



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующая МДОУ "Детский сад "Колосок"
 Лукьяненко Н.И.
 "15" 09 2018 г.

Категория: с 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	150	1,8	0,9	9,3	53		
	Чай с сахаром	150	0,	0,	12,	48		34
	Печенье	30	2,22	3	22,86	121,8		96
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	46		
ОБЕД	Щи из св.капусты на м/б	180	2,34	1,98	6,48	54		7
	Гуляш мясной	50/50	14,6	16,4	2,6	218		55
	Греча отварная рассыпчатая	100	5,7	4,	25,2	162		74
	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	150	0,45	0,	23,7	98		91
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		
	Кисель плодово-ягодный (концентрат)	150	0,	0,	11,7	48		93
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48	0	
	Омлет натуральный	80	8,	9,6	1,6	133		43
УЖИН	Горошек зеленый	50	0,9	0,006	1,9	12	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		
	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	2,85	19,2	119		98
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,	39,766	184,65	1279		
День 2								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	150	4,6	2,7	19,8	121		32
	Какао на молоке	150	4,05	3,3	17,7	118		100
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48	0	
ЗАВТРАК 2	Сыр порционно	20	4,6	5,8	0,	72	0	
	Фрукты	100	0,8	0,32	11,34	54	0	2 ч.2
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	180	4,6	4,4	10,8	118		13
	Жаркое по-домашнему с мясом	130	11,36	15,36	15,04	254		57
	Огурцы соленые или свежие /порционно/	30	0,24	0,03	0,51	4		
	Компот из сушеных фруктов	150	0,4	0,	23,7	98		91
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		
	Молоко 3,2%	150	4,35	4,8	7,05	90		102
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	60	5,	3,	29,28	176		
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80	13,9	8,6	12,6	192		46

	Чай с сахаром	150	0,	0,	12,	48		96
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			59,54	49,19	192,78	1511		

День 3

ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная	150	4,05	2,25	21,	120		37
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		
	Масло сливочное (порционно)	5	0,03	2,5	0,03	22,5	1 ч.2	
	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	2,85	19,2	119		98
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,8	0,32	11,34	54		
ОБЕД	Рассольник ленинградский со сметаной на м/бульоне	180/10	2,42	3,5	14,94	93		8
	Тефтели мясные	60	7,6	10,6	14,	182		63
	Макаронные изделия отварные,	100	3,6	2,8	19,7	123		75
	Компот из сушеных фруктов	150	0,45	0,	23,7	98		91
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		
ПОЛДНИК	Молоко	150	4,05	3,75	16,2	118		102
	Хлеб пшеничный с повидлом	20/15	1,5	0,2	9,8	48		
УЖИН	Суфле из рыбы	80	12,1	4,	1,8	82	79 ч.2	
	Икра кабачковая	30	0,7	3,6	3,08	118		
	Картофельное пюре	100	2,2	3,1	7,8	85		78
	Чай с сахаром	150	0,	0,	12,	48		96
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48,74	40,35	207,55	1477		

День 4

ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая в молоке	150	4,6	2,5	17,8	115		40
	Какао с молоком	150	4,05	3,3	17,7	118		100
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		
	Масло сливочное (порционно)	10	0,1	8,2	0,1	74	0 1 ч.2	
ЗАВТРАК 2	Фрукты (сок)	100	0,8	0,32	11,34	54		
ОБЕД	Суп картофельный на м/бульоне	180	2,52	1,98	11,52	86,4		9
	Голубцы любительские с мясом	100	9,5	15,8	9,6	230	87 ч.2	
	Помидоры свежие/порционно/	40	0,44	0,08	1,52	10		
	Компот из сушеных фруктов	150	0,45	0,	23,7	98		91
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		
ПОЛДНИК	Снежок	150	4,35	4,8	7,05	90		103
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		
УЖИН	Сырники со сгущенным молоком	80/25	19,6	8,6	16,1	200		45
	Чай с сахаром	150	0,	0,	12,	48		96
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			53,55	46,66	171,19	1337		

День 5							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	80	8,	9,6	1,6	133	43
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48	
	Масло сливочное (порционно)	10	0,1	8,2	0,1	74	
	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	2,85	19,2	118	
ЗАВТРАК 2	Фрукт/сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	46	98
ОБЕД	Суп гороховый (луцены) с мясом отварном	180	6,89	6,18	16,06	143,67	10
	Котлеты из мяса в соусе	60/15	8,63	11,93	12,4	245,3	59
	Греча отварная рассыпчатая	100	5,7	4,	25,2	162	74
	Компот из сушеных фруктов	150	0,45	0,	23,7	98	91
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	
ПОЛДНИК	Молоко 3,2%	150	4,35	4,8	7,05	90	102
	Сдоба обыкновенная	60	4,86	3,3	29,46	179	107
УЖИН	Овощное рагу	150	3,96	8,64	17,64	173	83
	Чай с сахаром	150	0,	0,	12,	48	96
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			52,93	60,53	212,52	1676	0

День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	4,68	2,7	20,88	126	31
	Чай с сахаром	150	0,	0,	12,	48	96
	Печенье	30	2,22	3	22,86	121,8	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	46	
ОБЕД	Суп из овощей	180	2,16	1,62	8,82	54	12
	Бефстроганов из мяса	70	20,9	17,8	4,6	250	95
	Макаронные изделия отварные,	100	3,6	2,8	19,7	123	75
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,	23,7	98	91
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	
ПОЛДНИК	Кисель плодово-ягодный (концентрат)	150	4,35	4,8	7,05	90	93
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48	
УЖИН	Котлеты рыбные	60	8,34	1,26	5,7	64	51
	Рис отварной	150	3,26	4,66	26,37	154,2	73
	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	2,85	19,2	118	98
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			59,95	42,52	218,99	1459	

День 7

ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	150	1,8	0,9	9,3	53		34
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		
	Сыр порционно	20	5,2	5,4	0,	70	0 2 ч.2	
	Какао с молоком	150	4,05	3,3	17,7	118		100
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,8	0,32	11,34	54		
ОБЕД	Свекольник на м/бульоне со сметаной	180	7,1	8,	9,7	155		10
	Биточки мясные в соусе	60/15	8,63	11,93	12,4	245,3		59
	Картофельное пюре	100	2,2	3,1	7,8	85		78
	Огурцы свежие/ порционно/	40	0,32	0,04	1,	6		
	Компот из сухофруктов (С-вит.)	150	0,45	0,	23,7	98		91
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		
ПОЛДНИК	Молоко	150	4,35	4,8	7,05	90		102
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		
УЖИН	Сырники со сгущенным молоком	100/30	18,16	13,35	36,75	348		45
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		
	Чай с сахаром	150	0,	0,	12,	48		96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			60,2	52,22	191,5	1584		

День 8

ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	150	3,7	2,2	20,8	118		33
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		
	Масло сливочное (порционно)	10	0,1	8,2	0,1	74	1 ч.2	
	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	2,85	19,2	118		98
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,8	0,32	11,34	54		
ОБЕД	Суп картофельный на м/бульоне с гречками	180	2,52	1,98	11,52	86,4	9, 31 ч.2	
	Капуста тушеная с мясом	100	2,	2,7	5,5	70		82
	Компот из сушеных фруктов (С-вит.)	150	0,45	0,	23,7	98		91
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		
ПОЛДНИК	Молоко	150	4,35	4,8	7,05	90		102
	Печенье	30	2,22	3	22,86	121,8		
Ужин	Омлет натуральный	100	10,	12,	2,	155		43
	Икра морковная	60	1,1	4,2	5,7	67		4
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		
	Чай с сахаром	150	0,	0,	12,	48		96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			36,48	43,13	174,73	1266		

День 9

ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	150	5,4	3,	22,6	232		35
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		

	Масло сливочное (порционно)	10	0,1	8,2	0,1	138		1 ч.2
	Какао с молоком	150	4,05	3,3	17,7	118		100
ЗАВТРАК 2	Фрукты(сок)	100	0,8	0,32	11,34	54		
ОБЕД	Борщ из свежий капусты с мясом	180	3,2	4	10,2	101		6
	Плов с мясом	140	1,3	2,4	22,5	165		58
	Помидоры /огурцы /порционно/	30	0,24	0,03	0,51	4		
	Компот из сушеных фруктов (С- вит.)	150	0,45	0,	23,7	98		91
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		
ПОЛДНИК	Снежок	150	4,05	3,75	16,2	118		103
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		
УЖИН	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100	17,4	10,8	15,8	240		46
	Чай с с сахаром	150	0,	0,	12,	48		96
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,13	36,88	195,41	1530		

День 10

ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	150	8,02	7,95	41,7	232,02		32
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48		
	Масло сливочное (порционно)	10	0,1	8,2	0,1	74		
	Масло сливочное (порционно)	10	0,1	8,2	0,1	74		1 ч.2
	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	2,85	19,2	118		98
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	46		
ОБЕД	Суп картофельный с рыбными консервами	180	4,8	2,7	9,1	90		18 ч.2
	Шницель с соусом	60/20	8,8	8,6	11,7	160		64
	Овощное рагу	130	2,7	3,9	13,2	102,7		83
	Компот из сушеных фруктов (С-вит.)	150	0,45	0,	23,7	98		91
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90		102
	Пироги с повидлом	60	3,8	3,9	33,6	186		115
УЖИН	Вермишель молочная	200	6,2	5,4	20,	158		14
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	48	0	
	Чай с сахаром	150	0,	0,	12,	48		96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			49,31	57,53	239,56	1642,72		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			510,83	468,776	1988,88	14762		