

05-01

Приложение № 1
к приказу № 1-860 от 17.08.2021.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 11 «Буратино»
города Бахчисарай Республики Крым

Заведующий МБДОУ «ДС № 11 «Буратино»
Г.Т. Мосина
17.08.2021



**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
(1-3 ГОДА)
НА 2021 ГОД**

г.Бахчисарай
2021

Наименование	Пищевые вещества (г)					
	Б		Ж		У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак	18,25	16,97%	17,25	23,12%	68,75	30,16%
Обед	21,90	41,93%	20,70	30,59%	82,50	27,74%
Полдник	10,95	12,60%	10,35	11,10%	41,25	10,04%

25

30

15

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

1 день								
№ п/п	№ реп.	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	9
ЗАВТРАК								
1	168	маслом	150,00	4,13	3,22	29,15	162,28	0,00
2	1	Батон пшеничный с маслом	20\5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00
3	396	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,15	1,46	15,50	84,00	0,28
Итого:				8,42	11,28	57,44	365,28	0,28
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100,00	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00
Итого:				0,45	0,30	24,45	102,00	3,00
ОБЕД								
1	14	Овощи по сезону	30	0,32	1,84	1,04	22,11	7,47
2	67	Щи из свежей капусты	150	6,64	3,97	5,18	80,52	11,17
3	304	Плов из птицы	160	8,78	4,09	3,45	86,00	1,24
4		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	53,40	0,00
5		Хлеб ржано - пшеничный	25	1,93	0,35	0,00	50,25	0,00
6	376	Компот из сухофруктов	150	0,12	0,01	17,91	73,20	1,29
Итого				19,76	10,51	39,65	365,48	21,17
Полдник								
1	215	омлет натуральный	60\5	6,42	8,77	3,96	120,00	0,21
2	393	чай	180	0,07	0,01	7,1	29,0	14611,00
3		кондитерское изделие	20,00	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42
Итого				6,49	8,78	11,06	149,00	14612,63
ИТОГО за весь день:				35,12	30,87	132,60	981,76	14637,08

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

2 день								
№ п/п	№ реп.	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	9
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный рисовый	150	4,12	4,03	25,31	154,00	1,17
2	1	Батон с маслом	20,5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00
3	397	Какао с молоком	180,00	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20
Итого:				9,41	13,35	51,06	362,00	2,37
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый	100,00	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00
				0,45	0,30	24,45	102,00	3,00
ОБЕД								
1	87	Суп с рыбными консервами	150	5,62	4,41	9,98	102,08	7,20
2	301	Печень по строгановски	60	13,56	10,20	0,00	146,00	0,00
3	204	Макароны отварные	100	3,09	4,85	14,14	112,65	25,74
4		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	53,40	0,00
5		Хлеб ржано - пшеничный	25	1,93	0,35	0,00	50,25	0,00
6	372	Компот из свежих плодов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30
Итого:				26,50	20,07	57,01	549,13	33,24
Полдник								
1	231	Сырники из творога	70	13,02	8,86	7,53	162,40	0,18
2	362	Соус яблочный	15	0,01	0,01	2,55	10,40	0,13
3	392	Чай с сахаром	150,00	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02
Итого:				13,07	8,88	17,07	200,80	0,33
ИТОГО за весь день				49,43	42,60	149,59	1213,93	38,94

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

3 день								
№ п/п	№ реп.	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	9
ЗАВТРАК								
1	94	суп молочный овсяный	150	3,46	4,57	19,76	134,00	1,17
2	3	Батон с маслом	20\5	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07
3	395	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98
Итого:				10,53	13,45	44,95	343,00	2,22
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1				0,75	0,36	15,15	64,00	3,00
2	399	сок фруктовый	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
Итого:				2,25	0,86	36,15	159,00	13,00
ОБЕД								
1	80	Суп картофельный с вермишелью	150,00	8,89	3,91	9,89	110,52	3,58
2	282	Котлета рубленая мясная	60	9,32	7,07	9,64	139,00	0,09
3	336	Капуста тушеная	50,00	2,36	7,09	10,68	116,00	1,35
4	321	Пюре картофельное	50	3,00	6,00	6,00		0,00
4		Хлеб ржано - пшеничный	25\25	1,93	0,35	0,00	50,25	0,00
5	376	Компот из сухофруктов	150	0,12	0,01	17,91	73,20	1,29
Итого:				25,62	24,43	54,12	488,97	6,31
Полдник								
1		Пицца детская	70,00	7,71	6,87	46,96	270,92	0,40
2	392	Чай	150	4,50	3,75	6,30	76,00	0,45
Итого:				12,21	10,62	53,26	346,92	0,85
ИТОГО за весь день:				50,61	49,36	188,48	1337,89	22,38

Роспотребнадзор по Республике Крым Боинна Л.А. _____

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

4 день								
№ п/п	№ реп.	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	9
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный с гречневой крупой	150	2,85	5,01	14,29	114,00	1,17
2	1	Батон пшеничный с маслом	20\5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00
3	394	Чай	180,00	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19
Итого:				7,64	13,94	38,39	310,00	2,36
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100,00	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00
Итого:				0,45	0,30	24,45	102,00	3,00
ОБЕД								
1	15	Овощи по сезону	30	0,29	1,84	0,92	21,42	5,73
2	57	Борщ с капустой и картофелем, с	150	6,69	3,69	7,74	91,17	6,27
3	247	Рыба тушеная с овощами	80	20,80	5,33	18,50	205,00	7,26
4	315	Рис отварной	100	1,97	0,25	12,07	53,40	0,00
5		Хлеб ржано - пшеничный	25\25	1,93	0,35	0,00	50,25	0,00
6	376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30
Итого:				32,01	11,47	60,05	505,99	19,56
Полдник								
1	213	Яйцо варенное	50	9,62	5,48	29,18	202,00	0,04
2	393	Чай с сахаром	150	0,42	0,04	22,65	92,70	0,82
Итого				10,04	5,52	51,83	294,70	0,86
ИТОГО за весь день:				50,14	31,23	174,72	1212,69	25,78

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

5 день									
№ п/п	№ реп.	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	9	
ЗАВТРАК									
1	185	Каша жидкая молочная	150	6,75	9,74	26,38	221,25	1,64	
2	3	Батон пшеничный с сыром	20,5\7	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	
3	395	Кофейный напиток	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	
Итого:				13,82	18,62	51,57	430,25	2,69	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	100,00	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00	
				0,45	0,30	24,45	102,00	3,00	
ОБЕД									
1	13	Овощи по сезону	30	0,22	1,82	0,71	20,19	2,85	
2	82	Суп вегетарианский	150\15	5,83	4,42	10,28	104,18	4,95	
3	277	Гуляш из отварного мяса	90	16,59	5,81	26,76	226,00	0,41	
4	168	Каша пшеничная	2	3,00	8,00			0,00	
5		Хлеб ржаной - пшеничный	25	1,93	0,35	0,00	50,25	0,00	
6	376	Компот из сухофруктов	150	0,12	0,01	17,91	73,20	1,29	
Итого:				27,69	20,41	55,66	473,82	9,50	
ПОЛДНИК									
1	454	Пирожки печеные	70	2,58	5,21	16,46	123,43	7,90	
2	400	Молоко кипяченое	150	0,30	0,78	0,70	12,57	10,70	
Итого				2,88	5,99	17,16	136,00	18,60	
ИТОГО за день:				44,84	45,32	148,84	1142,07	33,79	

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

6 день								
№ п/п	№ реп.	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	9
ЗАВТРАК								
1	206	Макароны отварные с сыром	120/10	5,02	4,60	0,28	63,00	0,00
2	1	Батон пшеничный с маслом	20/5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00
3	392	чай	180,00	2,74	1,95	18,81	103,80	0,28
				9,90	13,15	31,88	285,80	0,28
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100,00	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00
Итого:				0,45	0,30	24,45	102,00	3,00
ОБЕД								
1	14	Овощи по сезону	30	0,32	1,84	1,04	22,11	7,47
2	80	Суп карофельный с крупой	150	6,55	3,74	5,59	86,85	6,32
3	256	Котлета рыбная любительская	60	8,25	2,69	6,68	84,00	2,12
4	321	Пюре картофельное	105	2,05	3,96	16,12	108,00	14,70
5		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	53,40	0,00
6		Хлеб ржано - пшеничный	25	1,93	0,35	0,00	50,25	0,00
7	376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30
Итого:				21,40	12,84	62,32	489,36	30,91
Полдник								
1	215	Омлет натуральный	60/5	4,15	3,98	18,44	126,00	0,40
2		кондитерское изделие	20,00	0,01	0,01	2,55	10,40	0,13
3	382	Чай	180	0,42	0,04	22,65	92,70	0,82
Итого				4,58	4,03	43,64	229,10	1,35
ИТОГО за весь день:				36,33	30,32	162,29	1106,26	35,54

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

7 день								
№ п/п	№ рец.	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	9
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный пшеничный	150	2,85	5,01	14,29	114,00	1,17
2	3	Батон с сыром	20\5\7	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07
3	395	Кофейный напиток	180,00	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98
Итого:				9,92	13,89	39,48	323,00	2,22
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1				0,75	0,36	15,15	64,00	3,00
2	368	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
Итого:				2,25	0,86	36,15	160,00	13,00
ОБЕД								
1	13	Овощи по сезону	30	0,22	1,85	0,71	20,19	2,85
2	57	Борщ с картофелем и капустой	150	6,83	3,76	8,57	95,52	5,38
3	278	Печень по-строгановски	60\60	11,66	2,75	9,98	111,00	0,10
4	168	Каша гречневая вязкая	100	6,00	4,05	26,96	168,00	0,00
5		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	53,40	0,00
6		Хлеб ржано - пшеничный	25	1,93	0,35	0,00	50,25	0,00
7	376	Компот из сухофруктов	150	0,12	0,01	17,91	73,20	1,29
Итого:				28,73	13,02	76,20	571,56	9,62
Полдник								
1	240	Пудинг из творога с яблоками	70	12,43	8,47	12,85	177,10	0,16
2	362	Соус яблочный	15	0,01	0,01	2,55	10,40	0,13
4	392	Чай с сахаром	150,00	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02
Итого				12,48	8,49	22,39	215,50	0,31
ИТОГО за весь день:				53,38	36,26	174,22	1270,06	25,15

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

8 день								
№ п/п	№ реп.	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	9
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный рисовый	150	4,31	3,90	14,12	108,90	0,68
2	1	Батон пшеничный с маслом	20/5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00
3	397	Какао с молоком	180,00	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20
Итого:				9,60	13,22	39,87	316,90	1,88
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1		Сок фруктовый, овощной, ягодный	100,00	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00
Итого:				0,45	0,30	24,45	102,00	3,00
ОБЕД								
1	15	Овощи по сезону	30	0,29	1,84	0,92	21,42	5,73
2	76	Рассольник ленинградский с мясом	150/20	6,86	3,81	10,05	102,12	4,62
3	276	Мясо тушенное с овощами	170,00	7,48	3,59	2,20	81,00	1,80
4		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	53,40	0,00
5		Хлеб ржано - пшеничный	25	1,93	0,35	0,00	50,25	0,00
6	376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30
				0,7	0,82	19,32	87,50	0,00
				19,56	10,67	65,38	480,44	12,45
Полдник								
1	60	Драчена	60/5	4,56	9,44	2,26	112,00	0,78
2		Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	32,04	0,00
3	393	чай	150,00	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42
				5,81	9,60	16,60	173,04	2,20
ИТОГО за весь день:				35,42	33,79	146,30	1072,38	19,53

Роспотребнадзора по Республике Крым Бонина Л.А. _____

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

9 день								
№ п/п	№ реп.	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	9
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный пшеничный	150	2,40	3,82	16,10	108,00	1,17
2	3	Батон пшеничный с сыром	20\5\7	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07
3	393	Чай	180,00	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19
Итого:				9,78	13,03	41,97	324,00	2,43
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	фрукты	100,00	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00
Сок фруктовый 100				0,45	0,30	24,45	102,00	3,00
ОБЕД								
1	87	Суп с рыбными консервами	150	0,99	3,35	5,48	56,10	5,59
2	304	Плов из птицы	180,00	10,81	6,81	15,04	164,00	15,03
3	15	Овощи по сезону	30,00	0,26	0,74	1,05	12,01	0,20
4		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	53,40	0,00
5		Хлеб ржано - пшеничный	25	1,93	0,35	0,00	50,25	0,00
6	376	Компот из сухофруктов	150	0,12	0,01	17,91	73,20	1,29
Итого:				16,08	11,51	51,55	408,96	22,11
Полдник								
1	458	Ватрушка с творогом	70	5,46	4,29	37,71	211,40	0,00
2	382	Кисель из фруктового сока	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05
3				10,04	8,37	45,29	296,40	2,05
ИТОГО за весь день:				36,35	33,21	163,26	1131,36	29,59

Роспотребнадзор по Республике Крым Бошина Л.А. _____

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

10 день								
№ п/п	№ реп.	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	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	150	6,75	9,74	26,38	221,25	1,64
2	1	Батон пшеничный с маслом	20,5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00
3		Кофейный напиток	180,00	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20
Итого:				12,04	19,06	52,13	429,25	2,84
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00
сок 100				0,45	0,30	24,45	102,00	3,00
ОБЕД								
1	14	Овощи по сезону	30	0,32	1,84	1,04	22,11	7,47
2		Суп лапша	150	5,15	5,04	8,59	100,30	5,46
3	247	Рыба тушеная с овощами	60	16,20	13,28	11,03	228,00	3,71
4	321	Пюре картофельное	100	3,06	3,06	20,43	137,25	0,00
5		Хлеб ржано - пшеничный	25	1,93	0,35	0,00	50,25	0,00
6	376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30
Итого:				26,99	23,58	61,91	622,66	16,94
Полдник								
1		кондитерское изделие	15	0,01	0,01	2,55	10,40	0,13
2	401	Кисломолочный продукт	150,00	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02
Итого				0,05	0,02	9,54	38,40	0,15
ИТОГО за весь день:				39,53	42,96	148,03	1192,31	22,93

День: понедельник

Неделя: третья

Возрастная категория: 1 - 3 лет

11 день								
№ п/п	№ реп.	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	9
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный рисовый	150	4,59	5,89	32,61	232,00	0,65
2	1	Батон пшеничный с маслом	20\5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00
3	396	Кофейный напиток	180,00	2,15	1,46	15,50	84,00	0,28
Итого:				8,88	13,95	60,90	435,00	0,93
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00
Итого:				0,45	0,30	24,45	102,00	3,00
ОБЕД								
1	82	Суп с макаронными изделиями	150	5,62	4,41	9,98	102,08	7,20
2	278	Бефстроганов из отварного мяса	60\60	7,72	2,95	8,28	90,00	0,19
3	168	Каша пшеничная	100	0,26	0,74	1,05	12,01	0,20
4	13	Овощи по сезону	30	0,32	2,00	1,00		
5		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	53,40	0,00
6		Хлеб ржано - пшеничный	25	1,93	0,35	0,00	50,25	0,00
7	376	Компот из сухофруктов	150	0,12	0,01	17,91	73,20	1,29
Итого				17,62	10,71	50,29	380,94	8,88
Полдник								
1	216	Омлет с сыром	60\5	6,95	12,87	1,08	148,00	0,13
2		Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	32,04	0,00
3	392	Чай с сахаром	150,00	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02
Итого				8,17	13,03	15,31	208,04	0,15
ИТОГО за весь день:				35,12	37,99	150,95	1125,98	12,96

Роспотребнадзора по Республике Крым Бонина Л.А. _____

День: вторник

Неделя: третья

Возрастная категория: 1 - 3 лет

12 день								
№ п/п	№ реп.	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	9
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный овсяный	150	4,31	3,90	14,12	108,90	0,68
2	3	Батон с маслом	20\5	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07
3	397	Какао с молоком	180,00	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20
Итого:				12,19	13,50	41,64	336,90	1,95
1		фрукты	100,00	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00
сок фруктовый				0,45	0,30	24,45	102,00	3,00
ОБЕД								
1	14	Овощи по сезону	30	0,32	1,84	1,04	22,11	7,47
2	67	Щи из свежей капусты	150	6,69	3,69	7,74	91,17	6,27
3		Печень	60	15,51	12,43	3,29	187,00	0,01
4	133	Картофель тушеный в соусе	100	2,43	3,58	24,46	139,80	0,00
5		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	53,40	0,00
6		Хлеб ржано - пшеничный	25	1,93	0,35	0,00	50,25	0,00
7	376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30
Итого:				29,18	22,15	69,42	628,48	14,05
Полдник								
1	230	Вареники ленивые	105,00	4,08	4,49	23,60	158,00	0,29
2	393	Чай	150	4,50	3,75	6,30	76,00	0,45
Итого:				8,58	8,24	29,90	234,00	0,74
ИТОГО за весь день				50,40	44,19	165,41	1301,38	19,74

День: среда

Неделя: третья

Возрастная категория: 1 - 3 лет

13 день								
№ п/п	№ реп.	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	9
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,12	4,03	25,31	154,00	1,17
2	1	Батон пшеничный с маслом сливочным	20\5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,07
3	394	Чай :	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19
Итого:				8,91	12,96	49,41	350,00	2,43
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	100,00	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00
Итого:				0,45	0,30	24,45	102,00	3,00
ОБЕД								
1	83	Суп картофельный с мясными	150,00	3,98	3,10	9,26	81,00	6,72
2	247	Рыба тушеная с овощами	80,00	2,29	11,00	14,44	166,00	8,67
3	315	Рис отварной	120	5,00	12,00	2,00	130,00	0,00
4		Хлеб ржано - пшеничный	25-25	1,93	0,35	0,00	50,25	0,00
5	376	Компот из сухофруктов	150	0,12	0,01	17,91	73,20	1,29
6	14	Овощи по сезону	30	0,3				
Итого:				13,32		43,61	500,45	16,68
Полдник								
1	454	Пирожки печенные	70,00	6,95	11,24	47,13	328,61	0,42
2		Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05
Итого:				11,53	15,32	54,71	413,61	2,47
ИТОГО за весь день:				34,21	28,58	172,18	1366,06	24,58

Роспотребнадзора по Республике Крым Бонина Л.А. _____

День: четверг

Неделя: третья

Возрастная категория: 1 - 3 лет

14 день								
№ п/п	№ реп.	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	9
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный пшеничный	150	3,69	5,40	17,62	134,00	1,17
2	1	Батон пшеничный с маслом	20\5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00
3		Кофейный напиток	180,00	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98
Итого:				8,17	14,00	41,04	323,00	2,15
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1								10,00
2	399	Сок фруктовый	150	0,75	0,36	15,15	64,00	3,00
Итого:				0,75	0,36	15,15	64,00	13,00
ОБЕД								
1	13	Овощи по сезону	30	0,22	1,85	0,71	20,19	2,85
2	58	Борщ с картофелем	150	6,55	3,74	5,59	86,85	6,32
3		Котлета куриная	60	9,32	7,07	9,64	139,00	0,09
								0,00
4	137	Рагу овощное	100	2,28	3,69	9,64	100,08	12,59
5		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	53,40	0,00
6		Хлеб ржано - пшеничный	25	1,93	0,35	0,00	50,25	0,00
7	376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30
Итого:				22,60	16,96	58,47	534,52	22,15
Полдник								
1	60	Драчена	80\5	6,22	11,57	2,97	141,00	1,03
2	393	Чай	150,00	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02
Итого				8,95	4,46	22,30	236,00	0,21
ИТОГО за весь день:				40,47	35,78	136,96	1157,52	37,51

День: пятница

Неделя: третья

Возрастная категория: 1 - 3 лет

15 день								
№ п/п	№ реп.	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	9
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный маняный	150	2,40	3,82	16,10	108,00	1,17
2	3	Батон пшеничный с сыром	20\5\7	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07
3	397	Какао с молоком	180,00	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20
Итого:				10,28	13,42	43,62	336,00	2,44
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	100,00	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00
Итого:				0,45	0,30	24,45	102,00	3,00
ОБЕД								
1	15	Овощи по сезону	30	0,29	1,84	0,92	21,42	5,73
2	99	Суп из овощей	150	6,83	3,76	8,57	95,52	5,38
3	276	Жаркое по домашнему	170	8,91	6,59	20,43	156,00	4,00
4								
4		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	53,40	0,00
5		Хлеб ржано - пшеничный	25	1,93	0,35	0,00	50,25	0,00
6	368	Компот из суофруктов	150	0,12	0,01	17,91	73,20	1,29
Итого:				20,05	12,80	59,90	449,79	16,40
Полдник								
1		Кондитерское изделие	30	5,46	4,29	37,71	211,40	0,00
2	382	Кисель на фруктовом соке	150	4,50	3,75	6,30	76,00	0,45
Итого				9,96	8,04	44,01	287,40	0,45
ИТОГО за день:				40,74	34,56	171,98	1175,19	22,29

День: понедельник

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

16 день								
№ п/п	№ реп.	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	9
ЗАВТРАК								
1	206	Каша гречневая вязкая с маслом и сахар	150,00	7,42	8,00	18,15	174,39	0,10
2	1	Батон с маслом	20\5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00
3	392	Чай1	180,00	2,74	1,95	18,81	103,80	0,28
Итого:				12,30	16,55	49,75	397,19	0,38
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	фрукты	100,00	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00
Итого:				0,45	0,30	24,45	102,00	3,00
ОБЕД								
1	13	Овощи по сезону	30	0,22	1,85	0,71	20,19	2,85
2	58	Борщ со сметаной	150	6,90	2,50	8,67	84,57	5,05
3	204	Макароны отварные	100	2,14	5,93	15,53	124,00	7,28
4		Печень	60	8,98	2,68	5,84	83,00	1,83
5		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	53,40	0,00
6		Хлеб ржано - пшеничный	25	1,93	0,35	0,00	50,25	0,00
7	376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30
Итого:				22,47	13,57	63,64	500,16	17,31
Полдник								
1	215	Омлет натуральный	60\5	5,73	11,04	1,10	127,00	0,10
2	13	овощи по сезону	30	1,18	0,15	7,24	32,04	0,00
3	393	Чай (лимон)	150,00	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42
Итого				6,98	11,20	15,44	188,04	1,52
ИТОГО за весь день:				42,20	41,62	153,28	1187,39	22,21

День: вторник

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

17 день								
№ п/п	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный ячневый	150	3,69	5,40	17,62	134,00	1,17
2	1	Батон пшеничный с маслом	20\5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00
3	395	Кофейный напиток	180,00	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98
Итого:				8,17	14,00	41,04	323,00	2,15
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1		фрукты	100,00	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00
Итого:				0,45	0,30	24,45	102,00	3,00
ОБЕД								
1	81	Суп картофельный с горохом и	150\15	8,89	3,91	9,89	110,52	3,58
2	276	Мясо тушеное с овощами	160	8,87	9,83	11,71	171,00	0,85
3	13	Овощи по сезону	100	2,36	7,09	10,68	116,00	1,35
4		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	53,40	0,00
5		Хлеб ржано - пшеничный	25	1,93	0,35	0,00	50,25	0,00
6	372	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,01	17,91	73,20	1,29
Итого:				24,14	21,44	62,26	574,37	7,07
Полдник								
1	240	Булочка Веснушка	70	9,52	7,46	10,24	146,30	0,93
2		Молоко кипяченое	150,00	0,01	0,01	2,55	10,40	0,13
Итого				9,53	7,47	12,79	156,70	1,06
ИТОГО за весь день:				42,29	43,21	140,54	1156,07	13,28

День: среда

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

18 день								
№ п/п	№ вещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный гречневый	150	2,85	5,01	14,29	114,00	1,17
2	3	Батон пшеничный с сыром	20\5\7	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07
3	395	Кофейный напиток	180,00	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20
Итого:				10,73	14,61	41,81	342,00	2,44
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	сок фруктовый	100,00	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00
Итого:				0,45	0,30	24,45	102,00	3,00
ОБЕД								
1	14	Овощи по сезону	30	0,32	1,84	1,04	22,11	7,47
2		Суп рыбный	150	12,85	2,37	17,50	131,00	11,40
3		Котлета куриная	60,00	9,37	2,28	16,49	124,00	7,34
4	137	Рагу овощное	100	1,97	0,25	12,07	53,40	0,00
5		Хлеб ржано - пшеничный	25\25	1,93	0,35	0,00	50,25	0,00
6	376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30
Итого:				26,77	7,10	67,92	465,51	26,51
Полдник								
1	215	Омлет натуральный	60\5	9,30	6,33	7,53	162,40	0,18
2		Кондитерское изделие	30,00	0,01	0,01	2,55	10,40	0,13
3	393	Чай	150\15\20	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42
Итого				9,38	6,35	17,18	201,80	1,73
ИТОГО за весь день:				47,33	28,36	151,36	1111,31	33,68

День: четверг

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

19 день								
№ п/п	№ реп.	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	9
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный овсяный	150	4,12	4,03	25,31	154,00	1,17
2	1	Батон пшеничный с маслом	20\5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,07
3	393	Чай	180,00	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19
Итого:				8,91	12,96	49,41	350,00	2,43
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	386	Фрукты	100,00	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00
Итого:				0,45	0,30	24,45	102,00	3,00
ОБЕД								
1	58	Борщ со сметаной	150	6,86	3,81	10,05	102,12	4,62
2	247	Плов из птицы	150,00	13,24	10,94	3,52	165,00	0,01
3	14	Овощи по сезону	30					
4		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	53,40	0,00
5		Хлеб ржано - пшеничный	25	1,93	0,35	0,00	50,25	0,00
6	376	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,01	17,91	73,20	1,29
Итого:				24,12	15,36	43,55	443,97	5,92
Полдник								
1	237	Запеканка из творога. Соус яблочный	100\30	4,08	4,49	23,60	158,00	0,29
2	393	Чай	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05
Итого				8,66	8,57	31,18	243,00	2,34
ИТОГО за весь день:				42,14	37,19	148,59	1138,97	13,69

День: пятница

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

20 день								
№ п/п	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каши жидкая молочная	150	3,46	4,57	19,76	134,00	1,17
2	3	Батон пшеничный с сыром	20\5\7	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07
3	397	Какао с молоком	180,00	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20
Итого:				11,34	14,17	47,28	362,00	2,44
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
2				0,75	0,36	15,15	64,00	3,00
Итого:				2,25	0,86	36,15	159,00	13,00
ОБЕД								
1	15	Овощи по сезону	30	0,29	1,84	0,92	21,42	5,73
2	87	Суп с клецками	150	0,99	3,35	5,48	56,10	5,59
3	347	Рыба тушеная с овощами	110	20,80	5,33	18,50	205,00	7,26
4	321	Пюре картофельное	100	1,97	0,25	12,07	53,40	0,00
5		Хлеб ржано - пшеничный	25\25	1,93	0,35	0,00	50,25	0,00
6	376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30
								0,00
Итого:				26,31	11,13	57,79	470,92	18,88
Полдник								
1	454	Пирожки печенные	70	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
2	401	Кисломолочный продукт	150	4,50	3,75	6,30	76,00	0,45
Итого				6,75	6,69	28,62	201,10	0,45
ИТОГО за весь день:				46,65	32,85	169,84	1193,02	34,77
ИТОГО за 20 дней:				42,64	37,01	157,47	1178,68	756,27