

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ в Мурманска № 105
С.А. Тельянова



**Циклическое десятидневное меню
для организации питания детей
в возрасте от 1,5 до 3-х лет
с 12 часовым режимом пребывания**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

Понедельник/первая неделя/1-3 года 1 день														
№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва(мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
141/П-18	Суп молочный с крупой (рисовой)	130	3,1	3,3	10,7	84,5	0,04	0,6	23,14	0,0	105	90	15,1	0,1
2/13 Ек/ч.2	Хлеб с маслом и яблком	55	4,9	6,2	14,3	133,0	0,01	0,0	70,00	0,0	12	59	6,6	0,5
506/П-13	Чай с молоком (1-й вариант)	180	1,4	1,2	14,3	72,9	0,04	1,2	0,01	0,0	114	84	13,5	0,4
	Итого в Завтрак	365	9,4	10,6	39,3	290,4	0,09	1,8	93,15	0,0	231	233	35,2	1,0
II Завтрак														
470/П-18														
Ск 1.2.2.13	Ряженка 2,5% жирности	130	3,8	3,3	5,5	70,2	0,03	0,4	26,00	0,0	161	120	18,2	0,1
	Итого во II Завтрак		3,8	3,3	5,5	70,2	0,03	0,4	26,00	0,0	161	120	18,2	0,1
Обед														
10/Д-16	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,9	1,6	1,9	25,1	0,03	3,3	0,00	0,0	6	18	6,2	0,2
163/П-13	Суп с макаронными изделиями	180	1,7	3,7	11,8	86,9	0,03	0,7	0,00	1,9	7	21	6,5	0,3
271/Д-16	Биточки рыбные запеченные (из трески)	50	6,3	2,0	4,2	60,6	0,04	0,2	11,25	0,0	12	81	13,3	0,4
372/Д-16	Соус сметанный №372	50	0,7	2,5	2,9	37,1	0,01	0,0	16,90	0,0	14	11	2,6	0,1
431/П-13	Картофель отварной	120	2,3	5,9	15,2	122,4	0,12	16,7	0,04	0,1	13	62	24,0	1,0
114/П-13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
115/П-13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	38,3	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8
Ск 11.1.1.16	Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	82,8	0,02	3,6	0,00	0,0	13	13	7,2	2,5
	Итого в Обед	650	15,6	16,2	70,8	500,2	0,3	24,4	28,19	2,5	76	251	72,1	5,5
Уплотненный полдник														
112/П-13	Овощи натуральные (свежий огурец)	30	0,2	0,0	0,8	4,2	0,01	3,0	0,00	0,0	7	13	4,2	0,2
377/448/П-1														
3	Голубцы ленивые, соус молочный с морковью	135	7,8	11,0	8,2	163,4	0,05	9,7	0,05	0,4	59	110	24,0	1,3
115/П-13	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,4	0,01	0,0	6,50	0,0	4	9	1,5	0,1
Ск6.1.3.2.13	Печенье заглажное	30	2,6	3,4	20,9	124,2	0,03	0,0	19,50	0,0	12	26	4,5	0,3
530/П-13	Компот из смородины черной	180	0,3	0,1	15,5	63,9	0,01	21,6	0,00	0,0	10	9	8,1	0,4
118/П-13	Фрукты свежие (апельсин)	95	0,9	0,2	7,7	40,9	0,04	57,0	0,00	0,2	32	22	12,4	0,3
	Итого в Уплотненный полдник	345	12,4	14,8	56,4	414,0	0,15	91,3	26,05	0,7	125	188	54,6	2,5
	Итого за 1 день		41,1	44,9	171,9	1274,7	0,57	117,9	173,38	3,2	593	792	180,1	9,1

День: вторник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 1-3 года

Вторник/ первая неделя/1-3 года 2 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
233/П`18	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,5	5,1	21,5	149,7	0,11	0,9	27,75	0,1	90	113	27,8	0,7		
114/П`13	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,03	0,0	0,00	0,3	5	16	3,5	0,3		
6/ДУ`16	Масло (порциями)	3	0,0	2,2	0,0	19,8	0,00	0,0	12,00	0,0	1	1	0,0	0,0		
7/Д`16	Сыр (порциями)/российский	7	1,6	2,1	0,0	25,2	0,00	0,0	18,20	0,0	62	35	2,5	0,1		
411/ДУ`16	Чай с повидлом	165	0,1	0,0	7,8	32,0	0,00	0,1	0,00	0,0	4	3	1,7	0,3		
	Итого в Завтрак	350	8,1	9,6	41,6	285,5	0,14	1,0	57,95	0,4	161	168	35,4	1,4		
	II Завтрак															
420/Д`16	Кефир 2,5%	140	4,1	3,5	5,6	70,0	0,06	1,0	28,00	0,0	168	126	19,6	0,1		
	Итого во II Завтрак															
	Обед															
53/П`18	Икра свекольная	40	0,9	2,2	4,7	42,4	0,01	4,3	0,00	1,5	16	24	12,3	0,7		
161/П`13	Суп с крупой	180	1,2	3,7	12,3	86,6	0,02	0,5	0,00	1,7	5	30	11,0	0,3		
347/П`18	Котлеты "Школьные"	50	7,5	5,5	6,5	105,5	0,07	0,0	14,50	0,7	25	67	10,5	1,0		
380/П`18	Капуста тушеная	110	2,4	3,7	8,9	79,2	0,03	15,6	18,81	0,3	66	49	25,2	1,0		
114/П`13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2		
115/П`13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8		
348/ДУ`17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,3	0,1	26,9	110,0	0,0	0,0	0,00	0,0	18	17	7,3	0,4		
	Итого в Обед	600	15,1	15,6	75,8	505,5	0,21	20,4	33,31	4,7	141	232	78,5	4,3		
	Уплотненный полдник															
252/369/Д`16	Запеканка из творога с морковью, соус молочный сладкий	150	12,6	12,5	30,4	284,8	0,07	0,9	56,60	0,0	145	180	27,1	0,8		
114/П`13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,01	0,0	0,00	0,1		7	1,4	0,1		
386/Д`16	Плоды свежие (яблоки)	95	0,4	0,4	9,3	41,8	0,03	9,5	0,00	0,2	15	10	8,6	2,1		
411/Д`16	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,0	0,00	0,0	10	3	1,3	0,3		
	Итого в Уплотненный полдник	435	13,8	13,0	54,6	390,1	0,11	10,4	56,60	0,3	170	199	38,4	3,3		
	Итого за 2 день		41,2	41,6	177,6	1251,0	0,5	32,8	175,9	5,4	640	725	171,8	9,1		

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

Пятница/ первая неделя/1-3 день 5 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
230/П\18	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,1	4,7	19,4	135,5	0,08	0,9	27,75	0,4	91	110	20,7	0,9	
267/П\18	Яйцо вареное	10	1,3	1,2	0,1	15,8	0,01	0,0	25,15	0,1	6	19	2,0	0,3	
114/П\13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,01	0,0	0,00	0,1	2	7	1,4	0,1	
466/П\18	Кофейный напиток на гущенным молоком	180	2,3	2,9	17,1	103,5	0,02	0,2	13,68	0,1	95	64	10,4	0,1	
	Итого в Завтрак	350	8,4	8,8	41,4	278,2	0,11	1,1	66,58	0,6	193	200	34,5	1,3	
	II Завтрак														
420/Д\16	Кефир 2,5%	140	4,1	3,5	5,6	70,0	0,06	1,0	28,00	0,0	168	126	19,6	0,1	
	Итого во II Завтрак		4,1	3,5	5,6	70,0	0,06	1,0	28,00	0,0	168	126	19,6	0,1	
	Обед														
46/Д\16	Винегрет овощной (п/р)	30	0,4	1,9	2,5	28,4	0,02	3,1	0,00	0,0	7	13	6,2	0,3	
116/П\18	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,9	1,9	12,1	72,5	0,08	5,6	1,22	1,0	16	48	17,5	0,8	
21/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	60	6,6	6,8	6,2	111,0	0,00	0,6	18,00	0,0	34	83	12,6	0,9	
432/П\13	Картофель отварной в молоке	110	3,4	4,6	13,8	110,0	0,12	14,0	0,01	1,7	45	83	24,2	0,9	
114/П\13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2	
115/П\13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8	
390/Д\16	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,1	0,1	17,9	73,2	0,01	1,3	0,00	0,0	11	3	2,7	0,7	
	Итого в Обед	570	15,3	15,6	69,0	477,0	0,28	24,5	19,24	3,1	124	275	75,5	4,5	
	Уплотненный полдник														
583/П\13	Булочка домашняя	30	2,1	3,4	13,9	94,5	0,03	0,0	19,40	0,4	5	15	2,9	0,2	
19/5/380/Д\16	Суфле творожное, соус яблочный	135	11,1	9,1	20,6	209,6	0,00	0,7	60,85	0,0	107	143	15,7	0,8	
386/Д\16	Фрукты свежие (груша)	95	0,4	0,3	9,8	43,7	0,19	4,8	0,00	0,4	18	15	11,4	2,2	
518/П\13	Кисель из свежих ягод (черная смородина)	150	0,2	0,1	16,1	65,3	0,01	22,0	0,00	0,0	8	8	5,3	0,2	
	Итого в Уплотненный полдник	410	13,7	12,8	60,5	413,0	0,23	27,4	80,25	0,7	138	182	35,2	3,4	
	Итого за 5 день		41,5	40,7	176,5	1238,2	0,67	54,0	194,07	4,5	623	783	164,8	9,4	

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

Понедельник/ вторая неделя/1-3 года 6 день															
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
141/П-18	Суп молочный с крупой (рисовой)	130	3,1	3,3	10,7	84,5	0,04	0,6	23,14	0,0	105	90	15,1	0,1	
2/13 Ек/ч.2	Хлеб с маслом и яйцом	55	4,9	6,2	14,3	133,0	0,01	0,0	70,00	0,0	12	59	6,6	0,5	
506/П-13	Чай с молоком (1-й вариант)	180	1,4	1,2	14,3	72,9	0,04	1,2	0,01	0,0	114	84	13,5	0,4	
	Итого в Завтрак	365	9,4	10,6	39,3	290,4	0,09	1,8	93,15	0,0	231	233	35,2	1,0	
	II Завтрак														
470/П-18															
Ск 1.2.2.13	Ряженка 2,5% жирности	130	3,8	3,3	5,5	70,2	0,03	0,4	26,00	0,0	161	120	18,2	0,1	
	Итого во II Завтрак		3,8	3,3	5,5	70,2	0,03	0,4	26,00	0,0	161	120	18,2	0,1	
	Обед														
53/П-18	Икра свекольная	40	0,9	2,2	4,7	42,4	0,01	4,3	0,00	1,5	16	24	12,3	0,7	
82/ДП-16/48															
8 П-13	Рассольник "Ленинградский", со сметаной	180	1,7	5,0	11,6	98,3	0,07	5,2	0,01	0,0	27	55	18,5	0,7	
339/П-18	Котлеты из говядины	50	6,5	4,0	7,5	92,0	0,07	0,0	2,10	0,7	25	10	64,5	0,9	
380/П-18	Капуста тушеная	120	2,6	4,1	9,7	86,4	0,04	17,0	20,52	0,4	72	53	27,5	1,1	
114/П-13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2	
115/П-13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8	
348/ДП-17	Компот из плодов или ягод, сушеных (изюм)	150	0,3	0,1	22,4	91,7	0,02	0,0	0,00	0,0	15	15	6,1	0,3	
	Итого в Обед	580	14,8	15,7	72,5	492,6	0,26	26,5	22,63	3,1	166	201	141,1	4,6	
	Уплотненный полдник														
276/ ДП-16/423/П-18	Тефтели рыбные паровые (из трески), соус польский (1-й вариант)	60	4,3	6,2	3,5	87,0	0,03	0,6	42,08	0,1	16	60	9,6	0,4	
378/П-18	Пюре картофельное с морковью	110	2,1	4,5	9,2	85,8	0,09	3,0	22,55	0,3	33	67	33,9	0,9	
114/П-13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,01	0,0	0,00	0,1	2	7	1,4	0,1	
115/П-13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8	
Ск6.1.3.2.13	Печенье затяжное	20	1,7	2,3	13,9	82,8	0,02	0,0	13,00	0,0	8	17	3,0	0,2	
496/ П-18	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	13,7	58,5	0,01	60,0	0,00	0,0	9	2	2,4	0,5	
386/Д-16	Плоды свежие (яблоки)	95	0,4	0,4	9,3	41,8	0,03	9,5	0,00	0,2	15	10	8,6	2,1	
	Итого в Уплотненный полдник	465	11,1	13,9	61,4	414,2	0,23	73,1	77,63	1,0	90	196	68,3	5,0	
	Итого за 6 день		39,0	43,5	178,6	1267,4	0,6	101,7	219,40	4,1	648	750	262,8	10,7	

День: вторник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 1-3 года

		Вторник/ вторая неделя/1-3 года 7 день													
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
233/П-18	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,5	5,1	21,5	149,7	0,11	0,9	27,75	0,1	90	113	27,8	0,7	
114/П-13	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,03	0,0	0,00	0,3	5	16	3,5	0,3	
6/ДУ-16	Масло (порциями)	3	0,0	2,2	0,0	19,8	0,00	0,0	12,00	0,0	1	1	0,0	0,0	
7/Д-16	Сыр (порциями)/российский	7	1,6	2,1	0,0	25,2	0,00	0,0	18,20	0,0	62	35	2,5	0,1	
457/П-18	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	8,4	34,2	0,00	0,0	0,00	0,0	5	7	3,8	0,7	
	Итого в Завтрак	365	8,2	9,6	42,2	287,7	0,14	0,9	57,95	0,4	162	172	37,5	1,8	
	II Завтрак														
420/ДУ-16	Простокваша 2,5%	140	4,1	3,5	5,7	70,8	0,04	1,1	28,00	0,0	165	134	22,4	0,1	
	Итого во II Завтрак		4,1	3,5	5,7	70,8	0,04	1,1	28,00	0,0	165	134	22,4	0,1	
	Обед														
5/П-18	Салат капуста белокочанной и огурцов	40	0,4	2,4	1,2	28,0	0,01	6,8	0,00	1,1	12	11	5,6	0,2	
98/433/П-18	Свекольник, со сметаной	180	1,8	6,0	7,5	91,5	0,04	5,2	19,00	1,6	42	53	20,8	1,0	
354/П-18	Запеканка картофельная с печенью	130	9,4	3,6	11,4	116,0	0,18	7,6	3000,40	0,7	21	176	28,6	3,4	
420/П-18	Соус томатный с овощами	50	0,6	3,7	2,4	45,2	0,01	0,9	19,00	0,1	6	11	4,8	0,2	
114/П-13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,01	0,0	0,00	0,1	2	7	1,4	0,1	
115/П-13	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,4	0,02	0,0	0,00	0,1	4	16	4,7	0,4	
Ск 10.10..1.2	Вафли с фруктово-ягодными начинками	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0,01	0,0	0,40	0,0	3	7	2,0	0,3	
Ск 11.1.1.16	Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	82,8	0,02	3,6	0,00	0,0	13	13	7,2	2,5	
	Итого в Обед	550	15,1	16,8	64,5	475,1	0,30	24,2	3038,80	3,8	103	293	75,2	8,2	
	Уплотненный полдник														
252/369/ДУ-16	Запеканка из творога с морковью, соус молочный сладкий	150	12,6	12,5	30,4	284,8	0,07	0,9	56,60	0,0	145	180	27,1	0,8	
114/П-13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,01	0,0	0,00	0,1	7	7	1,4	0,1	
386/Д-16	Фрукты свежие (група)	95	0,4	0,3	9,8	43,7	0,19	4,8	0,00	0,4	18	15	11,4	2,2	
412/Д-16	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,2	41,0	0,00	2,8	0,00	0,0	13	4	2,2	0,3	
	Итого в Уплотненный полдник	435	13,9	12,9	55,3	393,0	0,27	8,5	56,60	0,5	176	205	42,1	3,4	
	Итого за 7 день		41,2	42,8	167,7	1226,5	0,71	34,7	3181,35	4,7	606	805	177,2	13,5	

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

Среда/ вторая неделя/1-3 года 8 день

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
231/П'18	Каша кукурузная молочная жидкая	130	3,5	4,2	19,8	130,3	0,05	0,8	25,35	0,2	84	80	15,0	0,6		
Ск1.3.2.4	Йогурт 3,2%	100	5,0	3,2	8,5	87,0	0,04	0,6	20,00	0,0	122	96	15,0	0,1		
71/П'18	Бутерброды с маслом (3-й вариант)	15	0,8	3,7	5,0	56,0	0,01	0,0	20,00	0,2	3	8	1,4	0,1		
411/ДП'15	Чай с джемом	160	0,1	0,0	7,2	29,0	0,00	0,3	0,00	0,0	3	3	1,8	0,2		
	Итого в Завтрак	405	9,4	11,1	40,4	302,3	0,10	1,7	65,35	0,3	213	188	33,2	1,0		
II Завтрак																
420/Д'16	Кефир 2,5%	140	4,1	3,5	5,6	70,0	0,06	1,0	28,00	0,0	168	126	19,6	0,1		
			4,1	3,5	5,6	70,0	0,06	1,0	28,00	0,0	168	126	19,6	0,1		
Обед																
82/П'13	Винегрет овощной	40	0,5	4,3	2,7	52,0	0,02	3,4	0,00	1,8	9	16	7,2	0,3		
147/П'13	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3,0	4,7	49,8	0,03	11,1	0,00	1,4	20	29	13,4	0,5		
303/П'18	Суфле рыбное	60	8,4	3,6	1,8	67,2	0,04	0,3	39,60	0,7	4	125	15,6	0,5		
418/П'18	Соус белый основной	50	0,3	1,8	0,8	21,0	0,00	0,0	9,50	0,1	5	3	1,6	0,0		
339/ДП'16	Картофельное пюре	120	2,5	3,8	16,4	109,8	0,11	14,5	0,00	0,0	30	69	22,2	0,8		
114/П'13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2		
115/П'13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8		
342/ДП'17	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,1	0,1	25,1	103,1	0,01	0,8	0,00	0,0	13	4	4,6	0,9		
	Итого в Обед	590	15,7	17,1	68,0	484,7	0,28	30,1	49,10	4,6	91	291	76,7	4,0		
Уплотненный полдник																
396/454/П'13	Фрикадельки из говядины паровые, соус сметанный с томатом и луком	60	4,9	6,5	4,1	94,8	0,02	0,8	0,02	0,2	15	58	8,5	0,8		
331/ДП'16	Каша вязкая (гречневая)	110	3,4	3,7	15,0	106,7	0,08	0,0	15,40	0,0	6	80	52,8	1,8		
115/П'13	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,4	0,02	0,0	0,00	0,1	4	16	4,7	0,4		
Ск 6.1.3.2.12	Галеты	20	1,9	2,0	13,1	78,6	0,03	0,0	12,40	0,0	5	19	3,4	0,3		
118/П'13	Плоды свежие (мандарины)	95	0,8	0,2	7,1	36,1	0,06	36,1	0,00	0,2	33	16	10,5	0,1		
348/ДП'17	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	150	0,6	0,0	20,7	86,1	0,0	0,5	0,00	0,0	24	16	13,2	0,4		
	Итого в Уплотненный полдник	445	12,2	12,6	63,5	419,7	0,22	37,4	27,82	0,6	87	205	93,0	3,6		
	Итого за 8 день		41,4	44,3	177,5	1276,6	0,65	70,2	170,27	5,5	559	809	222,5	8,8		

День: пятница
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 1-3 года

Пятница/вторая неделя/1-3 года 10 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
230/П`18	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,1	4,7	19,4	135,5	0,08	0,9	27,75	0,4	91	110	20,7	0,9		
267/П`18	Яйцо вареное	10	1,3	1,2	0,1	15,8	0,01	0,0	25,15	0,1	6	19	2,0	0,3		
114/П`13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,01	0,0	0,00	0,1	2	7	1,4	0,1		
466/П`18	Кофейный напиток на сгущенном молоком	180	2,3	2,9	17,1	103,5	0,02	0,2	13,68	0,1	95	64	10,4	0,1		
	Итого в Завтрак	350	8,4	8,8	41,4	278,2	0,11	1,1	66,58	0,6	193	200	34,5	1,3		
II Завтрак																
469/П`18	Молоко кипяченое (2,5%)	130	3,8	3,4	5,9	69,6	0,05	0,9	26,07	0,0	148	105	17,3	0,1		
	Итого во II Завтрак		3,8	3,4	5,9	69,6	0,05	0,9	26,07	0,0	148	105	17,3	0,1		
Обед																
36/П`13	Салат из свежих огурцов	40	0,3	4,0	0,8	40,8	0,01	2,0	0,00	1,8	7	13	5,2	0,2		
96/П`18	Борщ с фасолью и каргофелем	150	2,2	2,7	6,9	61,1	0,04	2,7	0,00	1,4	30	59	20,4	1,0		
359/П`18	Печень, тушенная в соусе сметанном	50	8,1	6,3	3,8	103,8	0,12	7,8	3323,75	0,9	19	146	9,4	3,1		
335/Д`16	Макаронные изделия отварные	110	4,0	3,3	19,4	123,5	0,04	0,0	15,40	0,0	4	27	15,5	0,8		
114/П`13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,01	0,0	0,00	0,1	2	7	1,4	0,1		
115/П`13	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,4	0,02	0,0	0,00	0,1	4	16	4,7	0,4		
349/Д`17	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	28,8	119,5	0,01	0,7	0,00	0,0	29	21	15,7	0,6		
	Итого в Обед	550	16,6	16,6	67,9	489,6	0,26	13,2	3339,15	4,4	95	290	72,3	6,3		
Уплотненный полдник																
583/П`13	Булочка домашняя	30	2,3	3,9	18,1	116,5	0,03	0,0	0,03	0,4	5	18	3,0	0,3		
19/5/380/Д`16	Суфле творожное, соус яблочный	135	11,1	9,1	20,6	209,6	0,00	0,7	60,85	0,0	107	143	15,7	0,8		
386/Д`16	Фрукты свежие (груша)	95	0,4	0,3	9,8	43,7	0,19	4,8	0,00	0,4	18	15	11,4	2,2		
505/П`13	Кисель из свежих ягод (черная смородина)	150	0,2	0,1	16,1	65,3	0,01	22,0	0,00	0,0	8	8	5,3	0,2		
	Итого в Уплотненный полдник	410	13,9	13,4	64,7	435,0	0,23	27,4	60,88	0,7	137	184	35,4	3,4		
	Итого за 10 день		42,7	42,2	179,9	1272,3	0,64	42,6	3492,67	5,7	573	778	159,4	11,2		

СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА 5 ДНЕЙ 1-3 ГОДА(1400)

	1	%	2	%	3	%	4	%	5	%	Средний % 5 дней	средняя недельная норма	допустимая ежедневная норма
ЗАВТРАК													
Б	9,4		8,1		10,0		7,6		8,4			8-8,8	6,3-10,5
Ж	10,6		9,6		8,6		11,6		8,8			9-9,9	7,05-11,75
У	39,3		41,6		37,2		36,0		41,4			38,6-42,6	30,45-50,75
Э/Ц	290,4	20,7	285,5	20,4	270,7	19,3	279,5	20,0	278,2	19,9	20,1	266-294	210-350
II ЗАВТРАК												5%	
Б	3,8		4,1		3,2		3,8		4,1				
Ж	3,3		3,5		3,0		3,4		3,5				
У	5,5		5,6		7,2		5,9		5,6				
Э/Ц	70,2	5,0	70,0	5,0	68,4	4,9	69,6	5,0	70,0	5,0	5,0	66,5-73,5	
ОБЕД												35%	30-40%
Б	15,6		15,1		16,1		14,1		15,3			14-15,4	12,6-16,8
Ж	16,2		15,6		17,7		16,4		15,6			15,6-17,3	14,1-18,8
У	70,8		75,8		61,9		72,4		69,0			67,5-74,6	60,9-81,2
Э/Ц	500,2	35,7	505,5	36,1	472,8	33,8	489,1	34,9	477,0	34,1	34,9	465,5-514,5	420-560
УЩЕЛЮТНЕННЫМ ПОДНИК												30%	25-35%
Б	12,4		13,8		12,8		11,8		13,7			12-13,2	10,5-14,7
Ж	14,8		13,0		13,9		15,7		12,8			13,4-14,8	11,75-16,45
У	56,4		54,6		64,8		63,7		60,5			57,8-64	50,75-71,05
Э/Ц	414,0	29,6	390,1	27,9	437,9	31,3	446,4	31,9	413,0	29,5	30,0	399-441	350-490
Ккал за день	1274,7	91,1	1251,0	89,4	1249,7	89,3	1284,5	91,8	1238,2	88,4			
норма	1197-1323		1197-1323		1197-1323		1197-1323		1197-1323				

СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА 5 ДНЕЙ 1-3 ГОДА (1400)

	6	%	7	%	8	%	9	%	10	%	Средний % 5 дней	средняя недельная норма	допустимая ежедневная норма
ЗАВТРАК												20%	15-25 %
Б	9,4		8,2		9,4		7,6		8,4			8-8,8	6,3-10,5
Ж	10,6		9,6		11,1		11,6		8,8			9-9,9	7,05-11,75
У	39,3		42,2		40,4		36,0		41,4			38,6-42,6	30,45-50,75
Э/Ц	290,4	20,7	287,7	20,5	302,3	21,6	279,5	20,0	278,2	19,9	20,5	266-294	210-350
II ЗАВТРАК												5%	
Б	3,8		4,1		4,1		3,2		3,8				
Ж	3,3		3,5		3,5		3,0		3,4				
У	5,5		5,7		5,6		7,2		5,9				
Э/Ц	70,2	5,0	70,8	5,1	70,0	5,0	68,4	4,9	69,6	5,0	5,0	66,5-73,5	
ОБЕД												35%	30-40%
Б	14,8		15,1		15,7		14,4		16,6			14-15,4	12,6-16,8
Ж	15,7		16,8		17,1		16,3		16,6			15,6-17,3	14,1-18,8
У	72,5		64,5		68,0		77,0		67,9			67,5-74,6	60,9-81,2
Э/Ц	492,6	35,2	475,1	33,9	484,7	34,6	509,1	36,4	489,6	35,0	35,0	465,5-514,5	420-560
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК												30%	25-35%
Б	11,1		13,9		12,2		12,3		13,9			12-13,2	10,5-14,7
Ж	13,9		12,9		12,6		12,6		13,4			13,4-14,8	11,75-16,45
У	61,4		55,3		63,5		61,4		64,7			57,8-64	50,75-71,05
Э/Ц	414,2	29,6	393,0	28,1	419,7	30,0	406,7	29,1	435,0	31,1	29,6	399-441	350-490
Ккал за день	1267,4	90,5	1226,5	87,6	1276,6	91,2	1263,7	90,3	1272,3	90,9			
норма	1197-1323		1197-1323		1197-1323		1197-1323		1197-1323				

прием пищи	ЗАВТРАК		II ЗАВТРАК		ОБЕД		ПОЛДНИК		калорийность	
	Факт ккал	%	Факт ккал	%	Факт ккал	%	Факт ккал	%	Факт ккал	%
1 день	290,4	20,7	70,2	5,0	500,2	35,7	414,0	29,6	1274,7	91,1
2 день	285,5	20,4	70,0	5,0	505,5	36,1	390,1	27,9	1251,0	89,4
3 день	270,7	19,3	68,4	4,9	472,8	33,8	437,9	31,3	1249,7	89,3
4 день	279,5	20,0	69,6	5,0	489,1	34,9	446,4	31,9	1284,5	91,8
5 день	278,2	19,9	70,0	5,0	477,0	34,1	413,0	29,5	1238,2	88,4
6 день	290,4	20,7	70,2	5,0	492,6	35,2	414,2	29,6	1267,4	90,5
7 день	287,7	20,5	70,8	5,1	475,1	33,9	393,0	28,1	1226,5	87,6
8 день	302,3	21,6	70,0	5,0	484,7	34,6	419,7	30,0	1276,6	91,2
9 день	279,5	20,0	68,4	4,9	509,1	36,4	406,7	29,1	1263,7	90,3
10 день	278,2	19,9	69,6	5,0	489,6	35,0	435,0	31,1	1272,3	90,9
среднее потребление за 10 дней		20,3		5,0		35,0		29,8		90,0
По СанПин 1400 ккал	266-294	20%	66,5-73,5	5%	465-514	35%	399-441	30%		
суммарные объемы блюд	350,0		100,0		450,0		400,0			

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория:

1-3 года

		Четверг/ первая неделя 1-3 года 4 день (замена)																
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)				Эн. ден	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)						
			Б	Ж	У	6		7	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
226/П-18	Каша "Дружба"	150	3,9	5,0	20,7	143,0	0,07	1,0	29,55	0,1	98	105	23,0	0,3				
65/П-18	Бутерброд с сыром (3-й вариант)	22	2,6	5,6	5,0	79,8	0,01	0,0	34,70	0,2	73	50	5,3	0,2				
464/П-18	Кофейный напиток	180	1,1	1,1	10,3	56,7	0,02	0,3	8,55	0,0	49	34	5,7	0,1				
	Итого в Завтрак	352	7,6	11,6	36,0	279,5	0,09	1,3	72,80	0,3	220	189	33,9	0,6				
	II Завтрак																	
469/П-18	Молоко кипяченое (2,5%)	130	3,8	3,4	5,9	69,6	0,05	0,9	26,07	0,0	148	105	17,3	0,1				
	Итого во II Завтрак		3,8	3,4	5,9	69,6	0,05	0,9	26,07	0,0	148	105	17,3	0,1				
	Обед																	
150/П-18	Икра кабачковая (пром.производства)	40	0,8	3,6	3,1	47,2	0,01	2,8	0,00	1,2	16	15	6,0	0,3				
63/Д-16	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	3,5	9,2	73,8	0,03	7,4	0,00	0,0	32	38	18,9	0,9				
303/П-18	Суфле рыбное	50	7,0	3,0	1,5	56,0	0,04	0,3	33,00	0,6	3	105	13,0	0,4				
418/П-18	Соус белый основной	50	0,3	1,8	0,8	21,0	0,00	0,0	95,00	0,1	5	3	1,6	0,0				
332/Д-16	Рис отварной	120	2,9	4,3	29,3	167,8	0,02	0,0	21,60	0,0	1	49	13,1	0,4				
114/П-13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,01	0,0	0,00	0,1	2	7	1,4	0,1				
115/П-13	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,4	0,02	0,0	0,00	0,1	4	16	4,7	0,4				
527/П-13	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,0	20,3	82,5	0,01	0,4	0,00	0,0	21	14	5,3	1,1				
	Итого в Обед	560	14,1	16,4	72,4	489,1	0,14	10,8	149,60	2,2	84	246	63,9	3,6				
	Уплотненный полдник																	
112/П-13	Овощи натуральные (свежий огурец)	30	0,2	0,0	0,8	4,2	0,01	3,0	0,00	0,0	7	13	4,2	0,2				
354/409/П-18	Запеканка картофельная с печенью, соус сметанный натуральный	150	8,7	12,1	11,2	188,9	0,15	6,0	2365,00	0,8	59	164	26,5	2,8				
114/П-13	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	0,01	0,0	0,00	0,1	2	7	1,4	0,1				
118/П-13	Плоды свежие (банан)	95	1,4	0,5	20,0	91,2	0,04	9,5	0,00	0,4	8	27	39,9	0,6				
Сж 11.1.1.11	Сок персиковый	150	0,5	0,0	24,8	102,0	0,03	9,0	0,00	0,0	8	23	18,0	0,3				
	Итого в Уплотненный полдник	435	11,6	12,7	61,6	409,8	0,24	27,5	2365,00	1,3	83	232	90,0	3,9				
	норма		10,5-14,7	11,75-16,45	50,75-71,05	350-490												
	%	29																
	Итого за 4 день		37,0	44,2	175,9	1247,9	0,52	40,5	2613,47	3,7	534	773	205,1	8,2				

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

		Четверг/ вторая неделя/ 1-3 года 9 день (замена)														
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)					Минеральные вец-ва(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
226/П-18	Каша "Дружба"	150	3,9	5,0	20,7	143,0	0,07	1,0	29,55	0,1	98	105	23,0	0,3		
65/П-18	Бутерброд с сыром (3-й вариант)	22	2,6	5,6	5,0	79,8	0,01	0,0	34,70	0,2	73	50	5,3	0,2		
464/П-18	Кофейный напиток	180	1,1	1,1	10,3	56,7	0,02	0,3	8,55	0,0	49	34	5,7	0,1		
	Итого в Завтрак	352	7,6	11,6	36,0	279,5	0,09	1,3	72,80	0,3	220	189	33,9	0,6		
II Завтрак																
470/П-18	Простокваша фруктовая с наполнителем	120	3,2	3,0	7,2	68,4	0,04	1,6	24,00	0,0	163	108	16,8	0,1		
Ск 1.2.2.12	"Лагошка" 2,5%		3,2	3,0	7,2	68,4	0,04	1,6	24,00	0,0	163	108	16,8	0,1		
Обед																
150/П-18	Икра кабачковая (пром.производства)	40	0,8	3,6	3,1	47,2	0,01	2,8	0,00	1,2	16	15	6,0	0,3		
20/2	Суп-лапша на курином бульоне	180	1,7	2,5	10,8	70,0	0,00	0,4	14,40	0,0	9	181	12,6	0,3		
318/Д-16	Птица тушеная	60	6,6	5,5	1,8	82,5	0,02	0,0	16,00	0,0	20	50	7,6	0,6		
332/Д-16	Рис отварной	120	2,9	4,3	29,3	167,8	0,02	0,0	21,60	0,0	1	49	13,1	0,4		
114/П-13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2		
115/П-13	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,4	0,02	0,0	0,00	0,1	4	16	4,7	0,4		
528/П-13	Компот из яблок с лимоном	150	0,2	0,2	18,8	77,3	0,01	2,5	0,00	0,1	8	5	3,8	0,9		
	Итого в Обед	580	14,4	16,3	77,0	509,1	0,10	5,7	52,00	1,7	63	328	50,5	3,1		
Уплотненный полдник																
70/П-13	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	30	0,8	2,1	3,0	34,5	0,02	3,5	0,01	0,9	6	20	7,2	0,3		
349/П-18	Тефтели из говядины в молочном соусе	60	6,6	6,6	4,2	102,6	0,02	0,0	14,40	0,2	20	64	9,0	0,9		
18/3	Рагу из овощей	110	2,2	3,3	15,0	93,5	0,00	7,8	0,00	0,0	25	45	22,0	0,7		
115/П-13	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,4	0,02	0,0	0,00	0,1	4	16	4,7	0,4		
118/П-13	Фрукты свежие (банан)	95	1,4	0,5	20,0	91,2	0,04	9,5	0,00	0,4	8	27	39,9	0,6		
Ск 11.1.1.6	Сок вишневыи	150	1,1	0,3	17,1	76,5	0,02	11,1	0,00	0,0	26	27	9,0	0,5		
	Итого в Уплотненный полдник	455	12,8	12,9	62,5	415,7	0,12	31,9	14,41	1,7	88	199	91,8	3,2		
	Итого за 9 день	30	10,5-14,7	11,75-16,45	50,75-71,05	350-490										
	Итого за 9 день	30	38,0	43,8	182,7	1272,7	0,34	40,5	163,21	3,6	533	825	193,0	7,0		