

Утверждаю:
Заведующий Червякова Т.В.

01.12.2012г.



Примерное меню
на две недели для возрастной группы
воспитанников с 2 до 3 лет
МБДОУ «Детский сад №96» г.о.Самара

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий  Червякова Т.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ц-ть	Минералы			Вит	№ рец
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		
Неделя 1 Пон-к											
Завтрак	Каша вязкая манная мол-ная	145/5	3,1	2,9	25	119,2	8,0	5,6	0,32	-	168
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,4	37,8	10,0	1,3	0,28	0,03	392
	Батон с маслом	20/5	1,5	4,6	8,8	85	5,8	6,1	0,38		1
	Итого за завтрак	355	4,66	7,52	43,2	242	23,8	13,0	0,98	0,03	
10-30	Сок	180	0,9		18,1	77	13,0	7,2	2,5	3,6	399
	Итого за 2 завтрак	180	0,9		18,1	77	13,0	7,2	2,5	3,6	
Обед											
	Икра кабачковая	40	0,48	1,9	3,08	31,2	6,8	5,6	0,28	0,9	93
	Суп картофельный с макаронными изд.на к/б	170/10	1,9	3,0	12,3	75	17,7	19,4	0,79	5,9	82
	Птица тушенная	25/25	5,85	5,85	1,4	67,1	17,5	7,4	0,55	0,16	301
	Ячка	120	3,85	3,2	24,6	144	31,0	18,36	0,72		165
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,02	24,9	101	28,6	5,4	1,13	0,36	376
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,8	23,3	2,0	1,4	0,10		0002
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	29,2	16,0	1,12	0,16	0001
	Итого за обед	620	15,9	14,55	84,44	511,6	132,8	73,56	4,69	7,48	
Полд-к											
	Булочка домашняя	50	3,6	6,4	26,94	178,5	9,9	13,7	0,65		469
	Варенец	150	4,3	3,7	6,0	75	180,0	21,0	0,15	1,26	401
	Итого за полдник	200	7,9	10,1	32,94	253,5	189,9	34,7	0,8	1,26	
Ужин											
	Омлет с рыбным филе	80/70	19,4	10,9	5,4	187	256,6	26,5	1,0	0,17	249
	Салат из свежей капусты	50	0,7	2,5	4,2	42,95	42,95	22,3	6,5	43,7	20
	Кофейный напиток	180	0,07	0	1,0	4,4	7,8	1,9	0,004		0001
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,6	4,0	2,8	0,21		84к 0002
	Итого за ужин	400	21,67	13,6	20,2	280,95	290,7	37,7	1,484	43,8	
	Итого за день	1755	51,03	45,77	198,88	1365,05	650,2	166,1	10,5	56,2	
							6			4	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий _____ Червякова Т.В.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Эн.ц -ть	Минералы(мг)			Вит (мг)	№ рец
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		
Неделя 1 вторник											
Завтрак	Каша геркулесовая	145/5	3,75	5,3	23,66	144,1	17,75	39,41	1,1		168
	Кофейный нап-к на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	12,6	0,12	1,17	395
	Хлеб с сыром	20/10	3,33	4,8	9,6	90	64	8,8	0,47	0,045	3
	Итого за завтрак	360	9,93	12,51	47,62	325,1	194,95	60,81	1,69	1,215	
10-30	Йогурт	100	2,9	2,5	4	50	120,0	14	0,10	0,7	401
	Итого за 2 завтрак	100	2,9	2,5	4	50	120,0	14	0,10	0,7	
Обед											
	Солёный огурец порц	40	0,32	0,04	1,2	4,8	9,2	5,6	0,24	2,0	п/п
	Борщ с капустой на к/м б-не со сметаной	165/10/5	1,3	3,5	9,2	73,8	31,95	18,9	0,86	7,4	57
	Тефтеля мясная	60	4,1	4,6	5,4	81,1	13,5	10,2	0,42	0,38	287
	Пюре картофельное	120	2,4	4,3	13,5	109,8	29,5	22,1	0,81	14,4	321
	Кисель из свежей ягоды	180	0,12	0,03	20,7	100	12,4	4,46	0,25	21,9	378
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,8	23,3	2,0	1,4	0,10		0002
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	29,2	16,0	1,12	0,16	0001
	Итого за обед	630	11,67	13,05	68,16	462,8	127,75	78,66	3,8	46,24	
Полд-к											
	Бутерброд со сгущенным молоком	35/15	3,36	3,91	22,9	120	9,5	10,6	0,6	0,44	2
	Чай с лимоном	150	0,09	0,001	8,49	34,1	10,6	1,8	0,27	2,3	393
	Итого за полд-к	200	3,45	3,911	31,39	154,1	20,1	12,4	0,87	2,74	
Ужин											
	Овощное рагу	150	2,37	11,23	13,47	142,8	33,45	27,67	0,9	7,87	137
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137,0	19,2	0,43	1,43	397
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,0	2,1	0,16		0002
	Банан	190	2,8	0,95	38,0	180	15,2	80,0	1,1	19,0	368
	Итого за ужин	535	10,03	15,07	74,54	464	188,65	128,97	2,59	28,3	
	Итого за день	1825	37,98	47,04	225,7	1456	651,4	294,8	5,25	32,955	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий  Червякова Т.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Эн. ц-ть	Минералы(мг)			Вит(мг)	№ рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		
Неделя 1 среда											
Завтрак	Каша гречневая молоч	145/5	4,3	4,5	17,1	155	8,8	71,7	2,4		168
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	113,9	13,9	0,37	1,2	394
	Бутерброд с маслом	20/5	1,5	4,6	8,8	85	5,8	6,1	0,38		1
	Итого за завтрак	355	8,47	11,44	40,21	329	128,5	91,7	3,15	1,2	
10-30	Груша	95	0,38	0,28	9,3	42	18,0	11,0	2,1	4,7	368
	Итого за 2 завтрак	95	0,38	0,28	9,3	42	18,0	11,0	2,1	4,7	
Обед											
	Свекла тушеная	40	0,96	2,9	2,96	49,0	22,3	8,0	0,56	0,48	134
	Рассольник на м/к б-не	170/10	2,0	3,63	9,2	74	24,8	17,3	0,5	4,9	74
	Голубцы ленивые	110/50	10,95	13,9	10,1	160,6	48,0	27,4	1,23	10,2	298
	Компот из яблок	180	0,21	0,12	20,0	102	13,9	3,2	0,5	1,5	373
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,8	23,3	2,0	1,4	0,10		0002
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	29,2	16,0	1,12	0,16	0001
	Итого за обед	610	17,55	21,13	60,42	478,9	140,2	73,3	4,01	17,24	
Полд-к											
	Батон с повидлом	30/20	2,26	3,57	25,04	142	9,5	10,6	0,6	0,44	2
	Кофейный напиток	180	0,07	0	1,0	4,4	7,8	1,9	0,004		000184к
	Итого за полд-к	230	2,33	3,57	26,04	146,4	22,1	17,8	3,1	4,04	
Ужин											
	Запеканка из творога	150	15,49	14,44	26,0	301	220,9	33,3	1,03	0,36	237
	Соус из свежих ягод	50	0,02	0,007	6,3	25,57	3,4	0,71	0,04	0,28	361
	Напиток из шиповника	180	0,6	0,24	18,6	79,2	19,1	3,0	0,54	73,0	398
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,6	4,0	2,8	0,21		0002
	Итого за ужин	400	17,61	14,887	61,17	452,37	247,4	39,81	1,82		
	Итого за день	1690	46,16	51,307	197,14	1448,67	609,0	247,51	14,47	100,82	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий  Червякова Т.В.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Эн. ц-ть	Минералы(мг)			Вит (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		
Неделя 1 Четверг											
Завтрак	Каша пшеничная молочная	145/5	3,83	4,67	25,5	131,7	16,06	21,3	1,67		168
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,4	37,8	10,0	1,3	0,28	0,03	392
	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/5	2,29	3,63	9,3	92,26	74,70	10,36	0,55	0,05	3
	Итого за завтрак	365	6,18	8,32	44,2	261,76	100,76	32,96	2,5	0,08	
10-30	Яблоко	95	0,38	0,38	9,3	42	15,2	8,5	2,0	9,5	368
	Итого за 2 завтрак	95	0,38	0,38	9,3	42	15,2	8,5	2,0	9,5	
Обед											
	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,6	20,92	10,4	8,72	14,59	0,27	41
	Свекольник на кур/б-не со сметана	170/10	1,5	4,6	10,1	79	26,3	21,5	0,9	6,3	58
	Котлета из птицы	60	8,91	2,7	6,0	93	25,63	13,5	0,9	0,3	306
	Макароны отварные с маслом	120	4,34	3,32	21,05	132	3,78	16,8	0,83		205
	Компот из изюма	180	0,4	0,01	24,9	101	28,6	5,4	1,13	0,36	376
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,8	23,3	2,0	1,4	0,10		0002
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	29,2	16,0	1,12	0,16	0001
	Итого за обед	630	19,08	11,25	84,81	519,22	125,91	83,32	19,57	7,39	
Полд-к											
	Пряник	50	3,21	4,07	34,14	186,5	8,5	10,29	0,57		493
	Какао с молоком	180	3,67	3,2	15,82	107	137,0	19,2	0,43	1,43	397
	Итого за полд-к	230	6,88	7,27	49,96	293,5	145,5	29,49	1,0	1,43	
Ужин											
	Палочка рыбная	60	8,02	3,68	5,99	81,43	31,54	18,09	0,43	0,26	255
	Отварной рис	120	2,86	2,49	30,09	155	4,62	20,5	0,37		165
	Соус томатный	30	0,34	1,29	2,4	22,29	4,71	3,43	0,14	0,71	348
	Кофейный напиток	180	0,07	0	1,0	4,4	7,83	1,93	0,004		0001 84к
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,0	2,1	0,16		0002
	Итого за ужин	405	12,48	7,61	46,73	298,12	51,7	46,05	1,104	0,97	
	Итого за день	1725	45,0	34,83	235,0	1414,6	439,07	200,32	26,174	19,37	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий _____ Червякова Т.В.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич-ность	Минералы(мг)			Вит(мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		
Неделя 1 Пятница											
Завтрак											
	Суп молочный с макар.изд	145/5	4,25	3,83	14,08	108,83	121,17	18,08	0,38	0,68	93
	Бутерброд с маслом	20/5	1,5	4,6	8,8	85	5,8	6,1	0,38		1
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	12,6	0,12	1,17	395
	Итого за завтрак	355	8,6	10,84	37,24	284,83	240,17	36,78	0,88	1,85	
10-30	Сок	100	0,5		10,1	42	7,0	4,0	1,4	2,0	399
	Итого за 2 завтрак	100	0,5		10,1	42	7,0	4,0	1,4	2,0	
Обед											
	Свежий огурец порц	40	0,3	2,4	0,88	27,2	8,72	5,28	0,22	3,76	13
	Суп с рыбными консервами	155/25	6,1	6,0	10,33	110,42	32,61	34,09	0,91	6,57	87
	Овощное рагу с мясом	130/30	3,15	7,29	13,90	133,9	53,64	34,92	1,35	10,94	344
	Компот из кураги	180	0,4	0,01	24,9	101	28,6	5,4	1,13	0,36	376
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,8	23,3	2,0	1,4	0,10		0002
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	29,2	16,0	1,12	0,16	0001
	Итого за обед	610	13,38	16,28	68,17	465,82	154,77	97,09	4,83	21,79	
Полд-к											
	Ватрушка с повидлом	50	6,57	4,57	20,84	144,29	11,14	12,43	0,77	0,06	458
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	12,8	2,2	0,32	2,83	393
	Итого за полдник	230	6,69	4,59	31,04	185,29	23,94	14,63	1,09	2,89	
Ужин											
	Запеканка из творога с морк	130	15,0	13,3	26,58	274	147,3	29,6	0,9	0,91	238
	Соус черносмородиновый	50	0,17	0,06	33,67	136	7,4	5,2	0,32	13,6	360
	Какао с молоком	180	3,6	3,2	15,82	106	136,9	19,2	0,43	1,44	397
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,0	2,1	0,16		0002
	Апельсин	95	0,85	0,38	9,3	42	32	12,0	0,28	57	368
	Итого за ужин	470	20,36	17,09	93,7	593	326,6	67,1	2,09	72,95	
	Итого за день	1765	49,53	48,8	239,17	1570,94	752,48	219,6	10,29	101,48	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий  Червякова Т.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 2-3 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энер	Минералы(мг)			Вит(мг)	№ рец
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		
Неделя 2 Пон-к											
Завтрак	Каша рисовая	145/5	2,1	0,31	26,6	120	4,1	15,5	0,33		168
	Батон с маслом	20/5	1,5	4,6	8,8	85	5,8	6,1	0,38		1
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	113,9	13,9	0,37	1,2	394
	Итого за завтрак	355	6,27	7,25	49,71	294	123,8	35,5	1,08	1,2	
10-30	Ряженка	100	2,9	2,5	4	50	120,0	14	0,10	0,7	401
	Итого за 2 завтрак	100	2,9	2,5	4	50	120,0	14	0,10	0,7	
Обед											
	Икра кабачковая	40	0,48	1,88	3,08	31,2	6,8	5,6	0,28	0,92	53
	Суп с клецками на к/б	170/10	1,5	2,4	8,7	63	16,3	13,05	0,48	4,1	85
	Суфле куриное	25/25	8,2	10,39	1,79	116,6	25,07	7,57	0,57	0,014	310
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,9	3,87	31,0	187,38	12,2	108	3,7		165
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,9	101	28,6	5,4	1,13	0,36	376
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,8	23,3	2,0	1,4	0,10		0002
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	29,2	16,0	1,12	0,16	0001
	Итого за обед	620	19,9	19,138	87,66	592,48	120,17	157,02	7,38	5,554	
Полд-к											
	Плюшка с сахаром	50	3,64	6,26	26,96	179	9,9	13,7	0,65		469
	Сок	150	0,75		15,0	64	10,5	6,0	2,0	3,0	399
	Итого за полд-к	200	4,39	6,26	41,96	205	20,4	19,7	2,65	3,0	
Ужин											
	Рыба тушеная с овощами	30/30	5,6	3,0	1,62	60	18,6	18,9	0,39	1,11	247
	Картофель отварной	120	2,36	3,2	18,6	112	12,5	23,7	1,04	16,96	125
	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,24	18,6	79,2	19,1	3,0	0,54	73,0	398
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,0	2,1	0,16		0002
	Груша	95	0,38	0,38	9,3	42	18,0	11,0	2,1	5,0	368
	Итого за ужин	470	10,12	6,97	55,57	328,2	71,2	58,7	4,23	95,77	
	Итого за день	1745	43,59	42,118	238,7	1469,68	457,67	286,12	15,94	106,17	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий  Червякова Т.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Минералы(мг)			Вит(мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		
Неделя 2 вторник							Ca	Mg	Fe	С	
Завтрак	Каша ячневая молочная	145/5	3,08	3,0	23,66	130,6	26,33	15,91	0,58		168
	Хлеб с маслом	20/5	1,5	4,6	8,8	85	5,8	6,1	0,38		1
	Кофейный напиток	180	0,07	0	1	4,4	7,8	1,9	0,004		0001
	Итого за завтрак	355	4,65	7,6	33,46	220,0	39,93	23,91	0,964		84к
10-30	Сок	180	0,9		18,1	76,79	12,6	7,2	2,5	3,6	399
	Итого за 2 завтрак	180	0,9		18,1	76,79	12,6	7,2	2,5	3,6	
Обед											
	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0,54	2,0	3,4	34,6	8,5	8,7	0,29	4,8	22
	Суп из овощей на м/к б-не	170/10	1,17	0,8	9,3	50,4	13,36	11,86	0,4	6,59	0001
	Гуляш из отварного мяса	25/25	4,0	2,2	3,2	67	12,14	11,28	0,42	0,21	277
	Макаронные изделия отварные	120	3,4	3,3	21,0	132	3,78	16,8	0,83		205
	Кисель из свежей ягоды	180	0,12	0,03	24,7	99,7	12,4	4,46	0,25	21,9	378
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,8	23,3	2,0	1,4	0,10		0002
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	29,2	16,0	1,12	0,16	0001
	Итого за обед	620	12,66	8,91	79,76	477	81,38	70,5	3,41	33,66	
Полд-к											
	Гренка с сыром	35/10	5,3	7,2	26,96	159,3	117,3	22,59	1,17	0,08	117
	Какао с молоком	180	3,6	3,2	15,82	106	136,9	19,2	0,43	1,44	397
	Итого за полд-к	225	8,9	10,4	42,78	265,3	254,2	41,79	1,6	1,52	
Ужин											
	Гороховое пюре	120	6,18	4,15	13,01	107	30,51	27,23	2,09		211 к
	Бефстроганов	25/25	6,45	5,05	1,85	85	8,2	9,6	3,0	5,27	58к
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,4	37,8	10,0	1,3	0,28	0,03	392
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,0	2,1	0,16		0002
	Апельсин	95	0,38	0,38	9,3	42	32,0	12,0	0,28	57	368
	Итого за ужин	460	14,26	9,75	40,81	306,8	83,71	52,23	5,81	72,3	
	Итого за день	1840	41,37	36,66	214,91	1345,89	471,8	195,6	14,28	111,0	8

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий  Червякова Т.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда)	Пищевые вещества(г)			Энер	Минералы(мг)			Вит(мг)	№ рец
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		
Неделя 2 среда											
Завтрак	Пудинг из творога	130	13,0	12,7	12,45	315	168,9	29,7	1,2	0,24	235
	Соус клюквенный	50	0,02	0,007	6,3	25,57	3,4	0,75	0,04	0,3	361
	Хлеб с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68	4,6	4,9	0,31	4,6	1
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,4	12,76	84	113,2	12,6	0,12	1,17	395
	Итого за завтрак	380	17,1	18,88	38,82	492,5	290,1	47,95	1,67	6,31	
10-30	Яблоко	145	0,58	0,58	14,2	64	23,2	13,1	3,3	14,5	368
	Итого за 2-й завтрак	145	0,58	0,58	14,2	64	23,2	13,1	3,3	14,5	
Обед											
	Салат из моркови	40	0,49	0,03	4,64	20,8	10,4	14,59	0,27	1,9	41
	Щи на м/к б-не	170/10	1,2	3,4	4,8	55,8	31,1	16,0	0,57	7,3	67
	Плов из говядины	130/30	7,0	14,4	16,6	204	30,1	34,1	1,44	0,4	304
	Компот из изюма	180	0,4	0,01	24,9	101	28,6	5,4	1,13	0,36	376
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,8	23,3	2,0	1,4	0,10		0002
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	29,2	16,0	1,12	0,16	0001
	Итого за обед	610	12,52	18,42	69,1	474,9	131,4	87,49	4,63	10,12	
Полд-к											
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	12,8	2,2	0,32	2,83	393
	Батон с повидлом	30/20	2,26	3,57	25,04	142	9,5	10,6	0,6	0,44	2
	Итого за полд-к	230	2,38	3,59	35,24	183	22,3	12,8	0,92	3,27	
Ужин											
	Картофельное пюре	150	2,77	4,35	18,52	124,5	36,97	27,75	0,97	18,15	321
	Соус томатный	30	0,34	1,29	2,4	22,29	4,71	3,43	0,14	0,71	348
	Солёный огурец порц	35			1,5	4,2	8,0	4,9	0,21	1,7	п/п
	Какао с молоком	180	3,6	3,2	15,82	106	136,9	19,2	0,43	1,44	397
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	4,0	2,8	0,21		0002
	Итого за ужин	415	8,3	9,04	47,91	303,9	190,5	58,08	1,96	22,0	
	Итого за день	1780	42,38	52,41	208,67	1498,46	657,58	219,42	12,18	52,93	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий  Червякова Т.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества(г)			Энергет	Минералы(мг)			Вит(мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		
Неделя 2 четверг											
Завтрак	Омлет натуральный	95	7,3	15,9	1,6	186	67,8	11,4	1,7	0,15	215
	Кукуруза сладкая	50	1,1		5,6	25	34,0	104,0	3,7		пп
	Батон с маслом, сыр	20/10/5	2,29	3,63	9,3	92,26	74,70	10,36	0,55	0,05	3
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	113,9	13,9	0,37	1,2	394
	Итого за завтрак	360	13,36	21,87	30,81	392,26	290,4	139,66	6,32	1,4	
10-30	Йогурт	100	2,9	2,5	4	50	120,0	14	0,10	0,7	401
	Итого за 2 завтрак	100	2,9	2,5	4	50	120,0	14	0,10	0,7	
Обед											
	Свежий помидор порционно	40	0,35	0,08	1,04	7,2	13,2	7,3	0,35	7,9	14
	Суп картофельный с крупой на кур.б-не	170/10	1,56	2,0	10,2	65,8	16,5	18,0	0,6	5,9	80
	Кнели куриные с рисом	30/30	7,2	8,8	3,5	134,5	19,6	11,2	0,75		312
	Капуста тушеная	120	2,3	4,4	11,4	96	66,9	23,6	0,89	17,5	132
	Компот из яблок и лимона	180	0,21	0,12	25,0	102	13,9	3,2	0,55	1,5	373
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,8	23,3	2,0	1,4	0,10		0002
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	29,2	16,0	1,12	0,16	0001
	Итого за обед	630	15,05	15,98	69,3	498,8	161,3	80,7	4,36	32,96	
Полд-к											
	Печенье	50	0,35	0,85	3,0	20,5	11,9	10	0,8		493
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,5	66	15,9	2,5	0,45	60,8	398
	Итого за полд-к	200	0,86	1,06	18,5	86,5	27,8	12,5	1,25	60,8	
Ужин											
	Икра свекольная	40	0,94	1,84	4,93	40,0	15,2	11,8	0,7	2,6	54
	Суфле рыбное	30/30	7,7	5,2	2,4	96	30,8	16,8	0,56	0,11	268
	Каша пшеничная	120	3,7	0,6	13,4	126,3	14,8	20,5	1,6		165
	Кофейный напиток	180	0,07	0	1,0	4,4	7,83	1,93	0,004		0001
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,0	2,1	0,16		84
	Итого за ужин	415	13,6	7,79	28,98	301,7	71,63	53,13	3,024	2,71	0002
	Итого за день	1705	43,77	49,2	151,59	1329,26	671,13	299,99	15,05	98,57	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий  Червякова Т.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 2-3 лет

Имя пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергия	Минералы(мг)			Вит(мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		
Неделя 2 пятница											
Завтрак	Запеканка из творога	150	15,49	14,44	26,0	301	220,9	33,3	1,0	0,36	237
	Соус клюквенный	50	0,02	0,01	6,3	26	3,4	0,75	0,04	0,3	361
	Батон с маслом	20/5	1,5	4,6	8,8	85	5,8	6,1	0,38		1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137,0	19,2	0,43	1,43	401
	Итого за завтрак	405	21,63	25,19	56,92	519	370,6	63,15	2,09	2,09	
10-30	Сок	140	0,7		14,1	59,6	9,8	5,6	1,96	2,8	399
	Итого за 2-й завтрак	140	0,7		14,1	59,6	9,8	5,6	1,96	2,8	
Обед											
	Салат свежий капусты и яблока	40	0,30	2,4	0,96	26,24	8,72	5,28	0,22	3,76	42к
	Суп «Харчо» на м/к б-не	170/10	1,9	4,7	13,0	153	14,7	8,9	0,5	4,0	000102
	Жаркое с говядиной	140/30	14,2	7,03	14,91	166	25,38	53,73	3,2	4,3	276
	Компот из кураги	180	0,45	0,02	24,9	101	28,6	5,4	1,13	0,36	376
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,8	23,3	2,0	1,4	0,10		0002
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	29,2	16,0	1,12	0,16	0001
	Итого в обед	620	20,28	14,73	71,93	539,54	108,6	90,71	6,27	12,58	
Полд-к											
	Пирожок с картошкой	50	3,01	3,8	18,48	120	11,28	137,14	0,65	0,51	454
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	12,6	0,12	1,17	395
		230	5,86	6,21	32,84	211	124,48	149,74	0,77	1,68	
	Итого за полд-к										
Ужин											
	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4,14	3,85	23,8	146,3	11,3	29,77	0,97		168
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,4	37,8	10,0	1,3	0,28	0,03	392
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,0	2,1	0,16		0002
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,2	64	23,2	13,1	3,3	14,5	368
	Итого за ужин	490	5,97	4,6	54,65	283,1	47,5	46,27	4,71	14,53	
	Итого за день	1885	54,44	50,73	230,44	1612,24	660,98	355,47	15,8	33,68	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий  Червякова Т.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 2-3 лет

Имя пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергия	Минералы(мг)			Вит(мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		
Неделя 2 пятница											
Завтрак	Запеканка из творога	150	15,49	14,44	26,0	301	220,9	33,3	1,0	0,36	237
	Соус клюквенный	50	0,02	0,01	6,3	26	3,4	0,75	0,04	0,3	361
	Батон с маслом	20/5	1,5	4,6	8,8	85	5,8	6,1	0,38		1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137,0	19,2	0,43	1,43	401
	Итого за завтрак	405	21,63	25,19	56,92	519	370,6	63,15	2,09	2,09	
10-30	Сок	140	0,7		14,1	59,6	9,8	5,6	1,96	2,8	399
	Итого за 2-й завтрак	140	0,7		14,1	59,6	9,8	5,6	1,96	2,8	
Обед											
	Свежий огурец порционно	40	0,30	2,4	0,88	27,2	8,72	5,28	0,22	3,76	42к
	Суп «Харчо» на м/к б-не	170/10	1,9	4,7	13,0	153	14,7	8,9	0,5	4,0	000102
	Жаркое с говядиной	140/30	14,2	7,03	14,91	166	25,38	53,73	3,2	4,3	276
	Компот из кураги	180	0,45	0,02	24,9	101	28,6	5,4	1,13	0,36	376
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,8	23,3	2,0	1,4	0,10		0002
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	29,2	16,0	1,12	0,16	0001
	Итого в обед	620	20,28	14,73	71,85	540,5	108,6	90,71	6,27	12,58	
Полд-к											
	Пирожок с капустой и яйцом	50	4,8	3,85	15,15	123,35	33,67	10,27	0,75	7,77	454
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	12,6	0,12	1,17	395
		230	7,65	6,26	29,51	214,35	146,87	22,87	0,87	8,94	
	Итого за полд-к										
Ужин											
	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4,14	3,85	23,8	146,3	11,3	29,77	0,97		168
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,4	37,8	10,0	1,3	0,28	0,03	392
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	3,0	2,1	0,16		0002
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,2	64	23,2	13,1	3,3	14,5	368
	Итого за ужин	490	5,97	4,6	54,65	283,1	47,5	46,27	4,71	14,53	
	Итого за день	1885	56,23	50,78	227,03	1616,55	683,37	228,6	15,9	40,94	

	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Ca (mg)	Mg(mg)	Fe (mg)	C(mg)
		Б	Ж	У					
Среднее значение за период	1771,0	42,8/ 41,01	47,54/ 47,50	203,34/ 202,01	1404,79 1402,75	799,53 /797,4 1	83,12/ 93,01	10,15/ 10,05	47,21/ 39,90