

СОГЛАСОВАНО
Начальник Территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Тамбовской области в г.Мичуринске,
Мичуринском,Петровском, Первомайском, Никифоровском и
Староюрьевском районах /Ю.Н.Пономарев/
« » 2023г.



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Дубовский детский сад
Дот 09.01.2023 Приказ № 4
Е.В. Захарова

10-ти дневное меню муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
Дубовский детский сад Петровского района Тамбовской области
для возрастной категории от 1,5 до 3 лет
с 10-ти часовым пребыванием

с. Дубовое, 2023 г.

		Примерное меню												
		и пищевая ценность приготовляемых блюд												
		для МБДОУ Дубовский детский сад с 10 часовым пребыванием												
День - понедельник														
Неделя - первая														
Возрастная категория - с 1,5 до 3 лет														
		Завтрак												
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
83.06	150	Вермишель молочная	3,34	3,8	17,6	114	97,8	12,8	89,6	0,27	0,03	0,04	0,21	2,8
1	5	Масло сливочное	0,04	3,6	0,06	32	1,21	0	1,5	0,01	20	0	0,01	0
7	5	Сыр	1,14	1,5	0	19	50	2,4	27,1	0,03	0,02	0	0,01	0,08
397	150	Какао с молоком	4,20	4,70	15,30	117,00	165,00	21,00	138,50	0,35	0,03	0,05	0,17	1,40
299.11	35	Хлеб пшеничный	2,66	0,12	18,38	82,25	7,00	4,90	22,75	0,32	0,00	0,04	0,33	0,00
		Итого	11,38	13,72	51,34	364,25	321,01	41,10	279,45	0,98	20,08	0,13	0,73	4,28
		2-ой завтрак												
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
399	150	Сок фруктовый	0,8	0	19,1	83	202	15	27	0,3	19,5	0,03	0,3	6
		итого	0,80	0,00	19,10	83,00	202,00	15,00	27,00	0,30	19,50	0,03	0,30	6,00
		Обед												
№	Масса	Наименование	Белк	Жир	Углево	Энергетическая	Минеральные вещества (мг)				Витамины			

рецепту ры	порции	блюд	и	ы	ды	ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	30	Овощи свежие или консервирован ные	0,24	0,03	0,78	4	7,2	4,2	12,6	0,18	0,02	0,0 1	0,6	3
67/105	180/6/2 0	Щи из свежей капусты со сметаной и мясными фрикадельками	2,8	2,6	7,3	65	32	18	49	0,66	0,71	0,4 2	0,98	23,4
321	60	Суфле из печени	13,6	6,5	5	131	51	18,3	249	4,7	18,9	0,2 1	5,8	22,2
314	120	Каша гречневая вязкая	3,84	4,2	20,4	128	21,9	29,4	90,5	2,4	14,4	0,1 6	1,3	0
376	150	Компот из сухофруктов	0,3	0	18,6	75	34	4,5	11,63	1	0	0	0,14	0,3
299.17	30	Хлеб ржаной	1,35	0,21	14,85	64,50	6,30	5,70	26,10	0,60	0,00	0,0 2	0,20	0,00
		итого	22,1 3	13,5 4	66,93	467,50	152,40	80,1 0	438,8 3	9,54	34,03	0,8 2	9,0 2	48,9 0
		Полдник												
№ рецепту ры	Масса порции	Наименование блюд	Белк и	Жир ы	Углево ды	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
229	60/10	Вареники ленивые с молочным соусом	9,7	11,4	11,83	187	98,9	15,9	145,5	0,49	0,07	0,0 4	0,29	0,34
332.02	35	Печенье	2,66	0,28	17,01	83,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0 0	0,00	0,00

393	150	Чай с сахаром	0,00	0,00	10,20	39,20	2,19	1,85	3,35	0,35	0,00	0,00	0,23	0,23
		Итого	12,36	11,68	39,04	309,20	101,09	17,75	148,85	0,84	0,07	0,04	0,52	0,57
		Всего	46,67	38,94	176,41	1223,95	776,50	153,95	894,13	11,66	73,68	1,02	10,57	59,75
День - вторник														
Неделя - первая														
Возрастная категория - с 1,5 до 3 лет														
		Завтрак												
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
417	130	Каша молочная "Дружба" с курагой	5,17	3,93	25,51	153,35	140,4	26,7	133,5	0,43	0,03	0,08	0,16	1,12
1	5	Масло сливочное	0,04	3,6	0,06	32	1,21	0	1,5	0,01	20	0	0,01	0
392	180	Чай с молоком и сахаром	1,26	1,44	14,76	77,40	47,10	6,90	37,20	0,38	0,00	0,00	0,05	0,41
299.11	35	Хлеб пшеничный	2,66	0,12	18,38	82,25	7,00	4,90	22,75	0,32	0,00	0,04	0,33	0,00
		Итого	9,13	9,09	58,71	345,00	195,71	38,50	194,95	1,14	20,03	0,12	0,55	1,53
		2-ой завтрак												
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
371	100	Фрукты	0,9	0	8,4	38	34	13	23	0,3	0,05	0,03	0,2	60

		итого	0,90	0,00	8,40	38,00	34,00	13,00	23,00	0,30	0,05	0,03	0,20	60,00
		Обед												
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
50	30	Икра кабачковая	0,6	2,7	2,6	37	12,3	10,5	20,1	2,1	0,28	0,01	0	2,1
86	180	Лапша домашняя	2,9	2,7	19,4	79	17,5	17,9	187	0,34	0,65	0,04	0,76	0,72
414	60	Птица отварная	9,7	7,3	6,2	113	18,8	1,1	87,8	0,9	0,02	0,02	2,4	0,79
321	120	Картофельное пюре	2,64	1,1	17,6	93	7,7	26,5	77	0,99	0,04	0,13	1,3	20,7
376	150	Компот из кураги	0,80	0,00	165,00	66,00	24,20	15,80	22,00	0,50	0,50	0,02	0,50	0,60
299.17	25	Хлеб ржаной	1,13	0,18	12,38	53,75	5,25	4,75	21,75	0,50	0,00	0,01	0,16	0,00
		Итого	17,77	13,98	223,18	441,75	85,75	76,55	415,65	5,33	1,49	0,23	5,12	24,91
		Полдник												
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
235	100	Пудинг манный	4,61	4,05	27,03	164,00	1,70	0,00	2,10	0,01	28,00	0,00	0,01	0,15
386	150	Молочная продукция	4,50	3,40	16,50	120,00	186,00	23,00	143,00	0,13	0,15	0,05	0,23	0,92
		Итого	26,88	21,43	266,71	284,00	273,45	23,00	145,10	0,14	28,15	0,05	0,24	1,07
		Всего	54,6	44,5	557,00	1108,75	588,91	151,	778,7	6,91	49,72	0,4	6,1	87,5

			8	0				05	0			3	1	1
День среда														
Неделя - первая														
Возрастная категория -с 1,5 до 3 лет														
		Завтрак												
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
168	150	Каша гречневая с молоком	8,30	5,1	33,8	206	180,2	54,7	228,8	3,2	0,03	0,24	16,9	1,3
1	5	Масло сливочное	0,04	3,6	0,06	32	1,21	0	1,5	0,01	20	0	0,01	0
7	5	Сыр	1,14	1,5	0	19	50	2,4	27,1	0,03	0,02	0	0,01	0,08
125	150	Кофейный напиток	3,90	5,40	14,60	107,00	144,20	16,80	109,20	0,14	0,03	0,03	0,12	1,20
299.11	35	Хлеб пшеничный	2,66	0,12	18,38	82,25	7,00	4,90	22,75	0,32	0,00	0,04	0,33	0,00
		Итого	16,04	15,72	66,84	446,25	382,61	78,80	389,35	3,70	20,08	0,31	17,37	2,58
		2-ой завтрак												
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
389	150	Сок фруктовый	0,5	0	18,5	77,5	15	9	15	0,09	0	0	0,03	2
		итого	0,50	0,00	18,50	77,50	15,00	9,00	15,00	0,09	0,00	0,00	0,03	2,00
		Обед												
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C

	30	Овощи свежие или консервированные	0,24	0,03	0,78	4	7,2	4,2	12,6	0,18	0,02	0,01	0,6	3
99	180/20	Суп из овощей со сметаной и зеленью	1,44	0,36	8,28	45	24,84	17,23	40,6	0,6	3,56	0,07	0,7	17,48
256	60	Котлета рыбная "Любительская"	9,2	1,1	4,5	62	37	14,1	125	0,47	0,02	0,05	1,13	0,83
165	120	Рис отварной	3,04	4,8	33,1	180	11,6	9	42	0,8	0	0,04	0,68	0
585	150	Компот из свежих яблок	0,23	0	26,9	84	11	3	0	0,81	0	0	0,11	2,1
299.17	25	Хлеб ржаной	1,13	0,18	12,38	53,75	5,25	4,75	21,75	0,50	0,00	0,01	0,16	0,00
		Итого	15,28	6,47	85,94	428,75	96,89	52,28	241,95	3,36	3,60	0,18	3,38	23,41
		Полдник												
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
254	120	Омлет натуральный	12,40	15,80	2,30	201,00	131,00	0,00	0,00	4,10	0,00	0,11	0,00	0,50
469	50	Булочка домашняя	3,90	4,90	31,70	180,00	24,60	7,44	43,70	0,43	0,00	0,05	0,40	0,15
401	130	Молочная продукция	3,60	4,42	5,20	112,00	158,00	20,00	122,00	0,13	0,03	0,02	0,13	0,17
299.17	25	Хлеб ржаной	1,13	0,18	12,38	53,75	5,25	4,75	21,75	0,50	0,00	0,01	0,16	0,00
		Итого	21,03	25,30	51,58	546,75	318,85	32,19	187,45	5,16	0,03	0,19	0,69	0,82
		Всего	52,85	47,49	222,86	1499,25	813,35	172,27	833,75	12,31	23,71	0,68	21,47	28,81

День - четверг														
Неделя - первая														
Возрастная категория - с 1,5 до 3 лет														
Завтрак														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
185	150	Каша овсяная "Геркулесовая" жидкая	6	4,8	23,1	155	141	48	179	2	0,03	0,14	0,35	0,11
1	5	Масло сливочное	0,04	3,6	0,06	32	1,21	0	1,5	0,01	20	0	0,01	0
397	150	Какао с молоком	4,2	4,7	15,3	117	165	20,7	137	0,35	0,03	0,05	0,17	1,38
299.11	30	Хлеб пшеничный	2,28	0,18	15,75	70,50	6,00	4,20	19,50	0,27	0,00	0,03	0,29	0,00
209	40	Яйцо	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	4,80	77,00	1,00	0,10	0,03	0,08	0,00
		Итого	17,60	17,88	54,49	437,50	335,21	77,70	414,00	3,63	20,16	0,25	0,90	1,49
2-ой завтрак														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
338	100	Фрукты	0,4	0,3	9,5	42	19	12	16	2,3	0,01	0,02	0,1	5
		итого	0,40	0,30	9,50	42,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,01	0,02	0,10	5,00
Обед														

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	30	Овощи свежие или консервированные	0,24	0,03	0,78	4	7,2	4,2	12,6	0,18	0,02	0,01	0,6	3
76/105	180/20	Рассольник "Ленинградский" с мясными фрикадельками	20,3	12,7	7,1	225	24,6	38,5	21,5	1,75	0,35	0,09	4,8	7
259	120/30	Жаркое подомашнему	16,8	16,2	21,5	303	31	47,2	227	3,3	0,12	0,19	3,7	26,8
348	150	Компот из сухофруктов	0,35	0,00	18,60	75,00	33,50	4,50	12,60	0,90	0,00	0,00	0,16	0,20
299.17	25	Хлеб ржаной	1,13	0,18	12,38	53,75	5,25	4,75	21,75	0,50	0,00	0,01	0,16	0,00
299.11	30	Хлеб пшеничный	2,28	0,18	15,75	70,50	6,00	4,20	19,50	0,27	0,00	0,03	0,29	0,00
		Итого	41,10	29,29	76,11	731,25	107,55	103,35	314,95	6,90	0,49	0,33	9,71	37,00
		Полдник												
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
212	100	Лапшевник из творога	11	6,8	25	207	129	21	155	0,72	24,8	0,07	0,52	0,76
401	130	Молочная продукция	4,90	10,00	6,80	139,00	202,00	23,10	149,50	0,16	0,03	0,23	0,54	0,43
		Итого	15,90	16,80	31,80	346,00	331,00	44,10	304,50	0,88	24,83	0,30	1,06	1,19

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	30	Овощи свежие или консервированные	0,24	0,03	0,78	4	7,2	4,2	12,6	0,18	0,02	0,01	0,6	3
176	180/4	Борщ со сметаной	9,1	11,5	11,4	211	2,2	4,16	25,7	0,19	0,03	0,02	0,62	0,12
668	40/40	Тефтели из говядины с красным соусом	12,4	15,5	18	256	51,3	24,2	152	1,9	0,06	0,08	1,8	4,4
125	80/4	Картофель отварной	1,76	3,36	14,11	96,60	9,66	19,89	51,44	0,78	16,82	0,10	1,13	17,30
382	150	Кисель из сока	0,15	0,00	26,50	105,00	7,80	2,34	8,90	0,30	0,00	0,00	0,00	4,42
299.17	25	Хлеб ржаной	1,13	0,18	12,38	53,75	5,25	4,75	21,75	0,50	0,00	0,01	0,16	0,00
		Итого	24,78	30,57	83,17	726,35	83,41	59,54	272,39	3,85	16,93	0,22	4,31	29,24
		Полдник												
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
240	90/10	Пудинг творожно - яблочный с молочным соусом	8,5	12,9	12,7	200	96,7	16,8	137,1	0,92	0,1	0,03	0,3	2,5

392	150	Чай с сахаром	0,00	0,00	34,90	141,00	9,30	3,13	4,90	0,80	0,00	0,01	0,23	0,23
333.02	35	Зефир	0,04	0,04	27,90	113,00	7,40	2,50	3,90	0,60	0,00	0,01	0,01	0,00
		Итого	8,54	12,94	75,50	454,00	113,40	22,43	145,90	2,32	0,10	0,05	0,54	2,73
		Всего	45,18	54,33	232,75	1597,60	506,01	129,07	680,34	8,18	17,08	0,34	5,32	33,25
День -	понедельник													
Неделя -	вторая													
Возрастная категория - с 1,5 до 3 лет														
Завтрак														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
83.06	150	Вермишель молочная	3,3	3,8	17,6	114	97,8	12,8	79	0,27	0,03	0,04	0,21	0,8
1	5	Масло сливочное	0,04	3,6	0,06	32	1,21	0	1,5	0,01	20	0	0,01	0
7	5	Сыр	1,14	1,5	0	19	50	2,4	27,1	0,03	0,02	0	0,01	0,08
397	130	Какао с молоком	3,60	4,10	13,30	101,00	143,00	17,90	119,00	0,30	0,03	0,04	0,15	1,20
299.11	35	Хлеб пшеничный	2,66	0,12	18,38	82,25	7,00	4,90	22,75	0,32	0,00	0,04	0,33	0,00
		Итого	10,74	13,12	49,34	348,25	299,01	38,00	249,35	0,93	20,08	0,12	0,71	2,08
2-ой завтрак														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			

							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
399	150	Сок фруктовый	0,8	0	13,8	58	11	6	10,5	0,5	0	0,03	0,2	3
		итого	0,80	0,00	13,80	58,00	11,00	6,00	10,50	0,50	0,00	0,03	0,20	3,00
		Обед												
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	30	Овощи свежие или консервированные	0,24	0,03	0,78	4	7,2	4,2	12,6	0,18	0,02	0,01	0,6	3
83	180/20	Суп картофельной с мясными фрикадельками	6,2	6,2	14,8	142	21,1	29,6	97,5	0,8	0,76	0,1	2,11	17,8
146	50/50	Рыба отварная под маринадом	24,5	12,2	15,5	270	117	58,5	362	1,9	8,5	0,22	4,2	12,1
321	130	Картофельное пюре	2,86	1,17	19,11	101	40,8	28,7	83,4	1,07	0,04	0,14	1,46	22,4
348	150	Компот из чернослива	0,46	0	13,6	90	22,4	28,3	23	0,86	0,02	0,02	0,42	0,84
299.17	30	Хлеб ржаной	1,35	0,21	14,85	64,50	6,30	5,70	26,10	0,60	0,00	0,02	0,20	0,00
		Итого	35,61	19,81	78,64	671,50	214,80	155,00	604,60	5,41	9,34	0,51	8,99	56,14
		Полдник												
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
235	100	Запеканка	4,61	4,05	27,03	164,00	1,70	0,00	2,10	0,01	28,00	0,0	0,01	0,15

		творожная										0		
401	150	Молочная продукция	4,30	4,80	60,80	89,00	180,00	326,00	143,00	0,15	0,04	0,04	0,21	1,05
		Итого	8,91	8,85	87,83	253,00	181,70	326,00	145,10	0,16	28,04	0,04	0,22	1,20
		Всего	56,06	41,78	229,61	1330,75	706,51	525,00	1009,55	7,00	57,46	0,70	10,12	62,42
День - вторник														
Неделя - вторая														
Сезон - осеннее-зимний														
Возрастная категория - с 1,5 до 3 лет														
		Завтрак												
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
185	150	Каша овсяная "Геркулесовая" жидкая	6	4,8	23,1	155	141	47,7	179	1,9	0,03	0,14	0,35	0,11
1	9	Масло сливочное	0,04	7,42	0,07	67,32	1,21	0	1,5	0,01	20	0	0,01	0
125	150	Кофейный напиток с молоком	2,50	2,50	12,50	78,00	90,00	10,80	68,30	0,09	0,08	0,01	0,08	0,83
299.11	30	Хлеб пшеничный	2,28	0,18	15,75	70,50	6,00	4,20	19,50	0,27	0,00	0,03	0,29	0,00
		Итого	10,82	14,90	51,42	370,82	238,21	62,70	268,30	2,27	20,11	0,18	0,73	0,94
		2-ой завтрак												
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
371	100	Фрукты	0,9	0	8,4	38	34	13	23	0,3	0,05	0,0	0,2	60

Возрастная категория - с 1,5 до 3 лет														
Завтрак														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
181	150/3	Каша молочная манная с маслом	8,3	5,1	33,8	206	180	54,7	229	3,2	0,03	0,24	1,7	1,3
7	7	Сыр	1,60	2,10	0,00	26,00	70,00	3,30	38,00	0,04	0,03	0,00	0,01	0,11
392	150	Чай с молоком	1,10	1,20	13,10	65,00	47,10	6,90	37,20	0,38	0,00	0,00	0,06	0,41
299.11	30	Хлеб пшеничный	2,28	0,18	15,75	70,50	6,00	4,20	19,50	0,27	0,00	0,03	0,29	0,00
		Итого	13,28	8,58	62,65	367,50	303,10	69,10	323,70	3,89	0,06	0,27	2,06	1,82
2-ой завтрак														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
399	150	Сок фруктовый	0,5	0	26	99	14	18,1	0	1,4	0,5	0	0,8	1
		итого	0,50	0,00	26,00	99,00	14,00	18,10	0,00	1,40	0,50	0,00	0,80	1,00
Обед														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	30	Овощи свежие или консервированные	0,24	0,03	0,78	4	7,2	4,2	12,6	0,18	0,02	0,01	0,6	3

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
185	150	Каша молочная пшениая (Жидкая)	4,8	4,1	18,6	131	139	28,2	138	0,53	0,03	0,11	0,34	1,17
1	5	Масло сливочное	0,04	3,6	0,06	32	1,21	0	1,5	0,01	20	0	0,01	0
397	150	Какао с молоком	4,20	4,70	15,30	117,00	165,00	21,00	156,23	0,00	0,03	0,05	0,17	2,00
299.11	30	Хлеб пшеничный	2,28	0,18	15,75	70,50	6,00	4,20	19,50	0,27	0,00	0,03	0,29	0,00
		Итого	11,32	12,58	49,71	350,50	311,21	53,40	315,23	0,81	20,06	0,19	0,81	3,17
		2-ой завтрак												
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
371	100	Фрукты	0,9	0	8,4	38	34	13	23	0,3	0,05	0,03	0,2	60
		итого	0,90	0,00	8,40	38,00	34,00	13,00	23,00	0,30	0,05	0,03	0,20	60,00
		Обед												
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	30	Овощи свежие или консервирован	0,24	0,03	0,78	4	7,2	4,2	12,6	0,18	0,02	0,01	0,6	3

Возрастная категория - с 1,5 до 3 лет														
Завтрак														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
429	100	Плов фруктовый	2,3	3,9	29,5	155	26,6	17,7	50	0,91	1,9	0,05	0,68	1,1
1	5	Масло сливочное	0,04	3,6	0,06	32	1,21	0	1,5	0,01	20	0	0,01	0
7	5	Сыр	1,14	1,5	0	19	50	2,4	27,1	0,03	0,02	0	0,01	0,08
125	150	Кофейный напиток с молоком	2,50	2,50	13,00	78,00	90,00	10,80	68,30	0,09	0,08	0,01	0,08	0,83
299.11	30	Хлеб пшеничный	2,28	0,18	15,75	70,50	6,00	4,20	19,50	0,27	0,00	0,03	0,29	0,00
		Итого	8,26	11,68	58,31	354,50	173,81	35,10	166,40	1,31	22,00	0,09	1,07	2,01
2-ой завтрак														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
399	150	Сок фруктовый	0,8	0	13,7	57	11	6	10,5	0,5	0	0,01	0,1	3
		итого	0,80	0,00	13,70	57,00	11,00	6,00	10,50	0,50	0,00	0,01	0,10	3,00
Обед														
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C

	30	Овощи свежие или консервированные	0,24	0,03	0,78	4	7,2	4,2	12,6	0,18	0,02	0,01	0,6	3
225	180/15	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	4,5	6,13	14,4	98	28,9	26,2	91,3	0,98	0,72	0,1	1,4	17,1
289	60	Шницель паровой	9,1	6,8	6,5	123	22	17,9	92	0,1	0,01	0,03	2	0,13
317	120	Макароны отварные	4,50	3,80	32,00	170,00	11,04	73,00	72,00	0,53	0,02	0,07	0,50	0,00
348	150	Компот из сухофруктов	0,35	0,00	18,60	75,00	33,00	4,50	11,65	0,80	0,00	0,00	0,15	0,23
299.17	30	Хлеб ржаной	1,35	0,21	14,85	64,50	6,30	5,70	26,10	0,60	0,00	0,02	0,20	0,00
		Итого	20,04	16,97	87,13	534,50	108,44	131,50	305,65	3,19	0,77	0,23	4,85	20,46
		Полдник												
№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
240	100/10	Пудинг творожно-яблочный с молочным соусом	9,4	14,2	13,9	220	106,2	18,4	150,7	0,97	0,1	0,04	0,31	2,7
393	150/6	Чай с лимоном	0,16	0,00	9,00	36,00	4,80	2,80	5,00	0,43	0,00	0,00	0,05	2,52
		Итого	9,56	14,20	22,90	256,00	111,00	21,20	155,70	1,40	0,10	0,04	0,36	5,22
		Всего	38,66	42,85	182,04	1202,00	404,25	193,80	638,25	6,40	22,87	0,37	6,38	30,69

