

Приложение №1  
 Утверждаю приказом №90 от 11.06.2020  
 Заведующий МБДОУ "Детский сад "Умка"  
 Кольцова О.В.

**Примерное меню  
 и пищевая ценность приготовляемых блюд  
 для МБДОУ с 10,5 - 12 часовым пребыванием**

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет МБДОУ с 10,5-12 часовым пребыванием

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
Сб. рец. 2010. №176	Каша рисовая (вязкая) с изюмом	.140/5	4	6	39	221		1	20		106	114	23	1
Сб. рец. 2010. №6	Масло сливочное	.005		4		33			20		1	1		
Сб. рец. 2010. №397	Какао на молоке	.150	4	5	15	118		1			165	138	21	
	Хлеб пшеничный	.021	2		11	49					4	14	3	
Сб. рец. 2007. №338	Апельсин	.050			4	19		30			17	11	6	
<b>2-ой завтрак</b>														
Сб. рец. 2007. №389	Сок абрикосовый	.150	1		19	82		6	1950		30	27	15	
<b>обед</b>														
	Огурцы свежие порционно	.050			1	7			5		11	21	7	
Сб. рец. 2007. № 83	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	.200/8/3	2	5	10	94		18	9		36	43	20	1
Сб. рец. 2010. №256	Котлеты рыбные любительские	.075	10	4	5	96		1	1		25	40	39	1
Сб. рец. 1982. №326	Картофельное пюре	.100	2	4	15	112		18	20		29	67	22	1
Сб. рец. 2007. №342	Компот из яблок	.150			21	82		4			5	3	3	1
	Хлеб ржаной	.036	2		18	77					8	31	7	1
<b>уплотненный полдник</b>														
Сб. рец. 2010. №282	Биточки говяжьи	.060	10	8	10	151					25	99	18	1
Сб. рец. 1982. №50	Икра кабачковая	.080	2	7	7	98		6	1		33	54	28	6
Сб. рец. 2007. №376	Чай с джемом	.165			10	41					4	6	3	
Сб. рец. 2010. №454	Пирожки печеные с яблоками	.040	2	1	21	95		1	2		6	23	5	1
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	

**Итоги по группам питающихся**

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	440 (+75)	11 (-3)	14 (+1)	70 (+20)
2-ой завтрак	82 (+12)	1 (-2)	0 (-3)	19 (+9)
обед	468 (-23)	16 (-3)	14 (-4)	71 (+3)
уп_полдник	432 (-46)	15 (-3)	16 (-1)	59 (-7)

ВСЕГО	1422 (+18)	43 (-11)	45 (-6)	219 (+25)
-------	------------	----------	---------	-----------

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет МБДОУ с 10,5-12 часовым пребыванием

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
Сб.рец. 2007,№181	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	.140/4	6	7	24	175		1	16		153	131	24	1
Сб. рец. 2010, №6	Масло сливочное	.005		4		33			20		1	1		
Сб. рец. 2010, №395	Кофейный напиток на молоке	.150	4	4	14	106		1			144	109	17	
	Хлеб пшеничный	.025	2		13	58					5	16	3	
<b>2-ой завтрак</b>														
Сб. рец. 2007, №338	Груши	.080			8	33		4			15	13	10	2
<b>обед</b>														
	Салат из белокочанной капуст.	.050			1	7		10			4	17		
Сб.рец. 2007, №98	Суп крестьянский с пшеном и зеленью	.200/3	2	3	8	65		19	1		28	40	18	1
Сб. рец. 2007, №259	Жаркое по-домашнему	.170 (50/120)	13	31	17	401	1	21			18	185	43	2
Сб. рец 2010, №392	Чай с сахаром	.158 (150/8)			8	31					2	3	2	
	Хлеб ржаной	.036	2		18	77					8	31	7	1
<b>уплотненный полдник</b>														
Сб. рец. 2010, №240	Пудинг творожно-яблочный с молочным соусом	.117 (90/27)	13	12	18	231		3	57		131	176	21	1
Сб. рец. 2007, №386	Ряженка	.170	5	10	7	144		1			211	156	24	
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	
	Печенье	.025	2		12	59								

**Итоги по группам питающихся**

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	372 (+7)	12 (-2)	15 (+2)	51 (+1)
2-ой завтрак	33 (-37)	0 (-3)	0 (-3)	8 (-2)
обед	581 (+90)	16 (-3)	34 (+16)	53 (-15)
уп. полдник	481 (+3)	22 (+4)	22 (+5)	47 (-19)
ВСЕГО	1467 (+63)	50 (-4)	71 (+20)	159 (-35)

День: среда

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет МБДОУ с 10,5-12 часовым пребыванием

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
Сборник рец.2010, №185	Каша геркулесовая (жидкая)с маслом	.144 (140/4)	6	8	24	192		1	17		160	192	48	2
Сб. рец. 2010, №6	Масло сливочное	.005		4		33			20		1	1		
Сб. рец.2010, №394	Чай с молоком и сахаром	.158	2	2	12	74		1			92	71	12	
	Хлеб пшеничный	.025	2		13	58					5	16	3	
<b>2-ой завтрак</b>														
	Киви	.075	1		6	35		135	67		30	25	19	1
<b>обед</b>														
	Икра тыквенная	.050			1	7		5			11	21	7	
Сб. рецеп., 1982, №225	Суп картофельный с рыбными фрикадельками и зеленью	.200/16/3	4	6	15	129		21	1		23	62	34	1
Сборник рец.2010, №301	Куры тушеные в соусе	.060 (30/30)	9	7	3	113		2	38		15	79	10	1
Сб. рец.2010, №207	Макароны отварные	.090	3	2	24	123			11		6	28	5	
Сб. рец. 2007, №348	Компот из кураги	.150	1		30	122		1	1		45	41	29	1
	Хлеб ржаной	.036	2		18	77					8	31	7	1
<b>уплотненный полдник</b>														
	Помидоры свежие порционные	.050			1	7		10			4	17		
Сб. рецептур 1982, №471	Омлет запеченый с сыром	.130 (113/17)	16	19	2	249		1	15		261	298	24	2
Сборник рец.2010, №483	Булочка Творожная	.040	4	3	20	116			7		28	53	7	
Спр. блюд, №122	Кисель плодоваягодный	.150			17	64					1	2		
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	

**Итоги по группам питающихся**

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	357 (-8)	10 (-4)	15 (+2)	49 (-1)
2-ой завтрак	35 (-35)	1 (-2)	0 (-3)	6 (-4)
обед	571 (+80)	21 (+2)	15 (-3)	91 (+23)
уп_полдник	483 (+5)	23 (+5)	22 (+5)	51 (-15)
ВСЕГО	1446 (+42)	54	52 (+1)	197 (+3)

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет МБДОУ с 10,5-12 часовым пребыванием

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
Сб. рец. 2007, №175	Каша молочная "Дружба"	.140	6	4	26	161		1			150	150	30	1
Сб. рец. 2010, №6	Масло сливочное	.005		4		33			20		1	1		
Сб. рец. 2010, №395	Кофейный напиток на молоке	.150	4	4	14	106		1			144	109	17	
	Хлеб пшеничный	.021	2		11	49					4	14	3	
Сб. рец. 2007, №338	Яблоки	.060			7	28		8			10	7	5	1
<b>2-ой завтрак</b>														
Сб. рец. 2007 №389	Сок апельсиновый	.150	1		19	81		60			27	19	16	
<b>обед</b>														
	Огурцы свежие порционно	.050			1	7		5			11	21	7	
Сб. рец. 2007, №88	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	.200/8/3	2	4	8	73		27	9		42	44	19	1
Сборник рец. 1982, №632	Гуляш из говядины	.120 (55/65)	17	17	5	236		3			13	186	23	3
Сборник рец. 1982, №411	Каша гречневая вязкая	.080	3	2	14	81			10		15	60	20	2
Сб. рец. 2010, №373	Компот из яблок и слив	.150			21	82		3			6	5	3	
	Хлеб ржаной	.036	2		18	77					8	31	7	1
<b>уплотненный полдник</b>														
Сб. рец. 2007, №218	Вареники "ленивые" с молочным соусом	.120 (80/40)	13	8	18	200		1	38		131	174	19	1
Сб. рец. 2007, №386	Йогурт	.170	5	5	19	136		1			211	161	25	
Сборник рец. 2010, №469	Булочка Домашняя	.040	3	5	24	143			24		8	27	4	
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	

**Итоги по группам питающихся**

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	377 (+12)	11 (-3)	12 (-1)	58 (+8)
2-ой завтрак	81 (+11)	1 (-2)	0 (-3)	19 (+9)
обед	556 (+65)	24 (+5)	23 (+5)	66 (-2)
уп. полдник	526 (+48)	23 (+5)	18 (+1)	71 (+5)
ВСЕГО	1540 (+136)	59 (+5)	53 (+2)	215 (+21)

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет МБДОУ с 10,5-12 часовым пребыванием

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
Сб. рец. 2010, №170	Каша молочная манная	.140	4	2	20	112		7			93	86	24	1
Сб. рец. 2010, №6	Масло сливочное	.005		4		33			20		1	1		
Сб. рец. 2010, №397	Какао на молоке	.150	4	5	15	118		1			165	138	21	
	Хлеб пшеничный	.025	2		13	58					5	16	3	
Сб. рец. 2007, №338	Банан	.080	1		17	76		8			34	22	25	
<b>2-ой завтрак</b>														
Сб. рец. 2007, №389	Сок виноградный	.150			24	105		3			30	18	13	1
<b>обед</b>														
	Салат из св. помид. и огурцов	.050			1	7		10			4	17		
Сб. рец. 2007, №96	Рассольник ленинградский с зеленью	.200/3	2	3	14	91		16	1		22	60	23	1
Сб. рец. 2010, №289	Котлета из свинины паровая	.060	8	17	7	207			9		21	92	14	1
Сб. рец. 1982, №326	Картофельное пюре	.100	2	3	15	96		18	10		29	66	22	1
Сб. рец. 2007, №348	Компот из сухофруктов	.150			22	87					34	12	4	1
	Хлеб ржаной	.036	2		18	77					8	31	7	1
<b>уплотненный полдник</b>														
Сб. рец. 2007, №230	Рыба жареная	.075	15	7	3	136					1	4	52	1
Сб. рец. 2010, №337	Капуста цветная, запеченная в соусе	.100	3	8	9	122		34	35		102	71	18	1
Сб. рец. 2010, №392	Чай с лимоном	.163			8	33		2			4	4	2	
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	

**Итоги по группам питающихся**

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	397 (+32)	12 (-2)	11 (-2)	66 (+16)
2-ой завтрак	105 (+35)	0 (-3)	0 (-3)	24 (+14)
обед	565 (+74)	14 (-5)	23 (+5)	76 (+8)
уп_полдник	338 (-140)	20 (+2)	16 (-1)	31 (-35)
ВСЕГО	1405 (+1)	46 (-8)	49 (-2)	197 (+3)

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет МБДОУ с 10,5-12 часовым пребыванием

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
Сб.рец. 2007, №181	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	.140/3	6	6	24	169		1	12		153	131	24	1
Сб. рец.2010, №7	Сыр	.008	2	2		30					80	44	4	
Сб. рец. 2010, №6	Масло сливочное	.005		4		33			20		1	1		
Сб. рец.2010, №394	Чай с молоком и сахаром	.158	2	2	12	74		1			92	71	12	
	Хлеб пшеничный	.025	2		13	58					5	16	3	
<b>2-ой завтрак</b>														
Сб. рец. 2007, №338	Яблоки	.090			10	41		12			14	10	8	2
<b>обед</b>														
	Огурцы свежие порционно	.050			1	7		5			11	21	7	
Сб. рец. 2007, №108	Суп картофельный с клецками и зеленью	.200/3	4	7	21	161		12	8		53	81	22	1
Сб рец. 2010, №289	Котлета из говядины паровая	.060	10	8	7	132					22	107	13	1
Сб. рец. 1982, №327	Капуста цветная отварная с маслом	.125	3	4	6	73		93	20		36	70	23	2
Сб. рец. 2007, №342	Компот из яблок	.150			21	82		4			5	3	3	1
	Хлеб ржаной	.036	2		18	77					8	31	7	1
<b>уплотненный полдник</b>														
Сб. рец. 2007, №219	Сырники с молоком сгущенным	.096 (80/16)	17	12	20	256		1	40		184	227	26	1
Сборник рец.2010 №401	Бифидок	.170	5	5	7	100		1			204	161	194	
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	
	Пряники	.025	1	1	21	87					2	10		

**Итоги по группам питающихся**

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	364 (-1)	12 (-2)	15 (+2)	48 (-2)
2-ой завтрак	41 (-29)	0 (-3)	0 (-3)	10
обед	532 (+41)	19	19 (+1)	74 (+6)
уп. полдник	490 (+12)	25 (+7)	18 (+1)	58 (-8)
ВСЕГО	1427 (+23)	56 (+2)	52 (+1)	191 (-3)

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет МБДОУ с 10,5-12 часовым пребыванием

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
Сб. рец.2010, №185	Каша молочная пшениная (жидкая)	.140	7	5	28	178		1			149	172	40	1
Сб. рец. 2010, №6	Масло сливочное	.005		4		33			20		1	1		
Сб. рец. 2010, №395	Кофейный напиток на молоке	.150	4	4	14	106		1			144	109	17	
	Хлеб пшеничный	.025	2		13	58					5	16	3	
Сб. рец. 2007, №338	Банан	.080	1		17	76		8			34	22	25	
<b>2-ой завтрак</b>														
Сб. рец. 2007, №389	Сок персиковый	.150			25	99		9			13		6	1
<b>обед</b>														
	Помидор свежий порционный	.050			1	7		5			11	21	7	
Сб. рец.2007, №88	Щи из свежей капусты с зеленью	.200/3	2	2	7	52		27	1		35	39	19	1
Сб. рец. 1982, №668	Тефтели из говядины с красным соусом	.120 (60/60)	9	9	13	160		3	5		16	90	18	1
Сб. рец. 1982, №326	Картофельное пюре	.100	2	3	15	96		18	10		29	66	22	1
Сб. рец. 2007, №348	Компот из чернослива	.150	1		27	110		1			22	23	28	1
	Хлеб ржаной	.036	2		18	77					8	31	7	1
<b>уплотненный полдник</b>														
Сб. рец. 1982, №50	Икра кабачковая	.040	1	4	3	49		3			16	27	14	3
Сб. рец. 2010, №249	Рыба, запеченая в омлете	.110	18	7	4	148			17		30	68	54	1
Сб. рец 2010, №392	Чай с лимоном	.163 (150/8/5)			8	33		2			4	4	2	
Сб. рец.2010, №454	Пирожки печеные с капустой	.050	3	2	28	140		10	10		17	36	8	1
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	

**Итоги по группам питающихся**

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	451 (+86)	14	13	72 (+22)
2-ой завтрак	99 (+29)	0 (-3)	0 (-3)	26 (+16)
обед	502 (+11)	15 (-4)	13 (-5)	82 (+14)
уп. полдник	417 (-61)	23 (+5)	13 (-4)	54 (-12)
ВСЕГО	1469 (+65)	52 (-2)	39 (-12)	233 (+39)

День: среда  
Неделя: вторая  
Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет МБДОУ с 10,5-12 часовым пребыванием

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
Сб. рец. 2007, №175	Каша молочная "Дружба"	.140/3	7	7	28	201		1	12		156	210	52	2
Сб. рец. 2010, №6	Масло сливочное	.005		4		33			20		1	1		
Сб. рец. 2010, №7	Сыр	.008	2	2		30					80	44	4	
	Хлеб пшеничный	.022	2		12	51					4	14	3	
Сб. рец. 2010, №397	Какао на молоке	.150	4	5	15	118		1			165	138	21	
Сб. рец. 2007, №338	Яблоки	.090			10	41		12			14	10	8	2
<b>2-ой завтрак</b>														
Сб. рец. 2007, №389	Сок морковно-тыквенный	.150	2		9	43		9			57	78	21	2
<b>обед</b>														
	Огурцы свежие порционно	.050			1	7		5			11	21	7	
Сб. рец. 2007, №102	Суп картофельный с горохом, гречками и зеленью	.200/12/3	6	4	27	169		13	1		36	85	33	2
Сб. рецептур 1982, №672	Оладьи из печени	.060	11	6	5	119		20	13		8	195	12	4
Сб. рец. 2010, №207	Макароны отварные	.080	3	2	21	109			10		6	25	4	
Спр. блюд, №122	Кисель плодовая годный	.150			17	64					1	2		
	Хлеб ржаной	.036	2		18	77					8	31	7	1
<b>уплотненный полдник</b>														
Сборник рец. 2010, №154	Запеканка морковно-творожная со сметаной	.112 (100/12)	10	11	18	210		3	59		131	166	38	1
Сб. рец. 2007, №386	Ряженка	.170	5	10	7	144		1			211	156	24	
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	

**Итоги по группам питающихся**

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	474 (+109)	15 (+1)	18 (+5)	65 (+15)
2-ой завтрак	43 (-27)	2 (-1)	0 (-3)	9 (-1)
обед	545 (+54)	23 (+4)	13 (-5)	89 (+21)
уп. полдник	401 (-77)	17 (-1)	21 (+4)	35 (-31)
ВСЕГО	1463 (+59)	57 (+3)	52 (+1)	198 (+4)



День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет МБДОУ с 10,5-12 часовым пребыванием

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М г	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
Сборник рец. 1982	Вермишель молочная	.140	5	5	19	143		1	6		158	130	20	
Сб. рец. 2010, №6	Масло сливочное	.005		4		33			20		1	1		
	Хлеб пшеничный	.022	2		12	51					4	14	3	
Сб. рец. 2010 №395	Кофейный напиток на молоке	.150	4	4	14	106		1			144	109	17	
Сб. рец. 2007, №338	Банан	.080	1		17	76		8			34	22	25	
<b>2-ой завтрак</b>														
Сборник рец. 2010 №399	Сок яблочный	.150	1		14	57		3			10	10	6	
<b>обед</b>														
	Икра тыквенная	.050			1	7		5			11	21	7	
Сб. рец. 2007 №99	Суп из овощей с зеленью	.200/3	2		9	45		20	1		26	44	19	1
Сб. рец. 2007, №250	Бефстроганов	.100 (50/50)	16	20	6	271		2	23		36	188	23	2
Сб. рец. 1982, №326	Картофельное пюре	.100	2	3	15	96		18	10		29	66	22	1
Сб. рец. 2007, №342	Компот из груш	.150			21	81		1			6	5	4	1
	Хлеб ржаной	.036	2		18	77					8	31	7	1
<b>уплотненный полдник</b>														
	Помидоры свежие порционные	.030			1	4		6			2	10		
Сб. рец. 2010, №155	Запеканка овощная с соусом	.100/20	4	13	21	218		22	30		43	86	31	1
Сб. рец. 2010, №458	Ватрушка с творогом	.035	5	2	17	108			11		28	54	7	
Сб. рец. 2010, №394	Чай с молоком и сахаром	.158	2	2	12	74		1			92	71	12	
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	

**Итоги по группам питающихся**

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	409 (+44)	12 (-2)	14 (+1)	62 (+12)
2-ой завтрак	57 (-13)	1 (-2)	0 (-3)	14 (+4)
обед	577 (+86)	22 (+3)	24 (+6)	70 (+2)
уп. полдник	451 (-27)	13 (-5)	18 (+1)	61 (-5)
ВСЕГО	1494 (+90)	48 (-6)	55 (+4)	206 (+12)

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет МБДОУ с 10,5-12 часовым пребыванием

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
Сб. рец. 2007, №183	Каша молочная гречневая (жидкая) с маслом	.140/5	6	7	26	192		1	20		138	174	41	2
Сб. рец. 2010, №6	Масло сливочное	.005		4		33			20		1	1		
	Хлеб пшеничный	.022	2		12	51					4	14	3	
Сб. рец. 2010, №397	Какао на молоке	.150	4	5	15	118		1			165	138	21	
<b>2-ой завтрак</b>														
Сб. рец. 2007, №338	Груши	.100			9	42		5			19	16	12	2
<b>обед</b>														
	Салат из св.огурцов	.050			1	7		5			11	21	7	
Сб.рец. 2007, №101	Суп картофельный с пшеном и зеленью	.200/3	2	2	14	87		16	1		20	56	23	1
Сб. рец. 1982, №709	Индейка, тушенная в соусе с овощами	.260 (40/220)	17	14	30	315		29	18		64	276	67	3
Сб. рец. 2007, №348	Компот из кураги	.150	1		30	122		1	1		45	41	29	1
	Хлеб ржаной	.036	2		18	77					8	31	7	1
<b>уплотненный полдник</b>														
Сб. рец. 2007, №240	Фрикадельки рыбные в соусе сметанном с томатом	.075/40	10	3	9	100		2	10		18	34	34	1
Сб. рец. 2007, №125	Картофельное пюре	.080/4	2	3	13	92		16	16		9	49	19	1
Сб. рец. 2007, №70	Огурец соленый	.040			1	5		2			9	10	6	
Сб. рец. 2007, №428	Булочка Школьная	.030	3	1	20	92			3		5	22	4	
Сб. рец. 2010, №392	Чай с сахаром	.158			8	31					2	3	2	
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	

**Итоги по группам питающихся**

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	394 (+29)	12 (-2)	16 (+3)	53 (+3)
2-ой завтрак	42 (-28)	0 (-3)	0 (-3)	10
обед	608 (+117)	22 (+3)	17 (-1)	93 (+25)
уп. полдник	367 (-111)	16 (-2)	7 (-10)	62 (-4)
<b>ВСЕГО</b>	<b>1411 (+7)</b>	<b>51 (-3)</b>	<b>40 (-11)</b>	<b>218 (+24)</b>

День: понедельник

Неделя: третья

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет МБДОУ с 10,5-12 часовым пребыванием

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
Сборник рец. 1982	Вермишель молочная	.140	5	6	20	151		1	8		158	130	20	
Сб. рец. 2010, №6	Масло сливочное	.005		4		33			20		1	1		
Сб. рец. 2010, №7	Сыр	.006	1	2		22					60	33	3	
Сб. рец. 2010, №395	Кофейный напиток на молоке	.150	4	4	14	106		1			144	109	17	
	Хлеб пшеничный	.025	2		13	58					5	16	3	
<b>2-ой завтрак</b>														
Сб. рец. 2007, №338	Апельсин	.100	1		8	38		60			34	23	13	
<b>обед</b>														
	Салат из св. помидоров с лук.	.050			1	7		10			4	17		
Сб. рец. 2007, №119	Суп гороховый с зеленью	.200/3	7		18	99		5	1		39	77	31	2
Спр. блюд, №163	Котлета Здоровье	.050	8	6	4	106		1	12		12	80	15	1
Сб. рец. 1982, №347	Овощи тушеные в соусе	.120	3	8	18	155		20	3		22	73	30	1
Сб. рец. 2007, №348	Компот из сухофруктов	.150			22	87					34	12	4	1
	Хлеб ржаной	.036	2		18	77					8	31	7	1
<b>уплотненный полдник</b>														
Сб. рец. 1982, №50	Икра кабачковая	.060	1	5	5	73		4	1		25	40	21	4
Сб. рецептур 1982, №508	Рыба припущенная	.050	9			43		1			2	3	34	
Сб. рец. 2007, №125	Картофельное пюре	.100/3	2	3	17	102		21	12		11	61	24	1
Сб. рец. 2010, №392	Чай с сахаром	.158			8	31					2	3	2	
Сб. рец. 2010, №458	Ватрушка с повидлом	.050	3	2	34	154			5		9	32	6	1
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	

**Итоги по группам питающихся**

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	370 (+5)	12 (-2)	15 (+2)	47 (-3)
2-ой завтрак	38 (-32)	1 (-2)	0 (-3)	8 (-2)
обед	531 (+40)	20 (+1)	15 (-3)	81 (+13)
уп. полдник	450 (-28)	17 (-1)	10 (-7)	75 (+9)
ВСЕГО	1389 (-15)	50 (-4)	40 (-11)	212 (+18)

День: вторник

Неделя: третья

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет МБДОУ с 10,5-12 часовым пребыванием

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
Сб. рец. 2007, №175	Каша молочная "Дружба"	.140/3	7	7	29	205		1	12		158	205	52	2
Сб. рец. 2010, №6	Масло сливочное	.005		4		33			20		1	1		
Сб. рец. 2010, №397	Какао на молоке	.150	4	5	15	118		1			165	138	21	
	Хлеб пшеничный	.025	2		13	58					5	16	3	
Сб. рец. 2007, №338	Сливы	.070	1		7	30		7			14	14	6	
<b>2-ой завтрак</b>														
Сб. рец. 2007 №389	Сок виноградный	.150			24	105		3			30	18	13	1
<b>обед</b>														
	Салат из белокочанной капуст.	.050			1	7		5			11	21	7	
Сборник рец. 1982, №207	Рассольник домашний со сметаной и зеленью	.200/8/3	2	4	12	100		24	25		38	61	25	1
Сб. рец. 2004, №438	Азу из говядины с картофелем	.180 (50/130)	17	18	16	299		19			22	217	40	3
Сб. рец. 1982, №936	Кисель из яблок	.150			22	87		3			6	7	2	1
	Хлеб ржаной	.036	2		18	77					8	31	7	1
<b>уплотненный полдник</b>														
Сб. рец. 2010, №212	Лапшевник с творогом	.100	11	7	25	206		1	25		129	154	20	1
Сб. рец. 2007, №386	Ряженка	.160	5	10	7	135					198	147	22	
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	

**Итоги по группам питающихся**

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	444 (+79)	14	16 (+3)	64 (+14)
2-ой завтрак	105 (+35)	0 (-3)	0 (-3)	24 (+14)
обед	570 (+79)	21 (+2)	23 (+5)	71 (+3)
уп_полдник	411 (-67)	18	17	47 (-19)
ВСЕГО	1530 (+126)	54	55 (+4)	207 (+13)

День: среда  
Неделя: третья  
Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет МБДОУ с 10,5-12 часовым пребыванием

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
Сб. рец.2007, №182	Каша молочная рисовая (жидкая)	.140	3	3	24	136		1	6		90	85	14	
Сб. рец.2010, №7	Сыр	.008	2	2		30					80	44	4	
Сб. рец. 2010, №6	Масло сливочное	.005		4		33			20		1	1		
Сб. рец.2010, №395	Кофейный напиток на молоке	.150	4	4	14	106		1			144	109	17	
	Хлеб пшеничный	.030	2		16	70					6	19	4	
<b>2-ой завтрак</b>														
Сб. рец. 2007, №338	Банан	.100	1		21	96		10			42	28	31	1
<b>обед</b>														
	Огурцы свежие порционно	.050			1	7		5			11	21	7	
Сб. рец. 2007, № 81	Борщ (без картофеля) со сметаной и зеленью	.200/8/3	1	4	8	73		18	25		39	38	18	1
Сб. рецел., 1982, №627	Мясо тушеное	.100 (50/50)	16	15	2	213		2	1		12	174	22	2
Сб. рец.2010, №207	Макароны отварные	.080	3	2	21	109			10		6	25	4	
Сб. рец. 2007, №348	Компот из чернослива	.150	1		27	110		1			22	23	28	1
	Хлеб ржаной	.036	2		18	77					8	31	7	1
<b>уплотненный полдник</b>														
Сб.рец. 2010, №268	Суфле из рыбы	.060	10	5	3	97			20		24	32	32	1
Сб. рец. 2010 №339	Картофельное пюре	.120	2	4	11	83		5	6		18	35	19	1
Сб. рец 2010 №392	Чай с сахаром	.158			8	31					2	3	2	
Сб.р.,1986, Муч. и кондит. изд. ПОП.	Булочка молочная	.035	4	2	24	127					20	46	7	
	Хлеб пшеничный	.025	2		13	58					5	16	3	
	Зефир	.025			20	81					5	3	2	

**Итоги по группам питающихся**

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	375 (+10)	12 (-2)	14 (+1)	55 (+5)
2-ой завтрак	96 (+26)	2 (-1)	1 (-2)	21 (+11)
обед	589 (+98)	23 (+4)	22 (+4)	78 (+10)
уп. полдник	477 (-1)	17 (-1)	12 (-5)	79 (+13)
<b>ВСЕГО</b>	<b>1537 (+133)</b>	<b>53 (-1)</b>	<b>48 (-3)</b>	<b>233 (+39)</b>

День: четверг

Неделя: третья

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет МБДОУ с 10,5-12 часовым пребыванием

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М г	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
Сб. рец. 2010, №185	Каша молочная пшениная (жидкая)	.140	7	5	28	181		1			149	172	40	1
Сб. рец. 2010, №6	Масло сливочное	.005		4		33			20		1	1		
Сб. рец. 2010, №394	Чай с молоком и сахаром	.158	2	2	12	74		1			92	71	12	
	Хлеб пшеничный	.025	2		13	58					5	16	3	
Сб. рец. 2007, №338	Яблоки	.090			10	41		12			14	10	8	2
<b>2-ой завтрак</b>														
Сб. рец. 2007 №389	Сок апельсиновый	.150	1		19	81		60			27	19	16	
<b>обед</b>														
Сб. рец. 2007, №76	Сельдь с луком и маслом	.045	4	6	2	80		2	4		24	71	12	
Сборник рец. 2010, №83	Суп картофельный с мясными фрикадельками и зеленью	.200/20/3	6	6	15	145		21	1		24	108	30	2
Сб. рец. 2011 №321	Суфле из печени	.050	11	5	4	110		18	16		42	208	15	4
Сборник рец. 2010 № 344	Рагу из овощей	.100	2	4	11	89		18	25		27	45	20	1
Сб. рец. 2007, №342	Компот из яблок	.150			21	82		4			5	3	3	1
	Хлеб ржаной	.036	2		18	77					8	31	7	1
<b>уплотненный полдник</b>														
Сб. рец. 2007, №222	Пудинг творожный со сметаной	.107 (95/12)	15	12	25	269			67		145	200	26	1
Сб. рец. 2007, №386	Йогурт	.160	5	5	18	128		1			198	152	24	
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	

**Итоги по группам питающихся**

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	387 (+22)	11 (-3)	11 (-2)	63 (+13)
2-ой завтрак	81 (+11)	1 (-2)	0 (-3)	19 (+9)
обед	583 (+92)	25 (+6)	23 (+5)	71 (+3)
уп. полдник	444 (-34)	22 (+4)	17	53 (-13)
<b>ВСЕГО</b>	<b>1495 (+91)</b>	<b>59 (+5)</b>	<b>51</b>	<b>206 (+12)</b>

День: пятница

Неделя: третья

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет МБДОУ с 10,5-12 часовым пребыванием

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
Сб. рец.2007,№182	Каша молочная ячневая (жидкая)	.140	6	4	28	173		1			165	204	31	1
Сб. рец. 2010, №6	Масло сливочное	.005		4		33			20		1	1		
Сб. рец.2010,№7	Сыр	.006	1	2		22					60	33	3	
Сб. рец.2010,№395	Кофейный напиток на молоке	.150	4	4	14	106		1			144	109	17	
	Хлеб пшеничный	.025	2		13	58					5	16	3	
	Киви	.060			5	29		108	54		24	20	15	
<b>2-ой завтрак</b>														
Сборник рец. 2010, №399	Сок яблочный	.150	1		14	57		3			10	10	6	
<b>обед</b>														
	Помидор свежий порционный	.050			1	7		5			11	21	7	
Сб. рец. 1982, №231	Суп из цветной капусты с фасолью и зеленью	.200/3	3	4	11	94		32	1		39	82	27	1
Сб. рец. 2010, №307	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	.040	6	7	5	105		1	31		43	65	8	
Сб. рец.1982, №478	Омлет с кашей	.080	7	8	6	121			11		45	116	14	1
Сб. рец. 2010, №392	Чай с лимоном	.163			8	33		2			4	4	2	
	Хлеб ржаной	.036	2		18	77					8	31	7	1
<b>уплотненный полдник</b>														
Сб. рец.1982, №146	Рыба отварная под маринадом	.100 (50/50)	10	5	5	109		4	3		20	25	48	1
Сб. рец. 1982, №326	Картофельное пюре	.100	2	3	15	96		18	10		29	66	22	1
Сб. рец.2010, №454	Пирожки печеные с капустой	.050	3	2	28	140		10	10		17	36	8	1
Сб. рец.2007, №386	Кефир	.160	4	5	7	94		1			192	152	182	
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	

**Итоги по группам питающихся**

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	421 (+56)	14	14 (+1)	61 (+11)
2-ой завтрак	57 (-13)	1 (-2)	0 (-3)	14 (+4)
обед	437 (-54)	18 (-1)	19 (+1)	50 (-18)
уп. полдник	486 (+8)	21 (+3)	16 (-1)	65 (-1)
ВСЕГО	1401 (-3)	54	48 (-3)	189 (-5)

День: понедельник

Неделя: четвертая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет МБДОУ с 10,5-12 часовым пребыванием

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
Сб. рец.2007, №182	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	.140/3	3	5	24	147		1	12		90	86	14	
Сб. рец.2010, №7	Сыр	.007	2	2		26					70	38	3	
Сб. рец. 2010, №6	Масло сливочное	.005		4		33			20		1	1		
Сб. рец.2010, №394	Чай с молоком и сахаром	.158 (150/8)	2	2	12	74		1			92	71	12	
	Хлеб пшеничный	.022	2		12	51					4	14	3	
<b>2-ой завтрак</b>														
Сб. рец. 2007, №338	Яблоки	.100			11	46		13			16	11	9	2
<b>обед</b>														
	Огурцы свежие порционно	.050			1	7		5			11	21	7	
Сб. рец. 2007, № 81	Борщ (без картофеля) со сметаной и зеленью	.200/8/3	1	5	8	83		18	9		38	37	18	1
Сб рец. 2010, №289	Котлета из свинины паровая	.060	8	17	6	209					26	92	14	1
Сб. рец. 1982, №326	Картофельное пюре	.120	3	5	18	128		21	20		35	80	27	1
Сб. рец. 2007, №348	Компот из изюма	.150			27	106					19	31	10	1
	Хлеб ржаной	.036	2		18	77					8	31	7	1
<b>уплотненный полдник</b>														
Сб.рец. 1982, №499	Запеканка из творога с соусом молочным (сладким)	.130 (90/40)	17	13	21	277		1	52		169	222	26	1
Сб. рец.2007, №386	Снежок	.160	4	5	6	138		1			194	150	24	
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	

**Итоги по группам питающихся**

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	331 (-34)	9 (-5)	13	47 (-3)
2-ой завтрак	46 (-24)	0 (-3)	0 (-3)	11 (+1)
обед	610 (+119)	14 (-5)	27 (+9)	79 (+11)
уп. полдник	462 (-16)	23 (+5)	19 (+2)	38 (-28)
ВСЕГО	1449 (+45)	47 (-7)	59 (+8)	176 (-18)



День: вторник  
Неделя: четвертая  
Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет МБДОУ с 10,5-12 часовым пребыванием

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
Сборник рец.2010, №185	Каша геркулесовая (жидкая) с маслом	.140/3	6	7	23	168		1	12		126	166	44	2
Сб. рец. 2010, №6	Масло сливочное	.005		4		33			20		1	1		
Сб. рец. 2010, №397	Какао на молоке	.150	4	5	15	118		1			165	138	21	
	Хлеб пшеничный	.025	2		13	58					5	16	3	
	Киви	.070	1		6	33		126	63		28	24	17	1
<b>2-ой завтрак</b>														
Сб. рец. 2007, №389	Сок морковно-тыквенный	.150	2		9	43		9			57	78	21	2
<b>обед</b>														
	Салат из белокочанной капуст.	.050			1	7		10			4	17		
Сб. рец.1982, №235	Суп лапша домашняя на курином бульоне с зеленью	.200/3	3	2	13	82		6	1		31	213	17	
Сб. рец. 2010, №304	Плов из птицы	.110 (30/80)	11	11	23	223		2	30		19	103	17	1
Спр. блюд, №122	Кисель плодоваягодный	.150			17	64					1	2		
	Хлеб ржаной	.036	2		18	77					8	31	7	1
<b>уплотненный полдник</b>														
	Овощи сезонные порционно	.050			1	7		5			11	21	7	
Сб. рец. 2007, №239	Тефтели рыбные с соусом	.080 (50/30)	7	5	10	114		1	28		25	30	24	1
Сб. рец.2007, №125	Картофельное пюре	.100/2	2	2	17	95		21	8		11	60	24	1
Сб. рец.2010, №454	Пирожки печеные с капустой	.050	3	2	28	140		10	10		17	36	8	1
Сб. рец.2007, №386	Ряженка с сахаром	.160/7	5	10	14	163					199	147	22	
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	

**Итоги по группам питающихся**

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	410 (+45)	12 (-2)	15 (+2)	57 (+7)
2-ой завтрак	43 (-27)	2 (-1)	0 (-3)	9 (-1)
обед	453 (-38)	16 (-3)	13 (-5)	71 (+3)
уп. полдник	566 (+88)	19 (+1)	19 (+2)	80 (+14)
<b>ВСЕГО</b>	<b>1472 (+68)</b>	<b>50 (-4)</b>	<b>48 (-3)</b>	<b>217 (+23)</b>

День: среда

Неделя: четвертая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет МБДОУ с 10,5-12 часовым пребыванием

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
Сб. рец. 2007, №210	Омлет натуральный	.105	11	14	2	176			20		81	182	14	2
	Горошек консервированный с маслом	.060	2	2	4	44		6	12		12	37	12	
Сб. рец. 2010, №6	Масло сливочное	.005		4		33			20		1	1		
Сб. рец. 2010, №395	Кофейный напиток на молоке	.150	4	4	14	106		1			144	109	17	
	Хлеб пшеничный	.035	3		18	81					7	23	5	
<b>2-ой завтрак</b>														
Сб. рец. 2007, №338	Груши	.100			9	42		5			19	16	12	2
<b>обед</b>														
	Салат из св. помид. и огурцов	.050			1	7		5			11	21	7	
Сб. рец. 2007, №88	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	.200/8/3	2	3	8	65		27	9		42	44	19	1
Сб. рец. 1982, №636	Рагу из свинины	.170 (50/120)	12	29	16	374		18	2		25	177	44	2
Сб. рец. 2010, №373	Компот из яблок и слив	.150			21	82		3			6	5	3	
	Хлеб ржаной	.036	2		18	77					8	31	7	1
<b>уплотненный полдник</b>														
Сб. рец. 1982, №50	Икра кабачковая	.060	1	5	5	73		4	1		25	40	21	4
Сб. рец. 2007, №267	Шницель	.040	9	8	4	124					7	83	14	1
Сб. рец. 1982, №326	Картофельное пюре	.100	2	3	15	96		18	10		29	66	22	1
Сборник рец. 2010 №401	Бифидок	.160	4	5	7	94		1			192	152	182	
	Хлеб пшеничный	.025	2		13	58					5	16	3	

**Итоги по группам питающихся**

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	440 (+75)	19 (+5)	24 (+11)	39 (-11)
2-ой завтрак	42 (-28)	0 (-3)	0 (-3)	10
обед	605 (+114)	16 (-3)	32 (+14)	64 (-4)
уп. полдник	445 (-33)	19 (+1)	21 (+4)	44 (-22)
<b>ВСЕГО</b>	<b>1532 (+128)</b>	<b>55 (+1)</b>	<b>78 (+27)</b>	<b>156 (-38)</b>

День: четверг

Неделя: четвертая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет МБДОУ с 10,5-12 часовым пребыванием

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
Сб. рец. 2007, №175	Каша молочная "Дружба"	.140/4	7	8	28	209		1	16		156	210	52	2
Сб. рец. 2010, №6	Масло сливочное	.005		4		33			20		1	1		
Сб. рец. 2010, №394	Чай с молоком и сахаром	.158	2	2	12	74		1			92	71	12	
	Хлеб пшеничный	.025	2		13	58					5	16	3	
Сб. рец. 2007, №338	Апельсин	.080	1		7	31		48			27	18	10	
<b>2-ой завтрак</b>														
Сб. рец. 2007 №389	Сок персиковый	.150			25	99		9			13		6	1
<b>обед</b>														
	Помидоры свежие порционные	.050			1	7		10			4	17		
Сб. рец. 2007, №103	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	.200/3	2	2	17	93		16	7		21	54	21	1
Сб. рец. 2004, №458	Рулет мясной с луком и яйцом	.060	8	6	7	116		2	10		16	87	14	1
Сб. рец. 2007, №139	Капуста тушеная	.120	3	4	9	79		63			69	50	25	1
Сб. рец. 2010 №392	Чай с сахаром	.158 (150/8)			8	31					2	3	2	
	Хлеб ржаной	.036	2		18	77					8	31	7	1
<b>уплотненный полдник</b>														
Сб. рец. 2007, №219	Сырники с соусом сметанным сладким	.104 (80/24)	17	12	15	239		1	46		160	213	24	1
Сб. рец. 2010, №454	Пирожки печеные с яблоками	.050	3	1	26	121		2	3		8	29	6	1
Сб. рец. 2007, №386	Кефир с сахаром	.160/6	4	5	13	117		1			192	152	182	
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	
	Мармелад	.015			10	37								

**Итоги по группам питающихся**

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	405 (+40)	12 (-2)	14 (+1)	60 (+10)
2-ой завтрак	99 (+29)	0 (-3)	0 (-3)	26 (+16)
обед	403 (-88)	15 (-4)	12 (-6)	59 (-9)
уп. полдник	561 (+83)	26 (+8)	19 (+2)	74 (+8)
ВСЕГО	1468 (+64)	53 (-1)	45 (-6)	219 (+25)

День: пятница

Неделя: четвертая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет МБДОУ с 10,5-12 часовым пребыванием

Источник, № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
Сб. рец. 2007, №183	Каша молочная гречневая (жидкая) с маслом	.140/3	6	6	26	179		1	12		138	174	41	2
Сб. рец. 2010, №7	Сыр	.007	2	2		26					70	38	3	
Сб. рец. 2010, №6	Масло сливочное	.005		4		33			20		1	1		
Сб. рец. 2010, №395	Кофейный напиток на молоке	.150	4	4	14	106		1			144	109	17	
	Хлеб пшеничный	.025	2		13	58					5	16	3	
Сб. рец. 2007, №338	Груши	.080			8	33		4			15	13	10	2
<b>2-ой завтрак</b>														
Сборник рец. 2010, №399	Сок яблочный	.150	1		14	57		3			10	10	6	
<b>обед</b>														
Сб. рец. 1982, №50	Икра тыквенная	.060	1	4	5	66								
Сб. рец. 2007, №99	Суп из овощей со сметаной и зеленью	.200/8/3	2	3	9	74		20	18		34	49	20	1
Сб. рец. 2010, №306	Биточки из индейки паровые	.040	7	5	4	90			9		20	82	10	1
Сб. рец. 2007, №199	Пюре гороховое с маслом	.080/3	9	3	23	149			12		36	91	35	3
Сб. рец. 2007, №348	Компот из чернослива	.150	1		27	110		1			22	23	28	1
	Хлеб ржаной	.036	2		18	77					8	31	7	1
<b>уплотненный полдник</b>														
	Огурцы свежие порционно	.050			1	7		5			11	21	7	
Сб. рец. 1982, №146	Рыба отварная под маринадом	.080 (40/40)	8	4	4	86		3	2		16	20	38	1
Сб. рец. 2007, №145	Картофельное пюре	.100	2	7	16	133		17	14		20	61	21	1
Сб.р., 1986, Муч. и кондит. изд. ПОП	Булочка молочная	.045	5	3	31	163					25	59	9	1
Сб. рец. 2010, №392	Чай с сахаром	.158 (150/8)			8	31					2	3	2	
	Хлеб пшеничный	.020	2		10	47					4	13	3	

**Итоги по группам питающихся**

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	435 (+70)	14	16 (+3)	62 (+12)
2-ой завтрак	57 (-13)	1 (-2)	0 (-3)	14 (+4)
обед	566 (+75)	22 (+3)	15 (-3)	87 (+19)
уп. полдник	467 (-11)	17 (-1)	14 (-3)	71 (+5)
ВСЕГО	1525 (+121)	54	46 (-5)	233 (+39)

**Всего за период**

Группа	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	402.65 (+37.65)	12 (-2)	15 (+2)	57 (+7)
2-ой завтрак	64.1 (-5.9)	1 (-2)	0 (-3)	15 (+5)
обед	542.6 (+51.6)	19	20 (+2)	74 (+6)
уп. полдник	457.75 (-20.25)	20 (+2)	17	58 (-8)
ВСЕГО	1467.1 (+63.1)	52 (-2)	51	204 (+10)