

Для воспитанников МДОУ №27
в возрасте от 1,5 до 3 лет

День 1

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен.(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом	200	3,14	0,30	0,10	100,0	0	№315
	Кофеинный напиток с молоком	150	3,44	3.78	16.13	109.01	5.52	№126
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20 5 7	1.34 0.02 1.26	0.13 3.97 1.78	9.39 0.03 0.23	45.2 37.1 22.7		
Второй завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	№130
Обед:	Салат витаминный	50	0,57	3.6	3,93	50,4	9,5	№5
	Суп гороховый на мясном бульоне	200	5.72	0,48	16.12	101,88	4,26	№;35
	Котлета мясная Картофельное пюре с маслом	60 130	8,76 2,77	3,6 4,02	3,22 5,51	75.03 106,6	0 2.69	№99 №56
	Компот из кураги и чернослива	150	0.78		20,22	80.58	0,6	№122
	Хлеб ржаной, пшеничный	35 15	1.88 1.01	0.30 0.10	15.68 7.04	74.7 33.9		
Полдник:	Чай сладкий Печенье, фрукты	150 20\108	0.16 3,94	3,05 3,91	9,98 27,06	39,44 163,4	3,05	№133
Ужин:	Салат из моркови с яблоком	50	0,5	3,6	5.22	54,5	2,78	№14
	Рыба под омлетом	150	26.60	6.93	4,38	184.99	1,55	№249
Итого за первый день:			107.5	44.58	169.83	1484.63	32.85	

День 2

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен.(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша гречневая молочная с маслом	200	6,98	10,42	25,00	222,38	0,90	№64
	Какао на молоке Хлеб пшеничный с маслом	150 20 5	4,65 1.34 0.02	4,8 0.13 3.97	16,77 9.39 0.03	127,37 45.2 37.1	0.81	№117
Второй завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	№130
Обед:	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	49,32	19,74	№30
	Тефтели мясокрупяные с мясом	60	7.58	5,6	3,8	101,17	0,5	№106
	Свекла тушеная с маслом в сметанном соусе	150	2,45	4,5	12,26	102,81	1,91	№59
	Компот из лимона и изюма	150	0,78		20,22	80,58	0,6	№122
	Хлеб ржаной, пшеничный	35 15	1.88 1.01	0.30 0.10	15.68 7.04	74.7 33.9		
Полдник:	Булочка домашняя	70	3,78	8,66	36,96	249,0	0	№469
	Кефир с сахаром фрукты	150	4.08	4.8	10.45	103.8	1.02	№120
Ужин:	Салат из капусты с маслом	50	0,83	3,5	2,46	45,39	12,88	№11
	Пудинг творожно-маннй со сгущённым молоком	150	19,14	13,34	20,73	287,63	0.59	№81
	Кисель фруктовый Хлеб пшеничный	150 15	1.01	0.10	14,7 7.04	60.0 33.9	22,5	№118
Итого за второй день:			57.71	61.66	263.49	1700.25	63.45	

День 3

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен.(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	6,66	11,00	22,64	216,44	0,90	№67
	Кофейный напиток Хлеб пшеничный с маслом, сыром	150 20 5 7	3.44 1.34 0.02 1.26	3,78 0.13 3.97 1.78	16,13 9.39 0.03 0.23	109,01 45.2 37.1 22.7	5,52	№126
Второй завтрак:	Сок	100	0.5	0,1	10,1	46,0	2,0	№130
Обед:	Салат из свежей капусты с маслом	50	0.96	5,04	3,9	65,11	24,18	№10
	Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	200	2.42	1,62	13.2	92.08	7,08	№37
	Вермишель с маслом , гуляш	130	4,8	4,22	26,84	177,65	0	№75
	Компот из кураги и чернослива	150	0,78		20,22	80,58	0,6	№122
	Хлеб ржаной, пшеничный	35 15	1.88 1.01	0.30 0.10	15.68 7.04	74.7 33.9		
Полдник:	Чай сладкий с лимоном.	150	0,17	3,05	9,98	39,44	3,05	№133
	Вафли фрукты	20/108	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	№140
Ужин:	Салат из свеклы с яблоком с маслом.	50	0,83	3,55	4,25	51,77	2,4	№18
	Рыба запечённая с картофелем по - русски	150	14,99	12,92	18,72	253,91	11,04	№8
	Молоко Хлеб пшеничный	150 20	4,2 1.34	4,8 0.13	6,2 9.39	84,0 45.2	0,9	№127
Итого за третий день:			47.01	56.9	204.03	1520.11	74,36	

День 4

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен.(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Салат из зелёного горошка с маслом, луком. Омлет	30 100	1,2 7,85	0,1 9,06	2,6 3,21	16,0 124,93	4,0 0,18	№3 №77
	Какао на молоке. Хлеб пшеничный с маслом.	150 20 5	4.65 1.34 0.02	4.8 0.13 3.97	16,77 9.39 0.03	124,37 45.2 37.1	0,81	№117
Второй завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	№130
Обед:	Салат из свеклы и моркови маслом	50	0,48	3,6	5,22	54,56	2,80	№14
	Суп вермишелевый с курицей, со сметаной	200	3.48	0,54	14,52	85,64	2.96	№34
	Плов с курицей	150	12,40	10,42	2,88	154,52	0,39	№110
	Компот из лимона и изюма	150	0,78		20,22	80,58	0,6	№122
	Хлеб ржаной, пшеничный	35 15	1.88 1.01	0.30 0.10	15.68 7.04	74.7 33.9		
Полдник:	Ряженка с сахаром.	150	4,08	4,8	10,46	103,8	1,02	№120
	Печенье, фрукты	20/108	3,94	3,91	27,06	163,4		
Ужин:	Капуста тушеная с маслом с мясом говядины.	150	3,18	6,72	6,98	119,7	16,95	№48
	Чай сладкий. Хлеб пшеничный	150 20	0,17 1.34	3,05 0.13	9,98 9.39	39,44 45.2	3,05	№133
Итого за четвёртый день:			47.82	51.73	171.43	1434.68	34.76	

День 5

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен.(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша молочная « Дружба» молочная с маслом	200	6,32	10,18	26,34	223,11	0,90	№66
	Кофейный напиток. Хлеб пшеничный с маслом, сыром	150 20 5 7	3,44 1.34 0.02 1.26	3,78 0.13 3.97 1.78	16,13 9.39 0.03 0.23	109,01 45.2 37.1 22.7	5,52	№126
Второй завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	№130
Обед:	Салат морковно-яблочный маслом	50	0,63	3,54	9,77	72,55	2,8	№13
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне, со сметаной	200	1,68	1,27	7,59	49,32	19,74	№30
	Жаркое по-домашнему. Огурчик солёный	150 30	7,97	8,15	14,55	182,81	3,08	№94
	Компот из кураги и чернослива.	150	0,78		20,22	80,58	0,6	№122
	Хлеб ржаной, пшеничный	35 15	1.88 1.34	0.30 0.13	15.68 9.39	74.7 45.2		
Полдник:	Ватрушка с творогом. Чай сладкий . фрукты	70 150 108	7,24 0,22	7,45 3,05	23,16 9,98	199,65 39,44	0,027 3,05	№136 №133
Ужин:	Салат из свеклы и чернослива с маслом. Гречневый крупеник, со сметаной.	50 130	0,83	3,55 13,09	4,25 33,56	51,77 324,0	2,4 0,42	№18 №186
	Кисель фруктовый Хлеб пшеничный	150 20			14,7 9.39	60.0 45.2	22,5	№118
Итого за пятый день:			54.9	60.60	234.46	1753.54	63.04	

День 6

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен.(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом	200	3,14	9,30	0.10	100,0	0	№315
	Кофеинный напиток. Хлеб пшеничный с маслом, сыром	150 20 5 7	3,44 1.34 0.02 1.26	3,78 0.13 3.97 1.78	16,13 9.39 0.03 0.23	109,01 45.2 37.1 22.7	5,52	№126
Второй завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	№130
Обед:	Салат витаминный маслом	50	0.83	3.55	2.46	45,39	12,88	№11
	Суп рассольник на мясном бульоне, со сметаной	200	3,38	1,9	12,24	94,74	7,3	№32
	Шницель мясной Овощи тушеные с маслом	60 130	10.9 3,1	11,51 4.3	3,34 9,9	161.5 108.21	0,10 5,77	№104 №57
	Компот из кураги и чернослива.	150	0,78		20,22	80,58	0,6	№122
	Хлеб ржаной, пшеничный	35 15	1.88 1.01	0.30 0.10	15.68 7.04	74.7 33.9		
Полдник:	Молоко. Хлеб пшеничный фрукты	150 20 108	4,2 3,94	4,8 3,91	6,15 27.06	84,0 163.4	0,9	№127 №132
Ужин:	Салат из моркови с маслом, луком. Оладьи со сгущенным молоком.	50 150	0,48 12,41	3.59 10,99	5,22 64,61	54,56 406,99	2,80 0,20	№14 №168
	Чай сладкий..	150	0.17	3.05	9.98	39.44	3,03	№133
	Хлеб пшеничный	20	1.34	0.13	9.39	45.2		
Итого за шестой день:			54.12	67.19	229.27	1752.62	41.1	

День 7

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен.(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша пшённая молочная с маслом	200	6,76	10,42	25,86	204,0	0,90	№68
	Какао на молоке. Хлеб пшеничный с маслом.	150	4.65	4,8	16.77	127.37	0,81	№117
Второй завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	№130
Обед:	Суп картофельный на мясном бульоне, со сметаной.	200	3.78	2,0	15,5	112.52	11,72	№36
	Ленивые голубцы со сметаной.	150	10,97	10.98	14.01	199.82	2,34	№92
	Компот из лимона и изюма.	150	0,78		20,22	80,58	0,6	№122
	Хлеб ржаной, пшеничный	35 15	1.88 1.01	0.30 0.10	15.68 7.04	74.7 33.9		
Полдник:	Кефир с сахаром. Булочка домашняя. фрукты	150 70	4,08 10.87	4,8 2.5	10.46 39,54	103.8 231,0	0,94 0,37	№120 №485
	Салат из моркови с изюмом с маслом. Запеканка творожная с фруктовой подливкой.	50 150	0.48 20,49	3,6 13,56	5,22 14,88	54,56 271,99	2,8 0,40	№14 №79
Ужин:	Чай сладкий.. Хлеб пшеничный	150 15	0.17 1.01	3.05 0.10	9.98 7.04	39.44 33.9	3.05	№133
	Итого за седьмой день:			67.43	56.31	212.3	1813.4	25.93

День 8

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен.(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Омлет натуральный с сыром. Огурчик солёный	100 50	9,24 0.19	9,82 0.49	2,97 2.8	136,92	0,29	№78
	Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный с маслом, сыром	150 20 5 7	3,44 2.02 0.03 1.81	3,78 0.20 5.55 2.55	16,13 14.08 0.03 0.32	109,01	5,52	№126
Второй завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	№130
Обед:	Салат из свежей капусты маслом	50	0.83	3.55	2.46	45.39	12,88	№11
	Суп свекольник на мясном бульоне, со сметаной	200	3.74	1.7	10,18	72.82	9,88	№44
	Гречневая каша с маслом. Бефстроганов.	130 50	5.85 8,37	4.97 7,89	36,45 2.13	216.34 112.91	0 0,24	№65 №91
	Компот из кураги и чернослива.	150	0,78		20,22	80,58	0.6	№122
	Хлеб ржаной, пшеничный	35 15	1.88 1.34	0.30 0.13	15.68 9.39	74.7 45.2		
Полдник:	Чай сладкий. Вафли. фрукты	150 20/108	0.17 3.94	3,16 3.91	9,98 27.06	39.44 163.4	3.03	№133
Ужин:	Икра кабачковая Картофельное пюре с маслом. Котлета рыбная.	50 130 60	0.95 2,77 15,18	4,45 3.72 0.5	3.85 5,51 4.06	59.5 84,6 74.96	3,5 2,69 0	№4 №56 №87
	Молоко. Хлеб пшеничный	150 20	4,2 2.02	4,8 0.20	6,1 14.08	84,0 67.8	0,9	№127
Итого за восемьной день:				69.25	61.28	211.27	1668.47	41.53

День 9

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен.(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Молочная вермишель	200	6,52	8,55	26,74	204,0		
	Какао на молоке Хлеб пшеничный с маслом.	150 20	4.65 2.02	4.8 0.20	16.77 14.08	127.36 67.8	0.81	№117
Второй завтрак:	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46.0	2.0	№130
Обед:	Салат из капусты с маслом	50	0.57	3.6	3.93	50.4	9.5	№5
	Суп крестьянский с курицей	200	2.42	1.62	13.2	92.08	7.08	№37
	Рис отварной с маслом. Суфле из курицы.	130 60	4.8 12.45	4.22 10.75	21.44 2.6	166.25 141.9	0 0.46	№110
	Компот из лимона и изюма	150	0.78		20.22	80.58	0.6	№122
	Хлеб ржаной, пшеничный	35 15	1.88 1.34	0.30 0.13	15.68 9.39	74.7 45.2		
Полдник:	Кефир с сахаром гренки . фрукты	150 20\108	4.08 3.94	4.8 3.91	10.46 27.06	103.8 163.4	1.02	№120
Ужин:	Винегрет яйцо.	150 40	2.03 4.22	9.24 4.01	11.54 0.17	137.4 55.3	19.88	№45
	Чай сладкий. Хлеб ржаной.	150 20	10.08 2.02	2.75 0.20	11.7 14.08	44.35 67.8	5.4	№132
Итого за девятый день:			64.3	59.18	229.16	1668.32	46.75	

День 10

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен.(ккал)	Витамин С	N рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша молочная рисовая с маслом.	200	6,32	10,18	26,34	223,12	0.90	
	Кофейный напиток. Хлеб пшеничный с маслом, сыром.	150 20 5 7	4.12 2.02 0.03 1.81	4.52 0.20 5.55 2.55	19.35 14.08 0.03 0.32	130.77 67.8 51.9 32.4	6.62	№126
Второй завтрак:	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46.0	2.0	№130
Обед:	Салат морковно-яблочный маслом	50	0.48	3.6	5.22	54.56	2.80	№14
	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне, со сметаной	200	3.08	1.74	5.42	64.98	9.98	№28
	Картофельное пюре с маслом. Котлета рыбная.	130 60	2.77 13.38	4.02 2.16	5.51 3.58	106.6 123.47	2.69 0.41	№56 №86
	Компот из кураги и чернослива..	150	0.78		20.22	80.58	0.6	№122
	Хлеб ржаной, пшеничный	35 15	1.88 1.34	0.30 0.13	15.68 9.39	74.7 45.2		
Полдник:	Пирожок с капустой. Чай сладкий . Фрукты	70 150 108	3.54 10.08 3.94	5.13 2.75 3.91	19.74 11.7 27.06	174.59 44.35 163.4	0.86 5.4	№132
Ужин:	Салат из свеклы с черносливом, с маслом. Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом.	50 150	0.83	3.55	4.25	51.77	2.41	№18
	Кисель фруктовый. Хлеб пшеничный	150 15	14.36	16.92	23.67	302.85	1.95	№154
Итого за десятый день:			72.6	67.44	313.19	1941.24	59.62	
Итого за весь период:			702.2	586.87	2238.4	16737.26	483.39	
Содержание Белков ,жиров, Углеводов в меню за период в % от калорийности			4.2	3.5	13,37			