБЕД								
1	86	Суп-лапша домашняя	150	2,23	1,73	11,50	63,95	0,3
2	300	Птица отварная	50	10,66	8,16	0	124,0	0
3	137	Рагу овощное	120	1,62	8,68	9,13	121,0	5,53
4		Хлеб пшеничный	20	2,76	0,35	16,9	74,76	
5		Хлеб ржаной	30	2,31	0,42		60,30	
6	376	Компот из свежих фруктов	150	0,33	0,01	10,41	84,75	0,3
7		Итого:		19,91	19,35	47,94	528,76	6,13
ПОЛДНИК								
1		Выпечка собственного производства	60	5,46	4,29	37,71	211,4	0
3	401	Напиток кисломолочный	140	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05
		Итого:		13,69	10,43	16,01	216,54	1,45
Итого за весь день:				48,11	46,19	124,51	1242,53	19,88

Неделя: первая День: среда

Заведующий ДОУ №12 _____ Г.К. Чигарева

Возрастная категория: 1-3 года

3 день								
№ п/п	№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин с
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный с крупой	150	4,47	4,10	12,81	106,20	0,68
2	1	Бутерброд с маслом	20/5	2,14	6,6	12,79	119	
3	397	Какао с молоком	20/5	3,15	2,72	12,96	89,0	1,43
4		Итого:		9,76	13,42	38,56	314,20	2,11
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	50	0,45	0,3	24,45	102,00	3,0
		Итого:		0,45	0,3	24,45	102,0	3,0
ОБЕД								
1	58	Борщ с картофелем.со сметаной	150	6,83	3,76	8,57	95,52	5,38
2	282	Биточки мясная	50	9,32	7,07	9,64	139,0	0,09
3	321	Пюре картофельное	120	2,44	2,44	16,34	109,80	14,52
4		Хлеб пшеничный	20	2,76	0,35	16,9	74,76	
5		Хлеб ржаной	30	2,31	0,42		60,30	
6	372	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	10,82	84,75	0,3
7	14	Овощи по сезону	25	0,58	3,68	1,85	40,38	14,84
		Итого:		23,75	16,22	59,71	561,03	11,71
ПОЛДНИК								
1	237	Запеканка из творога	70	12,43	8,47	12,85	177,10	0,16
2	393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42
3		Итого:		12,50	8,48	19,95	298,25	2,09
ИТОГО за весь день:				46,23	35,77	173,81	1283,28	19,46

Возрастная категория 1-3 года
неделя первая День: четверг

Заведующий ДОУ №12 _____ Г.К. Чигарева

4 день								
№ п/п	№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин с
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	
ЗАВТРАК								
1	93	Суп молочный с макаронными изд.	150	4,31	3,90	14,12	108,90	0,68
2	1	Бутерброд с маслом	20/5	2,14	6,6	12,79	119,0	
3	395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	0,98
4		Итого:		8,79	12,50	37,54	297,90	1,66
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок	120	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
Итого:				1,5	0,5	21,00	95	10
ОБЕД								
1	78	Суп картофельный вегетарианский	150	0,99	3,35	5,48	56,10	5,59
2	257	Котлета рыбная	50	7,72	2,95	8,28	90,0	0,19
3	315	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,8	
4		Хлеб пшеничный	20	2,76	0,35	16,9	74,76	
5		Хлеб ржаной	30	2,31	0,42		60,3	
6	376	Компот из свежих фруктов	150	0,33	0,01	10,41	84,75	0,3
7	13	Овощи по сезону	25	0,58	3,69	1,85	42,84	14,94
Итого:				33,47	13,49	55,40	633,66	28,77
ПОЛДНИК								
1	454	Выпечка собственного производства	70	4,03	1,73	3,51	165,2	0,23
2	393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42
Итого:				7,39	9,81	26,26	215,76	2,20
ИТОГО за весь день:				51,15	36,30	140,20	1242,32	42,63

Неделя: первая

День:пятница

Возрастная категория: 1-3 года

Заведующий ДОУ №12 _____ Г.К. Чигарева

5 день								
№ п/п	№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин с
				Б	Ж	У		
		3	4	5	6	7	8	
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный с крупой	150	4,47	4,10	12,81	106,20	0,68
2	1	Бутерброд с маслом	20/5	2,14	6,60	12,79	119,00	
3	397	Какао с молоком	20/5	3,15	2,72	12,96	89,0	1,43
4		Итого:		9,76	13,42	38,56	314,20	2,11
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	50	0,45	0,3	24,45	102,00	3,0
		Итого :		0,45	0,3	24,45	102,0	3,0
ОБЕД								
1	81	Щи с капустой и картофелем на м/б	150	6,64	3,97	5,18	80,52	11,17
2	276	Жаркое по-домашнему	130	20,8	5,33	18,5	205,0	7,26
3		Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	64,08	
4		Хлеб ржаной	30	2,31	0,24		60,30	
5	372	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	10,82	84,75	0,3
6	13	Овощи по сезону	25	0,58	3,68	1,85	42,84	14,94
		Итого:		22,30	13,36	57,37	538,62	36,27
ПОЛДНИК								
1		Кондитерское изделие	35	3,75	4,9	37,20	183,5	
2	399	Сок натуральный	120	4,5	3,75	6,3	76,0	0,45
		Итого:		8,25	8,65	43,50	259,50	0,45
ИТОГО за весь день:				40,76	35,73	163,88	1214,32	41,83

Возрастная категория 1-3 года
неделя вторая День : понедельник

Заведующий ДОУ №12 _____ Г.К.Чигарева

6 день								
№ п/п	№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин с
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	
ЗАВТРАК								
1	93	Суп молочный с макаронными изд.	150	4,31	3,90	14,12	108,90	0,68
2	1	Бутерброд с маслом	20/5	2,14	6,6	12,79	119	
3	395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	0,98
		Итого:		8,79	12,50	37,54	297,9	1,66
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок	120	1,50	0,50	21,0	95,0	10,0
		Итого:		1,50	0,50	21,0	95,0	10,0
ОБЕД								
1	76	Рассольник ленинградский со смет.	150	3,98	3,10	9,26	81,0	6,72
2	305	Плов из мяса	120	14,59	5,61	26,56	206,0	0,4
3		Хлеб пшеничный	20	2,5	0,75	10,75	59,75	
4		Хлеб ржаной	30	2,8	1,1	14,4	78,05	
5	372	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	10,41	84,75	0,3
6		Овощи по сезону	25	0,44	3,64	1,42	40,38	5,7
		Итого:		22,84	11,15	67,12	549,15	13,12
ПОЛДНИК								
1	228	Драчена	60	6,42	8,77	3,96	120,0	0,21
2	393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42
		Итого:		7,02	12,88	8,17	177,0	1,55
ИТОГО за весь день:				40,15	37,03	133,83	1119,05	26,33

Возрастная категория 1-3 года
неделя вторая вторник

Заведующий ДОУ №12 _____ Г.К. Чигарева

7 день								
№ п/п	№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин с
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный с крупой	150	4,47	4,10	12,81	106,20	0,68
2	1	Бутерброд с маслом	20/5	2,14	6,6	12,79	119	
3	393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42
4		Итого:		6,68	10,71	32,60	254,20	2,10
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок	120	1,50	0,50	21,0	95	10
		Итого:		1,5	0,5	21,0	95	10
ОБЕД								
1	81	Суп с бобовыми на м/б	150	6,55	3,74	5,59	86,85	6,32
2	261 355	Тефтели рыбные в сметано-томатном соусе	50	8,53	4,62	10,58	138,02	0,6
3	321	Пюре картофельное	100	2,44	2,44	16,34	109,80	14,52
4	13	Овощи по сезону	25	2,5	0,75	10,75	59,75	
5		Хлеб пшеничный	20	2,8	1,1	14,4	78,05	
6		Хлеб ржаной	30	0,33	0,01	10,82	84,75	0,3
7	372	Компот из свежих фруктов	150	0,44	3,64	1,42	40,38	5,7
		Итого:		23,35	14,45	60,85	472,60	27,44
ПОЛДНИК								
1	454	Выпечка собственного производства	70	4,03	1,73	3,51	165,2	0,23
2	401	Напиток кисломолочный	140	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05
		Итого:		8,61	5,81	11,09	250,20	2,28
ИТОГО за весь день:				40,14	31,47	125,54	1072,00	41,82

Возрастная категория :1-3 года
неделя вторая День: среда

Заведующий ДОУ№12 _____ Г.К. Чигарева

8 день								
№ п/п	№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин с
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный с крупой	150	4,47	4,10	12,81	106,20	0,68
2	3	Бутерброд с маслом	20/5	2,14	6,6	12,79	119	
3	397	Какао с молоком	20/5	3,15	2,72	12,96	89,0	1,43
4		Итого:		9,76	13,42	38,56	314,2	2,11
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	50	0,45	0,3	24,45	102,00	3,0
		Итого:		0,45	0,3	24,45	102,0	3,0
ОБЕД								
1	83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,10	9,26	81,0	6,72
2	274	Мясо тушёное с овощами	120	3,78	2,48	11,03	137,40	0,20
3		Хлеб пшеничный	20	2,76	0,35	16,9	74,76	
4		Хлеб ржаной	30	2,31	0,42		60,30	
5	376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	10,41	84,75	0,3
7		Итого:		18,07	7,17	48,23	467,73	4,08
ПОЛДНИК								
1	240	Пудинг из творога с яблоками	80	9,52	7,46	10,24	146,3	0,93
2	393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42
3		Итого:		9,59	7,47	17,34	175,3	2,35
Итого за весь день:				37,87	28,36	128,58	1059,23	11,54

Возрастная категория : 1-3 года
неделя вторая День: четверг

Заведующий ДОУ №12 _____ Г.К. Чигарева

9 день								
№ п/п	№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин с
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	
ЗАВТРАК								
1	93	Суп молочный с макаронными изд.	150	4,31	3,90	14,12	108,90	0,68
2	1	Бутерброд с маслом	20/5	2,14	6,60	12,79	119	
3	395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	0,98
4		Итого:		8,79	12,50	37,54	297,90	1,66
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок	120	1,50	0,50	21	95	10
		Итого:		1,5	0,5	21	95	10
ОБЕД								
1	57	Борщ с капустой и картофелем на м/б	150	6,69	3,69	7,74	91,17	6,27
2	277	Гуляш из мяса	50	16,20	13,28	11,03	228,0	3,71
4	165	Каша гречневая	100	7,71	5,2	34,66	216,0	
5		Хлеб пшеничный	20	2,76	0,35	16,9	74,76	
6		Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	0	60,30	
7	372	Компот из свежих фруктов	150	0,33	0,01	10,82	84,75	0,3
8	13	Овощи по сезону	25	2,5	0,75	10,75	59,75	
		Итого:		38,5	23,70	91,90	814,73	27,19
ПОЛДНИК								
1	454	Выпечка собственного производства	70	4,03	1,73	3,51	165,2	0,23
2	393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42
		Итого:		5,0	2,74	10,61	194,20	1,42
ИТОГО за весь день:				53,79	39,44	161,05	1401,83	40,27

Неделя: первая

День:пятница

Возрастная категория: 1-3 года

Заведующий ДОУ №12 _____ Г.К. Чигарева

5 день								
№ п/п	№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин с
				Б	Ж	У		
		3	4	5	6	7	8	
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный с крупой	150	4,47	4,10	12,81	106,20	0,68
2	3	Бутерброд с маслом	20/5	2,14	6,60	12,79	119	
3	397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,43
4		Итого:		9,76	13,42	38,56	314,20	2,11
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	50	0,45	0,3	24,45	102,00	3,0
		Итого		0,45	0,3	24,45	102,0	3,0
ОБЕД								
1	87	Суп с рыбными консервами	150	5,15	5,04	8,59	100,3	5,46
2	282	Котлета мясная	50	9,32	7,07	9,64	139,0	0,09
3	54	Икра свекольная	100	2,33	4,56	12,30	100,10	6,70
4		Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	64,08	
5		Хлеб ржаной	30	2,31	0,24		60,30	
6	372	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	10,82	84,75	0,3
		Итого:		21,81	17,22	55,84	548,53	12,55
ПОЛДНИК								
1		Кондитерское изделие	35	3,75	4,9	37,20	183,5	
2	399	Сок	120	4,5	3,75	6,3	76,0	0,45
		Итого:		8,25	8,65	43,50	259,50	0,45
ИТОГО за весь день:				40,27	39,59	162,35	1224,23	18,11

Неделя: третья

День: понедельник

Заведующий ДОУ №12 _____ Г.К. Чигарева

Возрастная категория : 1-3 года

11 день								
№ п/п	№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин с
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	
ЗАВТРАК								
1	93	Суп молочный с макаронными изд.	150	4,31	3,90	14,12	108,90	0,68
2	1	Бутерброд с маслом	20/5	2,14	6,60	12,79	119	
3	395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	0,98
4		Итого:		8,79	12,50	37,54	297,90	1,66
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	50	0,45	0,3	24,45	102,00	3,0
		Итого:		0,45	0,3	24,45	102,0	3,0
ОБЕД								
1	67	Суп из овощей	150	6,64	3,97	5,18	80,52	11,17
2	247	Рыба тушеная с овощами	80	7,48	3,59	2,20	81,0	1,8
3	315	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,8	
4		Хлеб пшеничный	20	2,5	0,75	10,75	59,75	
5		Хлеб ржаной	30	2,8	1,1	14,4	78,05	
6	376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	10,41	84,75	0,3
7	13	Овощи по сезону	25	0,44	3,64	1,42	40,38	5,7
		Итого:		22,62	16,64	68,82	564,25	18,97
ПОЛДНИК								
1	216	Омлет с сыром	60	6,95	12,87	1,07	148,0	0,13
3	393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42
		Итого:		7,02	12,88	8,17	177,0	1,55
ИТОГО за весь день:				38,88	42,32	138,98	1141,15	25,18

Неделя: третья День: вторник

Заведующий ДОУ №12 _____ Г.К. Чигарева

Возрастная категория : 1-3 года

12 день								
№ п/п	№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин с
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный с крупой	150	4,47	4,10	12,81	106,20	0,68
2	3	Бутерброд с маслом	20/5	2,14	6,60	12,79	119	
3	397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,43
4		Итого:		12,35	13,70	40,33	314,20	2,17
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок	150	0,40	0,40	9,8	44,0	10,0
		Итого:		0,40	0,40	9,8	44,0	10,0
ОБЕД								
1	58	Борщ с картоф.со сметаной	150	6,83	3,76	8,57	95,52	5,38
2	286	Котлета мясная	50	8,87	9,83	11,71	171,0	0,85
3	336	Капуста тушёная	120	2,47	3,88	11,31	90,12	20,59
4		Хлеб пшеничный	20	2,5	0,75	10,75	59,75	
5		Хлеб ржаной	30	2,8	1,1	14,4	78,05	
6	372	Компот из свежих фруктов	150	0,33	0,01	10,82	84,75	0,3
		Итого:		23,80	19,33	67,56	580,19	27,12
ПОЛДНИК								
1	231	Сырники из творога	70	13,02	8,86	7,53	162,4	0,18
2	393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42
		Итого:		13,09	8,78	14,63	191,40	1,60
ИТОГО за весь день:				46,56	39,50	126,46	989,79	40,89

Неделя: третья День: среда

Заведующий ДОУ №12 _____ Г.К. Чигарева

Возрастная категория : 1-3 года

13 день								
№ п/п	№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин с
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	
ЗАВТРАК								
1	93	Суп молочный с макаронными изд.	150	4,31	3,90	14,12	108,90	0,68
2	1	Бутерброд с маслом	20/5	2,14	6,60	12,79	119	
3	395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	0,98
4		Итого:		9,06	12,68	31,00	274,00	3,03
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	50	0,45	0,3	24,45	102,00	3,0
		Итого:		0,45	0,3	24,45	102,0	3,0
ОБЕД								
1	85	Суп картофельный с клецками на к/б	150	1,55	3,77	9,81	78,90	0,008
2	256	Котлета рыбная любительская	50	8,25	2,69	6,68	84,0	2,12
3	168	Пюре картофельное	120	3,86	3,16	27,50	154,0	
4		Хлеб пшеничный	20	2,5	0,75	10,75	59,75	
5		Хлеб ржаной	30	2,8	1,1	14,4	78,05	
6	376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	10,41	84,75	0,3
7	13	Овощи по сезону	25	0,44	3,64	1,42	40,38	5,7
		Итого:		19,74	15,56	80,97	579,83	8,13
ПОЛДНИК								
1	465	Пицца с курицей	50	8,03	6,69	13,97	148,0	
2	393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42
		Итого:		9,0	7,70	21,07	177,0	1,42
ИТОГО за весь день:				38,25	36,24	157,49	1132,83	15,58

Неделя: третья День: четверг

Возрастная категория : 1-3 года

Заведующий ДОУ№12 _____ Г.К. Чигарева

14 день								
№ п/п	№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин с
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный с крупой	150	4,47	4,10	12,81	106,20	0,68
2	1	Бутерброд с маслом	20/5	2,14	6,6	12,79	119	
3	393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42
4		Итого:		6,52	10,51	34,01	256,90	2,1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	120	0,45	0,3	24,45	102,00	3,0
		Итого:		0,45	0,3	24,45	102,0	3,0
ОБЕД								
1	67	Суп из овощей	150	6,64	3,97	5,18	80,52	11,17
2	305	Котлета рубленая из птицы	50	11,66	2,75	9,98	111,0	0,10
3	204	Макароны отварные	100	4,60	0,64	24,80	127,08	
4		Хлеб пшеничный	20	2,5	0,75	10,75	59,75	
5		Хлеб ржаной	30	2,8	1,1	14,4	78,05	
6	376	Компот из свежих фруктов	150	0,33	0,01	10,41	84,75	0,3
7	13	Овощи по сезону	25	0,44	3,64	1,42	40,38	5,7
		Итого:		28,97	12,86	76,94	581,53	17,27
ПОЛДНИК								
1	454	Выпечка собственного производства	70	4,03	1,73	3,51	165,2	0,23
2	401	Напиток кисломолочный	140	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05
		Итого:		8,61	5,81	11,09	250,20	2,28
ИТОГО за весь день:				44,55	29,48	146,49	1190,63	24,65

Неделя: третья День: пятница

Заведующий ДОУ№12 _____ Г.К. Чигарева

Возрастная категория : 1-3 года

15 день								
№ п/п	№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин с
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный с крупой	150	4,47	4,10	12,81	106,20	0,68
2	1	Бутерброд с маслом	20/5	2,14	6,60	12,79	119	
3	395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	0,98
4		Итого:		9,06	12,68	31,00	274,00	3,03
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	50	0,40	0,40	9,8	44,0	10,0
		Итого:		0,40	0,40	9,8	44,0	10,0
ОБЕД								
1	57	Борщ с капустой и картофелем со смет	150	6,69	3,69	7,74	91,17	6,27
2	287	Тефтели мясные (2 вар.)	50	8,87	9,83	11,71	171,0	0,85
3	134	Свекла тушеная в сметане или соусе	100	2,36	7,09	10,68	116,0	1,35
4		Хлеб пшеничный	20	2,5	0,75	10,75	59,75	
5		Хлеб ржаной	30	2,8	1,1	14,4	78,05	
6	376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	10,41	84,75	0,3
		Итого:		23,55	22,47	65,69	600,72	8,77
ПОЛДНИК								
1		Сок	120	3,75	4,9	37,2	183,5	
2		Кондитерское изделие	30	4,5	3,75	6,3	76,0	0,45
		Итого:		8,25	8,65	43,50	259,50	0,45
ИТОГО за весь день:				41,26	44,20	149,99	1178,22	22,25