


Согласовано:

Директор


Леонидовичева А.А.

«10» августа 2023 г.

Утверждено:
Врио директора НГ МУП
«Никольское-нигание»

И.А. Коваль
«10» августа 2023 г.

Примерное двухнедельное меню

**на летне-осенний период для детей возрастной категории от 1 до 3 лет с
длительностью пребывания в дошкольной организации 12 часов.**

г. Нефтеюганск

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

Показатели	Потребность в пищевых веществах
	С 1-3 лет
Витамин С (мг/сут)	45
Витамин В1 (мг/сут)	0,72
Витамин В2 (мг/сут)	0,81
Витамин А (рет. Экв/сут)	405
Витамин Д (мкг/сут)	9
Кальций (мг/сут)	720
Фосфор (мг/сут)	630
Магний (мг/сут)	72
Железо (мг/сут)	9
Калий (мг/сут)	360
Йод (мг/сут)	0,063
Селен (мг/сут)	0,00135
Фтор (мг/сут)	1,26

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

Показатели	Потребность в пищевых веществах	
	С 1-3 лет	
Витамин С (мг/сут)		40,5
Витамин В1 (мг/сут)		0,72
Витамин В2 (мг/сут)		0,81
Витамин А (рет. Экв/сут)		405
Витамин Д (мкг/сут)		9
Кальций (мг/сут)		720
Фосфор (мг/сут)		630
Магний (мг/сут)		72
Железо (мг/сут)		9
Калий (мг/сут)		360
Йод (мг/сут)		9,963
Селен (мг/сут)		0,00135
Фтор (мг/сут)		1,26

День: Вторник
Неделя: Первая

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 1-3 лет

№№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, гр						ЭЦ ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белкиг	Жирыг	Углевод ыг	В ₁	С	А		Е	Са	Mg	Fe						
														4	5	6	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15						
	Завтрак																		
2/2004	Бутерброд с джемом	40	1,83	2,86	21,01	122,19	0,04	0,35	0	0,3	17,64	8,51	0,51						
94/2011	Суп молочный с крупой	150	2,680	2,53	7,81	96,40	0,000	0,20	115,00	3,15	187,11	1,35	0,200						
630/1994	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,90	74,10	0,030	0,99	0,00	0,00	94,80	11,55	0,30						
	Второй завтрак																		
368/2011	Яблоко свежее	30	0,12	0,12	2,91	15,70	0,01	4,95	0,00	0,01	7,92	4,45	1,08						
	Итого:	370	6,85	7,46	43,63	308,39	0,08	6,49	115,00	3,46	307,47	25,86	2,09						
71/2004	Винегрет овощной	30	0,42	2,03	4,86	36,86	0,000	7	0	1,01	6,960	6,2	0,25						
67/2011	Пи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	150/10	1,29	2,42	2,43	46,85	0,005	11,85	10,000	1,88	34,39	4,31	0,452						
462/2004	Тфтели мясные (2-й вариант)	60/30	8,38	14,81	12,38	192,50	0,06	4,21	0,00	0,00	16,620	0,00	1,70						
16/2004	Каша гречневая рассыпч.	110	5,38	5,72	21,74	154,60	0,11	0,70	10,000	0,000	38,860	6,06	2,200						
699/2004	Напиток апельсиновый	150	0,15	0,00	14,72	78,91	0,006	9,90	10,000	0,00	6,15	2,10	0,10						
пром. произ.	Хлеб ржаной (ржано-пшен.)	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,05	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	0,69						
	Итого:	570	16,88	25,22	67,14	557,72	0,23	33,66	30,00	2,91	111,68	32,77	5,39						
648/2004	Уплотнённый полдник																		
	Кисель из п/я конц.	150	0,01	0,00	21,80	87,59	0,00	0,00	0,00	0,000	0,15	0,00	0,07						
пром. произ.	Печенье	30	1,20	2,90	22,30	71,00	0,03	0,00	134,00	0,300	11,00	6,00	0,44						
365/2004	Суфле творожное с молочным соусом сладким	105/25	10,53	6,48	5,58	134,84	0,05	0,33	126,00	0,000	256,20	2,20	0,66						
685/2004	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	7,49	30,00	0,00	0,02	0,00	0,000	27,50	0,97	0,02						
пром. произ.	Хлеб пшеничный в/с	30	2,29	0,24	14,76	69,46	0,33	0,00	0,00	0,330	6,00	4,20	0,33						
	Итого:	490	14,07	9,62	71,93	392,89	0,410	0,35	260,00	0,63	300,85	13,37	1,52						
	Итого за день:	1430	37,80	42,30	182,70	1259,00	0,72	40,50	405,00	7,00	720,00	72,00	9,00						

День: Четверг
Неделя: Первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1-3 лет

№№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				ЭЦ ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углевод	ы, г		В ₁	С	А	Е	Са	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15				
	Завтрак																
97/2004	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	0,004	0,07	26	0,05	88	3,5	0,1				
311/2004	Каша пшеничная жидкая молочная	150/5	3,850	4,72	29,55	124,65	0,014	0,90	0,00	0,01	199,90	1,65	0,090				
ТГК 17.02.17. пром.произ.	Кофейный напиток Батон столовый	150	1,14	1,24	13,89	71,32	0,015	0,21	0,00	0,00	58,09	5,17	0,01				
	Второй завтрак	20	1,5	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	2,60	0,24				
368/2011	Фрукты свежие (яблоко)	50	0,20	0,20	4,85	26,16	0,02	8,25	0,00	0,02	13,20	7,41	1,80				
	Итого:	385	9,01	9,69	58,57	310,53	0,07	9,43	26,00	0,42	362,99	20,33	2,24				
	Обед																
576/2004	Помидор свежий порц.	30	0,33	0,07	0,06	7,2	0,020	8,75	0	0,24	4,900	7	0,3				
ТГК 17.04.2015	Суп "Кудрявый, с зеленью"	150/1	1,5	3,99	2,18	45,68	0,000	7,8	0	1,09	96,560	0,014	0,75				
279/2011	Суфле из отварного мяса с рисом	60	8,60	10,43	6,07	129,00	0,02	0,00	26,00	1,36	117,500	16,85	0,14				
541/2004	Рагу овощное	110	1,98	0,51	1,60	87,34	0,01	9,42	0,000	1,320	32,810	2,32	0,920				
631/2004	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,00	20,90	62,84	0,009	0,00	0,000	0,00	5,34	2,70	0,70				
	Хлеб ржаной (ржано-пшен.)	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,05	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	0,69				
	Итого:	531	13,78	15,24	41,82	380,06	0,11	25,97	26,00	4,03	265,81	42,98	3,50				
	Углотнённый полдник																
705/2004	Напиток из шиповника	150	0,30	0,60	17,85	75,00	0,033	82,50	0,00	0,60	10,50	3,00	1,95				
ТГК 11.09.2013	Булочка "Ромашка"	50	2,01	4,45	30	155,11	0,065	0,1	0	0,05	15,96	0,51	0,57				
425/1994	Оладьи из пшеницы	50	7,98	7,10	5,85	115,00	0,009	4,05	368,00	0,950	24,14	0,01	0,39				
520/2004	Пюре картофельное	110	2,31	4,95	6,06	119,90	0,100	3,79	0,00	0,620	27,10	0,00					
685/2004	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	7,49	30,00	0,00	0,02	0,00	0,000	7,50	0,97	0,02				
пром.произ.	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,33	0,00	0,00	0,330	6,00	4,20	0,33				
	Итого:	540	15,01	17,37	82,31	569,41	0,537	90,46	368,00	2,55	91,20	8,69	3,26				
	Итого за день:	1456	37,80	42,30	182,70	1260,00	0,72	125,86	420,00	7,00	720,00	72,00	9,00				

День: Понедельник
Неделя: Вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1-3 лет

№№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г						Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углевод	ЭЦ ккал	B ₁	C	A	E	Ca	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15					
			Завтрак															
2/2004	Бутерброд с джемом	40	1,83	2,86	21,01	122,19	0,04	0,35	0	0,3	7,64	8,51	0,51					
94/2011	Суп молочный с рисом	150	3,800	4,53	12,62	99,30	0,010	0,68	22,95	0,05	199,11	6,71	0,028					
630/1994	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,90	74,10	0,030	0,99	0,00	0,00	94,80	11,55	0,30					
			Второй завтрак															
368/2011	Фрукты свежие (киви)	40	0,32	0,16	3,24	18,80	0,08	72,00	0,00	0,12	16,00	10,00	0,03					
			Итого:															
		380	8,17	9,50	48,77	314,39	0,16	74,02	22,95	0,47	317,55	36,77	0,87					
78/2004	Икра морковная	30	0,66	2,28	3,84	38,4	0,015	1,536	0	1,717	9,992	2,384	0,366					
57/2011	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	150/10	1,09	2,94	7,65	61,50	0,029	6,17	0,000	1,43	106,63	0,75	0,605					
478/2004	Запеканка картофельная с мясом/огурец свеж порц	125/10	7,22	11,40	18,07	215,30	0,01	0,82	13,05	0,41	17,630	0,01	1,22					
ТТК	Напиток из брусники	150	0,13	0,00	19,50	80,44	0,002	3,37	0,000	1,05	5,81	1,62	0,09					
28.04.2013	Хлеб ржаной (ржано-пшен.)	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,05	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	0,69					
			Итого:															
		505	10,36	16,86	60,07	443,64	0,11	11,90	13,05	4,64	148,76	18,86	2,97					
			Уплотненный полдник															
401/2011	Ряженка с м.д.ж 2,5%	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,03	0,45	30,00	0,000	186,00	1,00	0,15					
773/2004	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	26,93	121,00	0,07	0,00	2,00	0,500	31,30	5,20	0,73					
479/2004	Макаронник с печенью	120	8,69	8,89	18,38	204,00	0,019	4,28	337,00	1,060	22,89	5,00	3,93					
685/2001	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	7,49	30,00	0,00	0,02	0,00	0,000	7,50	0,97	0,02					
пром. произ.	Хлеб пшеничный в/с	30	2,29	0,24	14,76	69,46	0,33	0,00	0,00	0,330	6,00	4,20	0,33					
			Итого:															
		500	19,27	15,94	73,86	500,46	0,449	4,75	369,00	1,89	253,69	16,37	5,16					
			Итого за день:															
		1385	37,80	42,30	182,70	1258,49	0,72	90,67	405,00	7,00	720,00	72,00	9,00					

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: лето-осенний

Возрастная категория: 1-3 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г						Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углевод	ЭЦ	В ₁	С	А	Е	Са	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15							
97/2004	Завтрак Сыр порциями																			
311/2004	Каша манная жидкая молочная	10	2,32	2,95	0	36	0,004	0,07	26	0,05	88	3,5	0,1							
ТТК 17.02.17. пром. произ.	Кофейный напиток Батон столовый	150/5	4,450	4,86	22,53	152,87	0,030	1,08	20,00	0,90	151,50	5,36	0,140							
368/2011	Второй завтрак Фрукты свежие (яблоко)	20	1,14	1,24	13,89	71,32	0,015	0,21	20,00	0,00	58,09	5,17	0,01							
	Итого:	50	0,20	0,20	4,85	26,16	0,02	8,25	0,00	0,02	13,20	7,41	1,80							
31/2011	Обед Салат из свежих с сыром	30	1,4	2,85	2,13	39,84	0,007	2,46	112,15	0,71	84,039	4,617	0,249							
ТТК 17.04.2015	Суп "Кудрявый, с зеленью"	150/1	2,505	3,99	6,18	70,68	0,000	7,8	20	1,09	16,560	4,1	0,075							
394/2004	Тертельи рыбные	50/30	6,74	5,46	8,60	113,65	0,060	0,09	133,00	1,250	128,41	7,76	0,61							
520/2004	Пюре картофельное	110	2,31	4,95	16,06	119,90	0,010	3,79	0,00	1,000	27,10	0,00								
631/2004	Компот из свежих плодов Хлеб ржаной (ржано-пшен.)	150	0,11	0,00	20,90	62,84	0,009	0,00	0,000	0,00	5,34	2,70	0,70							
	Итого:	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,05	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	0,69							
705/2004	Уплотнённый полдник Напиток из шиповника	551	14,33	17,49	64,88	454,91	0,14	14,14	265,15	4,07	270,15	33,28	2,32							
ТТК 11.09.2013	Булочка "Ромашка"	150	0,30	0,60	17,85	75,00	0,040	82,50	0,00	0,60	10,50	1,00	2,95							
230/2011	Вареники ленивые отварные	50	4,01	3,25	15	135,94	0,065	0,1	0	0	15,96	0,51	0,57							
685/2004	Чай с сахаром	100/5	7,14	10,86	10,87	161	0,06	0,19	73,85	0,69	95,3	8	0,52							
пром. произ.	Хлеб пшеничный в/с	150	0,04	0,00	7,49	30,00	0,00	0,02	0,00	0,000	7,50	0,97	0,02							
	Итого:	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,33	0,00	0,00	0,330	6,00	4,20	0,33							
	Итого за день:	485	13,86	14,98	66,27	476,34	0,495	82,81	73,85	1,62	135,26	14,68	4,39							
		1421	37,80	42,30	182,70	1270,00	0,72	106,56	405,00	7,00	720,00	72,00	9,00							

День: Пятница
 Неделя: Вторая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: 1-3 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г						Витамины, мг										Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углевод	ЭЦ ккал	V ₁	C	A	E	Ca	Mg	Fe										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15										
2/2004	Завтрак Бутерброд с джемом	40	1,83	2,86	21,01	122,19	0,04	0,35	0	0,3	7,64	0,51	0,51										
311/2004	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес на молоке"	150	5,950	7,74	13,70	184,38	0,079	1,72	40,00	1,65	281,99	0,77	0,100										
693/2004	Какао смолоком	150	2,62	2,97	17,35	106,71	0,00	0,41	18,00	0,000	101,58	20,27	0,77										
707/2004	Второй завтрак Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,10	46,00	0,01	4,87	0,00	0,10	7,00	0,00	0,40										
	Итого:	440	10,90	13,57	62,16	459,28	0,13	7,35	58,00	2,05	398,21	21,55	1,78										
78/2004	Обед Икра морковная	30	0,66	2,28	3,84	38,4	0,015	1,536	40	1,007	9,100	0,184	0,366										
57/2011	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	150/10	1,09	2,94	7,65	61,50	0,029	6,17	20,000	1,03	26,63	0,75	0,705										
ТТК 20.10.2022	Запеканка с макаронами и мясом	155	14,39	12,38	17,13	152,50	0,012	0,39	138,00	1,22	41,48	0,30	2,07										
631/2004	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,00	20,90	62,84	0,009	0,00	0,000	0,00	5,34	2,70	0,70										
пром. произ.	Хлеб ржаной (ржано-пшени.)	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,05	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	0,69										
	Итого:	375	17,51	17,84	60,53	363,24	0,12	8,10	198,00	3,29	91,25	18,03	4,53										
ТТК 16.03.17	Уплотнённый полдник Напиток из смородины	150	4,58	4,08	7,58	85,36	0,000	50,00	0,00	0,00	189,60	22,10	0,16										
674/2004	Яблоко запеченное	75	0,19	0,22	19,56	97,50	0,02	12,29	20,00	0,140	12,32	1,75	1,67										
139/2011	Котлеты картофельные/помидор св. порционно	100/5/25	2,29	6,35	10,62	156,00	0,13	10,70	129,00	1,190	15,12	3,40	0,51										
685/2001	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	7,49	30,00	0,00	0,02	0,00	0,000	7,50	0,97	0,02										
пром. произ.	Хлеб пшеничный в/с	30	2,29	0,24	14,76	69,46	0,33	0,00	0,00	0,330	6,00	4,20	0,33										
	Итого:	535	9,39	10,89	60,01	438,32	0,480	73,01	149,00	1,66	230,54	32,42	2,69										
	Итого за день:	1350	37,80	42,30	182,70	1260,84	0,72	88,45	405,00	7,00	730,00	73,01	2,69										

Согласовано:
Директор

«__» _____ 20__ г.

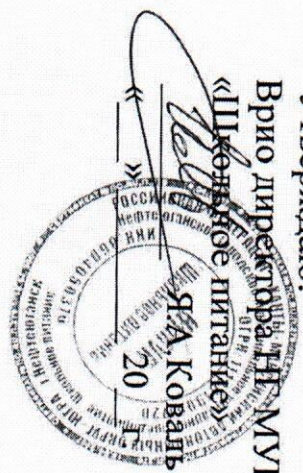
Утверждаю:

Врио директора ТН МУП

«Школьное питание»

Я.А. Коваль

20__



**Примерное двухнедельное меню
на летне-осенний период для детей возрастной категории от 1 до 3 лет с
длительностью пребывания в дошкольной организации 12 часов.**

г. Нефтеюганск

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

Показатели	Потребность в пищевых веществах С 1-3 лет
Витамин С(мг/сут)	40,5
Витамин В1 (мг/сут)	0,72
Витамин В2 (мг/сут)	0,81
Витамин А (рет. Экв/сут)	405
Витамин Д (мкг/сут)	9
Кальций (мг/сут)	720
Фосфор (мг/сут)	630
Магний (мг/сут)	72
Железо (мг/сут)	9
Калий (мг/сут)	360
Йод (мг/сут)	0,063
Селен (мг/сут)	0,00135
Фтор (мг/сут)	1,26

День: Вторник
Неделя: Первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1-3 лет

рецептур	№№	Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества,гр			ЭЦ ккал	Витамины,мг							Минеральные вещества, мг		
				Белкиг	Жиры,г	Углевод ы,г		B ₁	C	A	E	Ca	Mg	Fe			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15			
		Завтрак															
	2/2004	Бутерброд с джемом	40	1,83	2,86	21,01	122,19	0,04	0,35	0	0,3	17,64	8,51	0,51			
	94/2011	Суп молочный с крупой	150	2,680	2,53	7,81	96,40	0,000	0,20	115,00	3,15	187,11	1,35	0,200			
	630/1994	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,90	74,10	0,030	0,99	0,00	0,00	94,80	11,55	0,30			
		Второй завтрак															
	368/2011	Яблоко свежее	30	0,12	0,12	2,91	15,70	0,01	4,95	0,00	0,01	7,92	4,45	1,08			
		Итого:	370	6,85	7,46	43,63	308,39	0,08	6,49	115,00	3,46	307,47	25,86	2,09			
		Обед															
	71/2004	Винегрет овощной	30	0,42	2,03	4,86	36,86	0,000	7	0	1,01	6,960	6,2	0,25			
	67/2011	Шницель из свежей капусты с картошкой, со сметаной	150/10	1,29	2,42	2,43	46,85	0,005	11,85	10,000	1,88	34,39	4,31	0,452			
	462/2004	Тедфегли мясные (2-й вариант)	60/30	8,38	14,81	12,38	192,50	0,06	4,21	0,00	0,00	16,620	0,00	1,70			
	246/2004	Каша гречневая рассыпч.	110	5,38	5,72	21,74	154,60	0,11	0,70	10,000	0,000	38,860	6,06	2,200			
	699/2004	Напиток апельсиновый	150	0,15	0,00	14,72	78,91	0,006	9,90	10,000	0,00	6,15	2,10	0,10			
	пром.произ.	Хлеб ржаной (ржано-пшен.)	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,05	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	0,69			
		Итого:	570	16,88	25,22	67,14	557,72	0,23	33,66	30,00	2,91	111,68	32,77	5,39			
		Удвоенный полдник															
	648/2004	Кисель из п/я конц.	150	0,01	0,00	21,80	87,59	0,00	0,00	0,00	0,000	0,15	0,00	0,07			
	пром.произ.	Печенье	30	1,20	2,90	22,30	71,00	0,03	0,00	134,00	0,300	11,00	6,00	0,44			
	365/2004	Суфле творожное с молочным соусом сладким	105/25	10,53	6,48	5,58	134,84	0,05	0,33	126,00	0,000	256,20	2,20	0,66			
	685/2004	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	7,49	30,00	0,00	0,02	0,00	0,000	27,50	0,97	0,02			
	пром.произ.	Хлеб пшеничный в/с	30	2,29	0,24	14,76	69,46	0,33	0,00	0,00	0,330	6,00	4,20	0,33			
		Итого:	490	14,07	9,62	71,93	392,89	0,410	0,35	260,00	0,63	300,85	13,37	1,52			
		Итого за день:	1430	37,80	42,30	182,70	1259,00	0,72	40,50	405,00	7,00	720,00	72,00	9,00			

Генъ: Четверт
 Едсгн: Первая

Сезон: летне-осенний

возрастная категория: 1-3 лет

№№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Углевод, г	ЭЦ ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углевод			В ₁	С	А	Е	Са	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15				
	Завтрак																
97/2004	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	0,004	0,07	26	0,05	88	3,5	0,1				
311/2004	Каша пшеничная жидкая молочная	150/5	3,850	4,72	29,55	124,65	0,014	0,90	0,00	0,01	199,90	1,65	0,090				
ТТК 17.02.17.	Кофейный напиток	150	1,14	1,24	13,89	71,32	0,015	0,21	0,00	0,00	58,09	5,17	0,01				
пром. произ.	Батон столовый	20	1,5	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	2,60	0,24				
	Второй завтрак																
368/2011	Фрукты свежие (яблоко)	50	0,20	0,20	4,85	26,16	0,02	8,25	0,00	0,02	13,20	7,41	1,80				
	Итого:	385	9,01	9,69	58,57	310,53	0,07	9,43	26,00	0,42	362,99	20,33	2,24				
	Обед																
576/2004	Помидор свежий порц.	30	0,33	0,07	0,06	7,2	0,020	8,75	0	0,24	4,900	7	0,3				
ТТК 17.04.2015	Суп "Кудрявый, с зеленым рисом"	150/1	1,5	3,99	2,18	45,68	0,000	7,8	0	1,09	96,560	0,014	0,75				
279/2011	Суфле из отварного мяса с рисом	60	8,60	10,43	6,07	129,00	0,02	0,00	26,00	1,36	117,500	16,85	0,14				
541/2004	Рагу овощное	110	1,98	0,51	1,60	87,34	0,01	9,42	0,000	1,320	32,810	2,32	0,920				
631/2004	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,00	20,90	62,84	0,009	0,00	0,000	0,00	5,34	2,70	0,70				
	Хлеб ржаной (ржано-пшен.)	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,05	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	0,69				
	Итого:	531	13,78	15,24	41,82	380,06	0,11	25,97	26,00	4,03	265,81	42,98	3,50				
	Уплотнённый подник																
705/2004	Напиток из шиповника	150	0,30	0,60	17,85	75,00	0,033	82,50	0,00	0,60	10,50	3,00	1,95				
ТТК 11.09.2013	Булочка "Ромашка"	50	2,01	4,45	30	155,11	0,065	0,1	0	0,05	15,96	0,51	0,57				
425/1994	Оладьи из пшена	50	7,98	7,10	5,85	115,00	0,009	4,05	368,00	0,950	24,14	0,01	0,39				
520/2004	Пюре картофельное	110	2,31	4,95	6,06	119,90	0,100	3,79	0,00	0,620	27,10	0,00					
685/2004	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	7,49	30,00	0,00	0,02	0,00	0,000	7,50	0,97	0,02				
пром. произ.	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,33	0,00	0,00	0,330	6,00	4,20	0,33				
	Итого:	540	15,01	17,37	82,31	569,41	0,537	90,46	368,00	2,55	91,20	8,69	3,26				
	Итого за день:	1456	37,80	42,30	182,70	1260,00	0,72	125,86	420,00	7,00	720,00	72,00	9,00				

сень: Понедельник

Дедегя: Вторая

Сезон: летне-осенний

возрастная категория: 1-3 лет

№№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г					ЭЦ ккал	B ₁	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углевод	клетчатка	клетчатка			С	A	E	Ca	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15							
	Завтрак																			
2/2004	Бутерброд с джемом	40	1,83	2,86	21,01	122,19	0,04	0,35	0	0,3	7,64	8,51	0,51							
94/2011	Суп молочный с рисом	150	3,800	4,53	12,62	99,30	0,010	0,68	22,95	0,05	199,11	6,71	0,028							
630/1994	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,90	74,10	0,030	0,99	0,00	0,00	94,80	11,55	0,30							
	Второй завтрак																			
368/2011	Фрукты свежие (киви)	40	0,32	0,16	3,24	18,80	0,08	72,00	0,00	0,12	16,00	10,00	0,03							
	Итого:	380	8,17	9,50	48,77	314,39	0,16	74,02	22,95	0,47	317,55	36,77	0,87							
78/2004	Икра морковная	30	0,66	2,28	3,84	38,4	0,015	1,536	0	1,717	9,992	2,384	0,366							
57/2011	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	150/10	1,09	2,94	7,65	61,50	0,029	6,17	0,000	1,43	106,63	0,75	0,605							
478/2004	Запеканка картофельная с мясом/ отруц свеж порц	125/10	7,22	11,40	18,07	215,30	0,01	0,82	13,05	0,41	17,630	0,01	1,22							
ТТК 28.04.2013	Напиток из брусники	150	0,13	0,00	19,50	80,44	0,002	3,37	0,000	1,05	5,81	1,62	0,09							
пром.произ.	Хлеб ржаной (ржано-пшен.)	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,05	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	0,69							
	Итого:	505	10,36	16,86	60,07	443,64	0,11	11,90	13,05	4,64	148,76	18,86	2,97							
401/2011	Уплотнённый полдник																			
773/2004	Ряженка с м.д.ж 2,5%	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,03	0,45	30,00	0,000	186,00	1,00	0,15							
479/2004	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	26,93	121,00	0,07	0,00	2,00	0,500	31,30	5,20	0,73							
	Макаронник с печенью	120	8,69	8,89	18,38	204,00	0,019	4,28	337,00	1,060	22,89	5,00	3,93							
685/2001	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	7,49	30,00	0,00	0,02	0,00	0,000	7,50	0,97	0,02							
пром.произ.	Хлеб пшеничный в/с	30	2,29	0,24	14,76	69,46	0,33	0,00	0,00	0,330	6,00	4,20	0,33							
	Итого:	500	19,27	15,94	73,86	500,46	0,449	4,75	369,00	1,89	253,69	16,37	5,16							
	Итого за день:	1385	37,80	42,30	182,70	1258,49	0,72	90,67	405,00	7,00	720,00	72,00	9,00							

Генъ: Среда

Дедегъ: Вторая

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 1-3 лет

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Углевод, г	ЭЦ ккал	Витаминь, мг											Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углевод			B ₁	C	A	E	Ca	Mg	Fe									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15										
	Завтрак																						
97/2004	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	0,004	0,07	26	0,05	88	3,5	0,1										
311/2004	Каша манная жидкая молочная	150/5	4,450	4,86	22,53	152,87	0,030	1,08	20,00	0,90	151,50	5,36	0,140										
ТТК 17.02.17.	Кофейный напиток	150	1,14	1,24	13,89	71,32	0,015	0,21	20,00	0,00	58,09	5,17	0,01										
пром.произ.	Батон столовый	20	1,5	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	2,60	0,24										
	Второй завтрак																						
368/2011	Фрукты свежие (яблоко)	50	0,20	0,20	4,85	26,16	0,02	8,25	0,00	0,02	13,20	7,41	1,80										
	Итого:	385	9,61	9,83	51,55	338,75	0,09	9,61	66,00	1,31	314,59	24,04	2,29										
31/2011	Салат из свежкы с сыром	30	1,4	2,85	2,13	39,84	0,007	2,46	112,15	0,71	84,039	4,617	0,249										
ТТК 17.04.2015	Суп "Кудрявый, с зеленью"	150/1	2,505	3,99	6,18	70,68	0,000	7,8	20	1,09	16,560	4,1	0,075										
394/2004	Теттели рыбные	50/30	6,74	5,46	8,60	113,65	0,060	0,09	133,00	1,250	128,41	7,76	0,61										
520/2004	Пюре картофельное	110	2,31	4,95	16,06	119,90	0,010	3,79	0,00	1,000	27,10	0,00											
631/2004	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,00	20,90	62,84	0,009	0,00	0,000	0,00	5,34	2,70	0,70										
	Хлеб ржаной (ржано-пшен.)	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,05	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	0,69										
	Итого:	551	14,33	17,49	64,88	454,91	0,14	14,14	265,15	4,07	270,15	33,28	2,32										
705/2004	Уплотнённый подник																						
ТТК	Напиток из шиповника	150	0,30	0,60	17,85	75,00	0,040	82,50	0,00	0,60	10,50	1,00	2,95										
11.09.2013	Булочка "Ромашка"	50	4,01	3,25	15	135,94	0,065	0,1	0	0	15,96	0,51	0,57										
230/2011	Вареники ленивые отварные	100/5	7,14	10,86	10,87	161	0,06	0,19	73,85	0,69	95,3	8	0,52										
685/2004	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	7,49	30,00	0,00	0,02	0,00	0,000	7,50	0,97	0,02										
пром.произ.	Хлеб пшеничный в/с	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,33	0,00	0,00	0,330	6,00	4,20	0,33										
	Итого:	485	13,86	14,98	66,27	476,34	0,495	82,81	73,85	1,62	135,26	14,68	4,39										
	Итого за день:	1421	37,80	42,30	182,70	1270,00	0,72	106,56	405,00	7,00	720,00	72,00	9,00										

Ген: Патница
 Ледега: Втора
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: 1-3 лет

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углевод		B ₁	C	A	E	Ca	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15			
Завтрак																
2/2004	Бутерброд с джемом	40	1,83	2,86	21,01	122,19	0,04	0,35	0	0,3	7,64	0,51	0,51			
311/2004	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес на молоке"	150	5,950	7,74	13,70	184,38	0,079	1,72	40,00	1,65	281,99	0,77	0,100			
693/2004	Какао смолочком	150	2,62	2,97	17,35	106,71	0,00	0,41	18,00	0,000	101,58	20,27	0,77			
Второй завтрак																
707/2004	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,10	46,00	0,01	4,87	0,00	0,10	7,00	0,00	0,40			
Итого:																
		440	10,90	13,57	62,16	459,28	0,13	7,35	58,00	2,05	398,21	21,55	1,78			
Обед																
78/2004	Икра моржевая	30	0,66	2,28	3,84	38,4	0,015	1,536	40	1,007	9,100	0,184	0,366			
57/2011	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	150/10	1,09	2,94	7,65	61,50	0,029	6,17	20,000	1,03	26,63	0,75	0,705			
ТТК 20.10.2022	Запеканка с макаронами и мясом	155	14,39	12,38	17,13	152,50	0,012	0,39	138,00	1,22	41,48	0,30	2,07			
631/2004	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,00	20,90	62,84	0,009	0,00	0,000	0,00	5,34	2,70	0,70			
пром. произ.	Хлеб ржаной (ржано-пшен.)	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,05	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	0,69			
Итого:																
		375	17,51	17,84	60,53	363,24	0,12	8,10	198,00	3,29	91,25	18,03	4,53			
Уплотнённый полдник																
ТТК 16.03.17	Напиток из смородины	150	4,58	4,08	7,58	85,36	0,000	50,00	0,00	0,00	189,60	22,10	0,16			
674/2004	Долоко запеченное	75	0,19	0,22	19,56	97,50	0,02	12,29	20,00	0,140	12,32	1,75	1,67			
Котлеты																
139/2011	картофельные/помидор св. порционно	100/5/25	2,29	6,35	10,62	156,00	0,13	10,70	129,00	1,190	15,12	3,40	0,51			
685/2001	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	7,49	30,00	0,00	0,02	0,00	0,000	7,50	0,97	0,02			
пром. произ.	Хлеб пшеничный в/с	30	2,29	0,24	14,76	69,46	0,33	0,00	0,00	0,330	6,00	4,20	0,33			
Итого:																
		535	9,39	10,89	60,01	438,32	0,480	73,01	149,00	1,66	230,54	32,42	2,69			
Итого за день:		1350	37,80	42,30	182,70	1260,84	0,72	88,45	405,00	7,00	720,00	72,00	9,00			