**Примерное  двухнедельное  меню**

**для  детей  с  10-ти  часовым  дневным  пребыванием  в  ДОУ**

Сезон: Осеннее – летний.

Возрастная  категория:  1  год  6   мес. – 3  лет, 3-7  лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№  рец** | **Приём  пищи, наименование блюда** | | | **Масса порции ясли** | | **Масса порции д/с** | | **Пищевые  вещества  (г)** | | | | | **Энергетическая ценность  (ккал)** | | | **Витамины, мг** | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | |
| **Б** | | **Ж** | **У** | | **В** | | **В** | | **С** | | **Са** | | **Fе** |
| **ПЕРВАЯ       НЕДЕЛЯ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Понедельник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак   1** | | | | | |  | |  | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  |
| №  22-1997 г | Масло  сливочное порционное | | | 7 | | 10 | | 0,1 | | 8,3 | 0,1 | | 75 | | | 0 | | 0,01 | | - | | 1 | | - |
| № 264  1994 г | Запеканка  пшённая с  молоком  сгущённым | | | 180/30 | | 200/50 | | 11,3 | | 13,3 | 81,8 | | 430 | | | 0,25 | | 0,35 | | 1,1 | | 308 | | 2,3 |
| №  101  2010 г | Какао  с  молоком | | | 180 | | 200 | | 3,4 | | 4,0 | 24,6 | | 152 | | | 0,02 | | 0,16 | | 0,4 | | 128 | | 0,8 |
| - | Хлеб   пшеничный | | | 20 | | 30 | | 1,2 | | 0,6 | 10,3 | | 42 | | | 0,02 | | 0,01 | | 0 | | 4 | | 0,2 |
| **Итого:** | | | |  | |  | | **16,0** | | **26,2** | **116,8** | | **699** | | | **0,29** | | **0,53** | | **1,5** | | **441** | | **3,3** |
| **Завтрак  2** | | | | | |  | |  | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  |
| - | Сок  фруктовый | | | 150 | | 180 | | 0,6 | | 0,2 | 18,2 | | 63 | | | 0,02 | | 0,02 | | 3,6 | | 13 | | 2,5 |
| **Итого :** | | | |  | |  | | **0,6** | | **0,2** | **18,2** | | **63** | | | **0,02** | | **0,02** | | **3,6** | | **13** | | **2,5** |
| **Обед** | | | | | |  | |  | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  |
| №  12, 17 – 2010 г | Суп  из  овощей  с мясом | | | 200/10 | | 250/15 | | 6,4 | | 5,2 | 12,4 | | 117 | | | 0,09 | | 0,07 | | 10,9 | | 45 | | 1,0 |
| №  71 2010  г | Котлеты рубленые из курицы | | | 60 | | 75 | | 11,9 | | 9,5 | 13,4 | | 195 | | | 0,08 | | 0,12 | | 0,6 | | 33 | | 1,2 |
| №  4, 73 – 2010 г | Сложный  гарнир (рис  отварной, икра морковная) | | | 70/50 | | 80/70 | | 2,7 | | 6,7 | 19,2 | | 163 | | | 0,06 | | 0,04 | | 2,2 | | 22 | | 0,9 |
| №  91 2010  г | Компот  из  смеси сухофруктов  с витамином  С | | | 150 | | 200 | | 0,4 | | - | 31,6 | | 130 | | | 0,02 | | 0,02 | | 0,6 | | 22 | | 0,6 |
| - | Хлеб  ржаной | | | 30 | | 50 | | 2,5 | | 0,5 | 17,8 | | 89 | | | 0,08 | | 0,04 | | 0 | | 13 | | 1,8 |
| - | Хлеб  пшеничный | | | 20 | | 30 | | 1,2 | | 0,6 | 10,3 | | 42 | | | 0,02 | | 0,01 | | 0 | | 4 | | 0,2 |
| **Итого:** | | | |  | |  | | **25,1** | | **22,5** | **104,7** | | **736** | | | **0,35** | | **0,30** | | **14,3** | | **139** | | **5,7** |
| **Полдник** | | | | | |  | |  | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  |
| №  96  2010 г | Чай  с  сахаром | | | 180 | | 200 | | - | | - | 5,0 | | 20 | | | - | | - | | - | | - | | 0,2 |
| №  104  2010  г | Сдоба  обыкновенная | | | 70 | | 80 | | 5,7 | | 3,4 | 34,2 | | 206 | | | 0,07 | | 0,06 | | 0 | | 13 | | 0,6 |
| **Итого:** | | | |  | |  | | **5,7** | | **3,4** | **39,2** | | **226** | | | **0,07** | | **0,06** | | **13** | | **13** | | **0.8** |
| **Всего  за  день** | | | |  | |  | | **47,4** | | **52,3** | **278,9** | | **1724** | | | **0,73** | | **0,91** | | **19,4** | | **606** | | **12,3** |
| **ВТОРНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№  рец** | | **Приём  пищи, наименование блюда** | **Масса порции ясли** | | **Масса порции д /с** | | **Пищевые  вещества  (г)** | | | | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | | **Ж** | | | **У** | | **В** | | **В** | | **С** | | **Са** | | **Fе** | |
| **Завтрак   1** | | | | |  | |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| №  23-1997 г | | Сыр порционный | 10 | | 15 | | 2,1 | | 2,6 | | | 0 | | 34 | - | | 0,03 | | 0,1 | | 100 | | 0,1 | |
| №  31  2010 г | | Каша  манная молочная жидкая | 150 | | 200 | | 5,2 | | 3,0 | | | 23,2 | | 140 | 0,06 | | 0,16 | | 1,4 | | 144 | | 0,4 | |
| №  101  2010 г | | Чай  с  молоком, сахаром | 150 | | 200 | | 3,0 | | 2,6 | | | 17,0 | | 106 | 0,04 | | 0,16 | | 1,4 | | 130 | | 0,6 | |
| - | | Хлеб  пшеничный | 20 | | 30 | | 1,8 | | 0,9 | | | 15,4 | | 63 | 0,03 | | 0,01 | | 0 | | 6 | | 0,4 | |
| **Итого:** | | |  | |  | | **12,1** | | **9,1** | | | **55,6** | | **343** | **0,13** | | **0,36** | | **2,9** | | **380** | | **1,5** | |
| **Завтрак  2** | | | | |  | |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| - | | Фрукты | 75 | | 120 | | 0,4 | | 0,2 | | | 5,2 | | 28 | 0,04 | | 0,02 | | 36,0 | | 18 | | 0,4 | |
| **Итого:** | | |  | |  | | **0,4** | | **0,2** | | | **5,2** | | **28** | **0,04** | | **0,02** | | **36,0** | | **18** | | **0,4** | |
| **Обед** | | | | |  | |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| №  109, 1994 г | | Борщ  с капустой свежей  со сметаной, с мясом | 200/10 | | 250/15 | | 6,6 | | 6,6 | | | 6,9 | | 128 | 0,04 | | 0,08 | | 11,4 | | 64 | | 11,8 | |
| №  55  2010 г | | Гуляш  из говядины | 50/30 | | 60/50 | | 15,4 | | 18,0 | | | 2,9 | | 240 | 0,06 | | 0,13 | | 0,8 | | 13 | | 2,5 | |
| №  75 2010 г | | Вермишель отварная | 120 | | 150 | | 5,4 | | 4,2 | | | 29,6 | | 185 | 0,06 | | 0,02 | | - | | 11 | | 0,8 | |
| №  94 2010  г | | Напиток фруктовый  с витамином  С | 150 | | 200 | | 0,2 | | 0,2 | | | 26,4 | | 108 | - | | - | | 2,6 | | 4 | | 0,6 | |
| - | | Хлеб  ржаной | 30 | | 50 | | 1,3 | | 0,3 | | | 9,9 | | 50 | 0,04 | | 0,02 | | 0 | | 7 | | 1,0 | |
| - | | Хлеб пшеничный | 20 | | 30 | | 1,8 | | 0,9 | | | 15,4 | | 63 | 0,03 | | 0,01 | | 0 | | 6 | | 0,4 | |
| **Итого:** | | |  | |  | | **30,7** | | **30,2** | | | **91,1** | | **774** | **0,23** | | **0,26** | | **14,8** | | **105** | | **17,1** | |
| **Полдник** | | | | |  | |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| № 85  2010 г  № 225  1994 г | | Котлеты капустно-морковные, соус  сметанный | 150/20 | | 180/30 | | 8,4 | | 20,1 | | | 26,2 | | 334 | 0,14 | | 0,20 | | 21,6 | | 144 | | 1,9 | |
| №  96  2010 г | | Чай  с  сахаром, лимоном | 150 | | 200 | | - | | - | | | 12,2 | | 41 | - | | - | | 2,0 | | 2 | | 0,2 | |
| - | | Хлеб  ржаной | 15 | | 20 | | 1,1 | | 0,2 | | | 7,9 | | 40 | 0,03 | | 0,02 | | 0 | | 6 | | 0,8 | |
| - | | Хлеб пшеничный | 20 | | 30 | | 1,8 | | 0,9 | | | 15,4 | | 63 | 0,03 | | 0,01 | | 0 | | 6 | | 0,4 | |
| **Итого:** | | |  | |  | | **11,3** | | **21,2** | | | **61,7** | | **478** | **0,2** | | **0,23** | | **23,6** | | **158** | | **3,3** | |
| **Всего  за  день** | | |  | |  | | **54,5** | | **60,7** | | | **213,6** | | **1623** | **0,6** | | **0,87** | | **77,3** | | **661** | | **22,3** | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№  рец** | | **Приём  пищи, наименование блюда** | **Масса порции ясли** | | **Масса порции д/с** | | **Пищевые  вещества  (г)** | | | | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | | **Ж** | | | **У** | | **В** | | **В** | | **С** | | **Са** | | **Fе** | |
| **СРЕДА** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак   1** | | | | | |  | |  | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  |
| №  22  1997 г | Масло  сливочное  порционное | | | 7 | | 10 | | 0,1 | | 8,3 | 0,1 | | 75 | | | 0 | | 0,01 | | - | | 1 | | - |
| № 38  2010 г | Каша  молочная  жидкая «Дружба» | | | 180 | | 200 | | 6,6 | | 3,4 | 33,6 | | 192 | | | 0,12 | | 0,16 | | 1,4 | | 138 | | 1,0 |
| №  102  2010 г | Молоко  кипячёное | | | 150 | | 200 | | 6,0 | | 5,2 | 10,0 | | 114 | | | 0,08 | | 0,32 | | 2,8 | | 252 | | 0,2 |
| - | Хлеб   пшеничный | | | 20 | | 30 | | 1,8 | | 0,9 | 15,4 | | 63 | | | 0,03 | | 0,01 | | 0 | | 6 | | 0,4 |
| **Итого:** | | | |  | |  | | **14,5** | | **17,8** | **59,1** | | **444** | | | **0,23** | | **0,50** | | **4,2** | | **397** | | **1,6** |
| **Завтрак  2** | | | | | |  | |  | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  |
| - | Сок  фруктовый | | | 150 | | 180 | | 0,6 | | 0,2 | 18,2 | | 83 | | | 0,02 | | 0,02 | | 3,6 | | 13 | | 2,5 |
| **Итого :** | | | |  | |  | | **0,6** | | **0,2** | **18,2** | | **83** | | | **0,02** | | **0,02** | | **3,6** | | **13** | | **2,5** |
| **Обед** | | | | | |  | |  | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  |
| №  127 1994 г | Рассольник  со  сметаной,  с мясом | | | 200/10 | | 250/15 | | 6,5 | | 6,9 | 13,9 | | 98 | | | 0,14 | | 0,11 | | 7,6 | | 42 | | 1,3 |
| №  49 2010  г | Рыба  запечённая | | | 70 | | 80 | | 10,5 | | 3,7 | 2,3 | | 92 | | | 0,07 | | 0,05 | | 0,6 | | 18 | | 0,4 |
| №  80  2010 г | Овощное  пюре | | | 120 | | 150 | | 2,6 | | 6,0 | 11,3 | | 111 | | | 0,08 | | 0,12 | | 21,3 | | 77 | | 0,8 |
| №  90 2010  г | Кисель  фруктовый  с витамином  С | | | 150 | | 200 | | 0,2 | | 0,2 | 28,2 | | 114 | | | - | | 0,02 | | 0,8 | | 8 | | 1,0 |
| - | Хлеб  ржаной | | | 20 | | 25 | | 1,3 | | 0,3 | 9,9 | | 50 | | | 0,04 | | 0,02 | | 0 | | 7 | | 1,0 |
| - | Хлеб  пшеничный | | | 20 | | 30 | | 1,8 | | 0,9 | 15,4 | | 63 | | | 0,03 | | 0,01 | | 0 | | 6 | | 0,4 |
| **Итого:** | | | |  | |  | | **22,9** | | **18,0** | **81,0** | | **528** | | | **0,36** | | **0,33** | | **30,3** | | **158** | | **4,9** |
| **Полдник** | | | | | |  | |  | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  |
| №  46  2010 г | Запеканка  из  творога  с молоком  сгущённым | | | 150/30 | | 180/50 | | 32,2 | | 23,7 | 56,2 | | 596 | | | 0,12 | | 0,66 | | 1,2 | | 437 | | 1 |
|  | Напиток  молочных  «Снежок» | | | 150 | | 200 | | 5,4 | | 5 | 21,6 | | 158 | | | 0,06 | | 0,26 | | 1,8 | | 216 | | 0,2 |
| **Итого:** | | | |  | |  | | **37,6** | | **28,7** | **77,8** | | **754** | | | **0,18** | | **0,92** | | **3** | | **653** | | **1,6** |
| **Всего  за  день** | | | |  | |  | | **75,6** | | **64,7** | **236,1** | | **1809** | | | **0,79** | | **1,95** | | **41,1** | | **1221** | | **10,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№  рец** | **Приём  пищи, наименование блюда** | **Масса порции ясли** | **Масса порции д/с** | **Пищевые  вещества  (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В** | **В** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак   1** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №  23  1997 г | Сыр порционный | 10 | 15 | 2,1 | 2,6 | 0 | 34 | - | 0,03 | 0,1 | 100 | 0,1 |
| № 34  2010 г | Каша молочная  жидкая  из хлопьев «Геркулес» | 150 | 200 | 5,6 | 4 | 21,4 | 144 | 0,12 | 0,18 | 1,4 | 150 | 1 |
| №  97  2010 г | Чай   с молоком, сахаром | 150 | 200 | 3 | 2,6 | 17 | 106 | 0,04 | 0,16 | 1,4 | 130 | 0,6 |
| - | Хлеб  пшеничный | 20 | 30 | 1,8 | 0,9 | 15,4 | 63 | 0,03 | 0,01 | 0 | 6 | 0,4 |
| **Итого:** | |  |  | **12,5** | **10,1** | **53,8** | **347** | **0,19** | **0,38** | **2,9** | **386** | **2,1** |
| **Завтрак  2** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | Фрукты | 100 | 130 | 0,4 | 0,4 | 12,1 | 55 | 0,02 | 0,04 | 5,9 | 22 | 2,7 |
| **Итого :** | |  |  | **0,4** | **0,4** | **12,1** | **55** | **0,02** | **0,04** | **5,9** | **22** | **2,7** |
| **Обед** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №   9 2010 г | Суп картофельный с мясом | 200 | 250 | 5,5 | 5,3 | 17 | 138 | 0,13 | 0,23 | 10,8 | 158 | 0,8 |
| №  59-2010  г | Шницель мясной | 60 | 75 | 11,52 | 12,8 | 16,7 | 2,24 | 0,07 | 0,09 | 0,9 | 17,6 | 1,6 |
| №   78 2010 г | Картофельное пюре | 120 | 150 | 3,3 | 4,7 | 11,7 | 128 | 0,14 | 0,14 | 4,7 | 63 | 0,9 |
| №  702 1997  г | Компот  из изюма  с витамином  С | 150 | 200 | 0,4 | - | 27,8 | 116 | 0,02 | 0,02 |  | 16 | 0,6 |
| - | Хлеб  ржаной | 30 | 45 | 2,5 | 0,5 | 17,8 | 89 | 0,08 | 0,04 | 0 | 13 | 1,8 |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,8 | 0,9 | 15,4 | 63 | 0,03 | 0,01 | 0 | 6 | 0,4 |
| **Итого:** | |  |  | **26,3** | **21,6** | **97,6** | **713** | **0,59** | **1,73** | **20,9** | **273** | **8,5** |
| **Полдник** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №  45  2010 г | Творожные сырники  с повидлом | 150/30 | 180/50 | 17,4 | 10,8 | 15,8 | 240 | 0,05 | 0,26 | 0,7 | 171 | 0,7 |
| №  92  2010  г | Кисель фруктовый  с витамином  С | 150 | 200 | 0,2 | - | 25 | 118 | 0,02 | - | 1,4 | 6 | 0,2 |
| **Итого:** | |  |  | **17,6** | **10,8** | **40,8** | **358** | **0,07** | **0,26** | **2,1** | **177** | **0,9** |
| **Всего  за  день** | |  |  | **56,8** | **42,9** | **204,3** | **1473** | **0,87** | **2,41** | **31,8** | **858** | **14,9** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№  рец** | **Приём  пищи, наименование блюда** | **Масса порции ясли** | **Масса порции д/с** | **Пищевые  вещества  (г)** | | | **Энергетическая ценность  (ккал)** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В** | **В** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **Пятница** | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак   1** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №  22-1997 г | Масло  сливочное порционное | 7 | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0,01 | - | 1 | - |
| № 43  2010 г | Омлет натуральный | 80 | 100 | 10 | 12 | 2 | 155 | 0,05 | 0,39 | 0,2 | 80 | 2 |
| - | Горошек зелёный консервированный | 20 | 30 | 0,6 | 0,1 | 2 | 12 | 0,03 | 0,02 | 3 | 6 | 0,2 |
| №  98  2010 г | Кофейный  напиток  на  молоке | 150 | 200 | 4,8 | 3,8 | 25,6 | 158 | 0,06 | 0,22 | 2,2 | 180 | 0,2 |
| - | Хлеб   пшеничный | 20 | 30 | 1,8 | 0,9 | 15,4 | 63 | 0,03 | 0,01 | 0 | 6 | 0,4 |
| **Итого:** | |  |  | **17,3** | **25,1** | **45,1** | **463** | **0,17** | **0,65** | **5,4** | **273** | **4,8** |
| **Завтрак  2** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | Сок  фруктовый | 150 | 180 | 0,4 | 0,2 | 18,2 | 83 | 0,02 | 0,02 | 3,6 | 13 | 2,5 |
| **Итого :** | |  |  | **0,4** | **0,2** | **18,2** | **83** | **0,02** | **0,02** | **3,6** | **13** | **2,5** |
| **Обед** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №      151   703  2010 г | Суп  - лапша домашняя  с мясными фрикадельками | 200/10 | 250/15 | 8,3 | 6,9 | 37,6 | 247 | 0,11 | 0,13 | 1,2 | 50 | 1,3 |
| №  54 2010  г | Сосиски отварные | -- | 60 | 4,1 | 14,3 | 0,2 | 157 | 0,11 | 0,09 | 0 | 21 | 1,1 |
| №  59  2010 г | Котлеты  из говядины | 60 | -- | 11,6 | 12,8 | 16,7 | 224 | 0,07 | 0,09 | 0,9 | 17,6 | 1,6 |
| №  82 2010 г | Капуста  тушёная | 120 | 150 | 2,2 | 4,1 | 8,3 | 105 | 0,03 | 0,06 | 25,7 | 89 | 1,1 |
| №  92 2010  г | Кисель фруктовый с витамином  С | 150 | 200 | 0,2 | - | 25 | 118 | 0,02 |  | 1,4 | 6 | 0,2 |
| - | Хлеб  ржаной | 30 | 45 | 2,5 | 0,5 | 17,8 | 89 | 0,08 | 0,04 | 0 | 13 | 1,8 |
| - | Хлеб  пшеничный | 20 | 30 | 1,8 | 0,9 | 15,4 | 63 | 0,03 | 0,01 | 0 | 6 | 0,4 |
| **Итого:** | |  |  | **26,6 /   19,1** | **25,2 /   39,5** | **120,8/   104,3** | **846/                          775** | **0,21/  0,25** | **033/   0,33** | **29,2/  28,3** | **181,6/ 185** | **6,4/     5,9** |
| **Полдник** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 14  2010  г | Вермишель молочная |  |  | 6,2 | 5,4 | 20 | 158 | 0,08 | 0,22 | 1 | 184 | 0,4 |
| №  96  2010 г | Чай  с  сахаром, лимоном |  |  | - | - | 12,2 | 41 | - | - | 2 | 2 | 0,2 |
|  | Хлеб  пшеничный |  |  | 1,8 | 0,9 | 15,4 | 63 | 0,03 | 0,01 | 0 | 6 | 0,4 |
| **Итого:** | |  |  | 8 | 6,3 | 47,6 | 262 | 0,11 | 0,23 | 3 | 192 | 1,0 |
| **Всего  за  день** | |  |  | 52,3/   44,8 | 56,8/    71,1 | 231,7/   215,4 | 1654/                   1583 | 0,51/   0,55 | 1,23/   1,23 | 41,2/   40/3 | 659,6/   663 | 14,7/   14,2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Приём  пищи, наименование блюда** | | | **Масса порции ясли** | | **Масса порциид/с** | | **Пищевые  вещества (г)** | | | | | **Энергетическая ценность  (ккал)** | | | **Витамины, мг** | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | |
| **Б** | | **Ж** | **У** | | **В** | | **В** | | **С** | | **Са** | | **Fе** |
| **ВТОРАЯ       НЕДЕЛЯ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Понедельник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак   1** | | | | | |  | |  | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  |
| № 22-1997 г | Масло сливочное порционное | | | 7 | | 10 | | 0,1 | | 8,3 | 0,1 | | 75 | | | 0 | | 0,01 | | - | | 1 | | - |
| № 267  1997 г | Пудинг  рисовый с  джемом | | | 180/20 | | 200/30 | | 5,2 | | 11,8 | 76,1 | | 315 | | | 0,08 | | 0,17 | | 1,1 | | 90 | | 1,5 |
| № 101  2010 г | Какао  с молоком сгущённым | | | 150 | | 200 | | 2,1 | | 4 | 24,6 | | 152 | | | 0,02 | | 0,16 | | 0,4 | | 128 | | 0,8 |
| - | Хлеб  пшеничный | | | 20 | | 30 | | 1,8 | | 0,9 | 15,4 | | 63 | | | 0,03 | | 0,01 | | 0 | | 6 | | 0,4 |
| **Итого:** | | | |  | |  | | **9,2** | | **25** | **116,2** | | **605** | | | **0,13** | | **0,35** | | **1,5** | | **225** | | **2,7** |
| **Завтрак  2** | | | | | |  | |  | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  |
| № 94  2010 г | Напиток  фруктовый | | | 150 | | 180 | | 0,2 | | 0,2 | 26,4 | | 88 | | | - | | - | | 2,6 | | 4 | | 0,6 |
| **Итого :** | | | |  | |  | | **0,2** | | **0,2** | **26,4** | | **88** | | | **-** | | **-** | | **2,6** | | **4** | | **0,6** |
| **Обед** | | | | | |  | |  | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  |
| № 10 2010 г | Суп картофельный  с бобовыми,     с мясом | | | 200/10 | | 250/15 | | 7,1 | | 5,4 | 22,4 | | 172 | | | 0,24 | | 0,1 | | 6,1 | | 50 | | 2,5 |
| № 91 2010 г | Курица  тушёная с  овощами | | | 60/120 | | 70/150 | | 46,6 | | 43,3 | 19,3 | | 560 | | | 0,19 | | 0,38 | | 12,2 | | 96 | | 4,9 |
| № 91 2010 г | Компот  из  смеси сухофруктов  с витамином  С | | | 150 | | 200 | | 0,4 | | - | 31,6 | | 130 | | | 0,02 | | 0,02 | | 0,6 | | 22 | | 0,6 |
| - | Хлеб  ржаной | | | 30 | | 45 | | 2,5 | | 0,5 | 17,8 | | 89 | | | 0,08 | | 0,04 | | 0 | | 13 | | 1,8 |
| - | Хлеб пшеничный | | | 20 | | 30 | | 1,8 | | 0,9 | 15,4 | | 63 | | | 0,03 | | 0,01 | | 0 | | 6 | | 0,4 |
| **Итого:** | | | |  | |  | | **58,4** | | **50,1** | **106,5** | | **1014** | | | **0,56** | | **0,55** | | **18,9** | | **187** | | **10,2** |
| **Полдник** | | | | | |  | |  | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  |
| № 23  2010 г | Овощи припущенные  в молочном  соусе | | | 180 | | 200 | | 2,4 | | 8,6 | 14,2 | | 150 | | | 0,10 | | 0,10 | | 23,0 | | 94 | | 1,0 |
| № 97  2010 г | Чай  с  молоком, сахаром | | | 150 | | 200 | | 3,0 | | 2,6 | 17,0 | | 106 | | | 0,04 | | 0,16 | | 1,4 | | 130 | | 0,6 |
| - | Кондитерские изделия | | | 30 | | 30 | | 0,6 | | 0,6 | 22,7 | | 84 | | | 0,02 | | 0,01 | | 0 | | 4 | | 0,3 |
| - | Хлеб  пшеничный | | | 20 | | 30 | | 1,8 | | 0,9 | 15,4 | | 63 | | | 0,03 | | 0,01 | | 0 | | 6 | | 0,4 |
| **Итого:** | | | |  | |  | | **7,8** | | **12,7** | **69,3** | | **403** | | | **0,19** | | **0,28** | | **24,4** | | **234** | | **2,3** |
| **Всего  за  день** | | | |  | |  | | **75,6** | | **88,0** | **318,4** | | **2110** | | | **0,88** | | **1,18** | | **47,4** | | **650** | | **15,8** |
| **ВТОРНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рец** | | **Приём  пищи, наименование блюда** | **Масса порции д/с** | | **Масса порции ясли** | | **Пищевые  вещества (г)** | | | | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | | **Ж** | | | **У** | | **В** | | **В** | | **С** | | **Са** | | **Fе** | |
| **Завтрак   1** | | | | |  | |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| № 23-1997 г | | Сыр порционный | 10 | | 15 | | 2,1 | | 2,6 | | | 0 | | 34 | - | | 0,03 | | 0,1 | | 100 | | 0,1 | |
| № 31  2010 г | | Каша кукурузная молочная жидкая | 180 | | 200 | | 3,5 | | 3,0 | | | 28,0 | | 160 | 0,08 | | 0,18 | | 1,4 | | 132 | | 1,0 | |
| № 98  2010 г | | Кофейный напиток  на молоке | 150 | | 200 | | 3,1 | | 3,8 | | | 25,6 | | 158 | 0,06 | | 0,22 | | 2,2 | | 180 | | 0,2 | |
| - | | Хлеб  пшеничный | 20 | | 30 | | 1,8 | | 0,9 | | | 15,4 | | 63 | 0,03 | | 0,01 | | 0 | | 6 | | 0,4 | |
| **Итого:** | | |  | |  | | **10,5** | | **10,3** | | | **69,0** | | **415** | **0,17** | | **0,44** | | **3,7** | | **418** | | **1,7** | |
| **Завтрак  2** | | | | |  | |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| - | | Фрукты | 100 | | 100 | | 0,3 | | 0,4 | | | 8,6 | | 41 | 0,03 | | 0,02 | | 8,8 | | 14 | | 1,9 | |
| **Итого :** | | |  | |  | | **0,3** | | **0,4** | | | **8,6** | | **41** | **0,03** | | **0,02** | | **8,8** | | **14** | | **1,9** | |
| **Обед** | | | | |  | |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| № 119  2010 г | | Щи  из свежей капусты со сметаной, с мясом | 200/10 | | 250/15 | | 6,2 | | 6,9 | | | 5,9 | | 118 | 0,06 | | 0,08 | | 20,1 | | 67 | | 1,0 | |
| № 64 2010 г | | «Ёжики мясные»  с соусом | 120/50 | | 150/50 | | 12,1 | | 13,2 | | | 13,5 | | 243 | 0,08 | | 1,03 | | 3,0 | | 32 | | 2,4 | |
| № 94 2010 г | | Напиток фруктовый  с витамином  С | 150 | | 200 | | 0,2 | | 0,2 | | | 26,4 | | 88 | - | | - | | 2,6 | | 4 | | 0,6 | |
| - | | Хлеб  ржаной | 20 | | 25 | | 1,3 | | 0,3 | | | 9,9 | | 50 | 0,04 | | 0,02 | | 0 | | 7 | | 1,0 | |
| - | | Хлеб пшеничный | 20 | | 30 | | 1,8 | | 0,9 | | | 15,4 | | 63 | 0,03 | | 0,01 | | 0 | | 6 | | 0,4 | |
| **Итого:** | | |  | |  | | **21,6** | | **21,5** | | | **71,1** | | **562** | **0,21** | | **1,14** | | **25,7** | | **116** | | **5,4** | |
| **Полдник** | | | | |  | |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| № 114  2010 г | | Пирог  печёный с  яблоками | 60 | | 70 | | 3,0 | | 4,4 | | | 28,9 | | 186 | 0,04 | | 0,06 | | 0,6 | | 19 | | 1,0 | |
| № 96  2010 г | | Чай  с  сахаром, лимоном | 150 | | 200 | | - | | - | | | 12,2 | | 41 | - | | - | | 2,0 | | 2 | | 0,2 | |
| - | | Хлеб  ржаной | 10 | | 20 | | 1,1 | | 0,2 | | | 7,9 | | 40 | 0,03 | | 0,02 | | 0 | | 6 | | 0,8 | |
| - | | Хлеб пшеничный | 20 | | 30 | | 1,8 | | 0,9 | | | 15,4 | | 63 | 0,03 | | 0,01 | | 0 | | 6 | | 0,4 | |
| **Итого:** | | |  | |  | | **5,9** | | **5,5** | | | **64,4** | | **330** | **0,1** | | **0,09** | | **0,8** | | **33** | | **2,4** | |
| **Всего  за  день** | | |  | |  | | **38,3** | | **37,7** | | | **213,1** | | **1348** | **0,51** | | **1,69** | | **39,0** | | **581** | | **11,4** | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№  рец** | | **Приём  пищи, наименование блюда** | **Масса порции ясли** | | **Масса порции д/с** | | **Пищевые  вещества  (г)** | | | | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | | **Ж** | | | **У** | | **В** | | **В** | | **С** | | **Са** | | **Fе** | |
| **СРЕДА** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак   1** | | | | | |  | |  | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  |
| №  22  1997 г | Масло  сливочное  порционное | | | 7 | | 10 | | 0,1 | | 8,3 | 0,1 | | 75 | | | 0 | | 0,01 | | - | | 1 | | - |
| № 33  2010 г | Каша  рисовая  молочная  жидкая | | | 180 | | 200 | | 4,1 | | 3,0 | 27,8 | | 158 | | | 0,06 | | 0,18 | | 1,4 | | 138 | | 0,4 |
| №  102  2010 г | Молоко  кипячёное | | | 150 | | 200 | | 6,0 | | 5,2 | 10,0 | | 114 | | | 0,08 | | 0,32 | | 2,8 | | 252 | | 0,2 |
| - | Хлеб   пшеничный | | | 20 | | 30 | | 1,8 | | 0,9 | 15,4 | | 63 | | | 0,03 | | 0,01 | | 0 | | 6 | | 0,4 |
| **Итого:** | | | |  | |  | | **12,0** | | **17,4** | **53,3** | | **410** | | | **0,17** | | **0,52** | | **4,2** | | **397** | | **1,0** |
| **Завтрак  2** | | | | | |  | |  | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  |
| - | Сок  фруктовый | | | 150 | | 180 | | 0,3 | | 0,2 | 18,2 | | 63 | | | 0,02 | | 0,02 | | 3,6 | | 13 | | 2,5 |
| **Итого :** | | | |  | |  | | **0,3** | | **0,2** | **18,2** | | **63** | | | **0,02** | | **0,02** | | **3,6** | | **13** | | **2,5** |
| **Обед** | | | | | |  | |  | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  |
| ТТК | Суп  картофельный с  яйцом со  сметаной, с мясом | | | 200/10 | | 250/15 | | 6,8 | | 6,9 | 16,1 | | 157 | | | 0,14 | | 0,15 | | 12,1 | | 45 | | 1,8 |
| №  47 2010  г | Рыба  припущенная | | | 65 | | 80 | | 10,4 | | 0,5 | 0,4 | | 52 | | | 0,05 | | 0,04 | | 0,5 | | 21 | | 0,3 |
| №  79  2010 г | Пюре  «Розовое» | | | 120 | | 150 | | 1,9 | | 4,7 | 10,2 | | 117 | | | 0,12 | | 0,12 | | 3,8 | | 57 | | 0,9 |
| №  92 2010  г | Кисель  фруктовый  с витамином  С | | | 150 | | 200 | | 0,2 | | - | 25,0 | | 118 | | | 0,02 | | - | | 1,4 | | 6 | | 0,2 |
| - | Хлеб  ржаной | | | 15 | | 25 | | 1,3 | | 0,3 | 9,9 | | 50 | | | 0,04 | | 0,02 | | 0 | | 7 | | 1,0 |
| - | Хлеб  пшеничный | | | 20 | | 30 | | 1,8 | | 0,9 | 15,4 | | 63 | | | 0,03 | | 0,01 | | 0 | | 6 | | 0,4 |
| **Итого:** | | | |  | |  | | **22,4** | | **13,3** | **77,0** | | **557** | | | **0,40** | | **0,34** | | **17,8** | | **142** | | **4,6** |
| **Полдник** | | | | | |  | |  | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  |
| №  46  2010 г | Запеканка  из  творога  с молоком  сгущённым | | | 150/30 | | 180/50 | | 32,2 | | 23,7 | 56,2 | | 596 | | | 0,12 | | 0,66 | | 1,2 | | 437 | | 1,4 |
|  | Напиток  молочных  «Снежок» | | | 150 | | 200 | | 5,4 | | 5,0 | 21,6 | | 158 | | | 0,06 | | 0,26 | | 1,8 | | 216 | | 0,2 |
| **Итого:** | | | |  | |  | | **37,6** | | **28,7** | **77,8** | | **754** | | | **0,18** | | **0,92** | | **3,0** | | **653** | | **1,6** |
| **Всего  за  день** | | | |  | |  | | **75,6** | | **64,7** | **236,1** | | **1809** | | | **0,79** | | **1,95** | | **41,1** | | **1221** | | **10,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№  рец** | **Приём  пищи, наименование блюда** | **Масса порции ясли** | **Масса порции д/с** | **Пищевые  вещества  (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В** | **В** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **ЧЕТВЕРГ** | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак   1** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №  23  1997 г | Сыр порционный | 10 | 15 | 2,1 | 2,6 | 0 | 34 | - | 0,03 | 0,1 | 100 | 0,1 |
| № 32  2010 г | Каша  пшённая молочная  жидкая | 180 | 200 | 5,1 | 3,6 | 25,8 | 160 | 0,12 | 0,18 | 1,4 | 144 | 1,0 |
| №  97  2010 г | Чай   с молоком, сахаром | 150 | 200 | 3,0 | 2,6 | 17,0 | 106 | 0,04 | 0,16 | 1,4 | 130 | 0,6 |
| - | Хлеб  пшеничный | 15 | 20 | 1,2 | 0,6 | 10,3 | 42 | 0,02 | 0,01 | 0 | 4 | 0,2 |
| **Итого:** | |  |  | **11,4** | **9,4** | **53,1** | **342** | **0,18** | **0,38** | **2,9** | **278** | **1,9** |
| **Завтрак  2** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | Фрукты | 700 | 90 | 0,4 | 0,3 | 6,2 | 36 | 0,02 | 0,03 | 138,6 | 31 | 0,6 |
| **Итого:** | |  |  | **0,4** | **0,3** | **6,2** | **36** | **0,02** | **0,03** | **138,6** | **31** | **0,6** |
| **Обед** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК | Свекольник  по-домашнему со сметаной, с мясом | 200/10 | 250/15 | 5,9 | 10,1 | 10,7 | 183 | 0,09 | 0,11 | 8,9 | 69 | 1,8 |
| №  63 2010  г | Тефтели   из  говядины | 60/30 | 80/50 | 5,8 | 9,8 | 12,9 | 154 | 0,05 | 0,06 | 2,0 | 19 | 1,4 |
| №   74 2010 г | Греча  отварная рассыпчатая | 120 | 150 | 5,5 | 4,8 | 30,2 | 194 | 0,17 | 0,08 | - | 17 | 3,6 |
| Сб.  1994 г | Огурцы  свежие порционные | 20 | 30 | 0,2 | - | 0,8 | 4 | 0,01 | 0,01 | 3,0 | 7 | 0,2 |
| №  702 1997  г | Компот  из кураги  с витамином  С | 150 | 200 | 0,4 | - | 30,0 | 126 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 32 | 0,6 |
| - | Хлеб  ржаной | 30 | 45 | 2,5 | 0,5 | 17,8 | 89 | 0,08 | 0,04 | 0 | 13 | 1,8 |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,8 | 0,9 | 15,4 | 63 | 0,03 | 0,01 | 0 | 6 | 0,4 |
| **Итого:** | |  |  | **22,1** | **26,1** | **117,8** | **813** | **0,45** | **0,35** | **14,7** | **163** | **9,8** |
| **Полдник** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №  45  2010 г | Сырники  из творога  с молоком сгущённым | 150/30 | 180/50 | 29,1 | 23,7 | 64,0 | 484 | 0,12 | 0,64 | 1,0 | 411 | 1,4 |
| №  102  2010  г | Молоко кипячёное | 150 | 200 | 6,0 | 5,2 | 10,0 | 114 | 0,08 | 0,32 | 2,8 | 252 | 0,2 |
| **Итого:** | |  |  | **35,1** | **28,9** | **74,0** | **598** | **0,2** | **0,96** | **3,8** | **663** | **1,6** |
| **Всего  за  день** | |  |  | **69,0** | **64,7** | **251,1** | **1789** | **0,85** | **1,72** | **160,0** | **1135** | **13,9** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Приём  пищи, наименование блюда** | **Масса порции ясли** | **Масса порции д/с** | **Пищевые  вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | | | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В** | **В** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **Пятница** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак   1** | | |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
| № 22-1997 г | Масло сливочное порционное | 7 | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0,01 | | | - | 1 | - |
| № 41  2010 г | Макаронник | 180 | 200 | 8,2 | 7,4 | 53,8 | 334 | 0,12 | 0,18 | | | 1,0 | 124 | 1,6 |
| №  98  2010 г | Кофейный  напиток  на  молоке | 150 | 200 | 4,1 | 3,8 | 25,6 | 158 | 0,06 | 0,22 | | | 2,2 | 180 | 0,2 |
| - | Хлеб  пшеничный | 15 | 20 | 1,2 | 0,6 | 10,3 | 52 | 0,02 | 0,01 | | | 0 | 4 | 0,2 |
| **Итого:** | |  |  | **13,6** | **20,1** | **89,8** | **619** | **0,20** | **0,42** | | | **3,2** | **309** | **2,0** |
| **Завтрак  2** | | |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
| - | Сок  фруктовый | 150 | 180 | 0,4 | 0,2 | 18,2 | 83 | 0,02 | 0,02 | | | 3,6 | 13 | 2,5 |
| **Итого :** | |  |  | **0,4** | **0,2** | **18,2** | **83** | **0,02** | **0,02** | | | **3,6** | **13** | **2,5** |
| **Обед** | | |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
| № 128  1994 г | Рассольник  по-домашнему  с мясом | 200/10 | 250/15 | 5,5 | 5,4 | 17,1 | 140 | 0,11 | 0,10 | | | 11,9 | 47 | 1,3 |
| № 378  1997 г | Зразы  рыбные рубленые | 65 | 80 | 5,6 | 2,9 | 5,4 | 82 | 0,05 | 0,07 | | | 0,4 | 39 | 0,6 |
| №  81 2010 г | Овощи припущенные | 120 | 150 | 1,6 | 3,6 | 8,0 | 75 | 0,06 | 0,08 | | | 26,7 | 63 | 0,9 |
| № 92 2010 г | Кисель фруктовый с витамином  С | 150 | 200 | 0,2 | - | 25,0 | 118 | 0,02 |  | | | 1,4 | 6 | 0,2 |
| - | Хлеб  ржаной | 15 | 25 | 1,3 | 0,3 | 9,9 | 50 | 0,04 | 0,02 | | | 0 | 7 | 1,0 |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,8 | 0,9 | 15,4 | 63 | 0,03 | 0,01 | | | 0 | 6 | 0,4 |
| **Итого:** | |  |  | **16,0** | **13,1** | **80,8** | **528** | **0,31** | **0,28** | | | **40,4** | **168** | **4,4** |
| **Полдник** | | |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
| № 275  2004 г | Суфле  из овощей | 180 | 200 | 5,6 | 10,6 | 18,8 | 218 | 0,18 | 0,20 | | | 20,0 | 116 | 1,8 |
| №  96  2010 г | Чай  с  сахаром, лимоном | 150 | 200 | - | - | 12,2 | 41 | - | - | | | 2 | 2 | 0,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,8 | 0,9 | 15,4 | 63 | 0,03 | 0,01 | | | 0 | 6 | 0,4 |
| **Итого:** | |  |  | **7,4** | **11,5** | **46,4** | **322** | **0,21** | **0,21** | | | **22,0** | **124** | **2,4** |
| **Всего  за  день** | |  |  | **37,4** | **44,9** | **235,2** | **1552** | **0,74** | **0,93** | | | **69,2** | **614** | **11,3** |

Используемая  литература   при  составлении  меню:

1) «Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области» (методические рекомендации)—2010г.

2) «Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» г. Москва—1994г..