

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: дошкольный возраст 1,5 до 7 лет

« 01 » 2020 г.



Утверждено

Зав. МБДОУ детского сада № 33

Червякова М.В.

(Ф.И.О. заведующего)

2020 г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са
	Каша манная на молоке №182	200/200	9,5	9,6	41,1	292,1	0,3	0,2	0,8	176,2	1,5
	Какао с молоком №	180/200	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	10,3	0,4
	Батон с маслом и сыром	30/5	2,4	7,5	15,2	137,1	0	0	0	8,1	0,6
	Итого:		12,0	17,1	69,2	469,1	0,3	0,2	0,8	194,6	2,5
II Завтрак											
	Морс из свежих ягод №393	100/120	1,9	0,2	5,6	34,9	0,1	0,1	8	12,6	1,3
	Итого:		1,9	0,2	5,6	34,9	0,1	0,1	8	12,6	1,3
Обед											
	Суп Щи на м б №91	200/200	2,9	6,0	14,6	124,6	0	0	14,2	60,7	1,6
	Мясо тушенное с гречкой	140/160	14,6	14,8	11,5	236,3	0	0,1	0,6	36	1,8
	Закуска: Зеленый горошек с луком и маслом	30									
	Компот из сухофруктов №394	180/200	0,1	0	28,4	113,9	0	0	0	13,5	0,2
	Хлеб пшеничный	40/50	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	3,5	0,3
	Итого:		26,4	27,5	109,3	783,6	0,3	0,3	29,7	190,5	7,1
Полдник											
	Кондитерское изделие	50	1,0	0,2	19,6	89,2	0	0	1,6	12,6	2,5
	Чай черный	180/200									
	Итого:		1,0	0,2	19,6	89,2	0	0	1,6	12,6	2,5
Ужин											
	Булочка посыпушка	75	13	5	2,5	106,9	0,1	0,1	0,3	33,9	0,8
	Чай с сахаром	180/200	5,7	3,5	40,3	215,4	0,1	0	0	13,7	0,5
	Суп молочный с макаронными изделиями	180/200	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	3,5	0,3
	ИТОГО:	24,1	20,1	81,2	614,2	0,2	0,4	0,3	327	1,8	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		58,3	83,1	255,2	1 994,1	0,8	0,9	45,7	624,4	14,6

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: дошкольный возраст 1,5 до 7 лет
 « 02 » _____ 10 _____ 2020 г.

Утверждено
 Зав. МБДОУ детского сада № 33
 Червякова М.В.
 (Ф.И.О. заведующего)
 2020 г.



Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са
	Каша дружба на молоке №182	200/200	8,0	5,7	34,0	209,9	0,1	0,3	0,9	195,8	0,5
	Чай с молоком №412	180/200	3,6	3,7	14,9	101,9	0	0,2	0,6	124,5	0,5
	Батон с маслом и сыром	30/5/10	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	9,2	0,8
	Итого:		16,9	12,5	69,0	441,8	0,2	0,5	1,5	408,7	1,9
II Завтрак											
	фрукт	150-200	1,4	0,3	12,1	64,2	0,1	0	37	47,2	0,5
	Итого:		1,4	0,3	12,1	64,2	0,1	0	37	47,2	0,5
Обед											
	Суп «Гороховый» на м.к.б	200/200	1,7	4,9	9,8	91,0	0	0	8,4	44,5	1,2
	Макаронные отварные	100/100	23,8	27,8	20,8	429,0	0,2	0,3	10,9	25,2	4,3
	Котлета мясная	80/90									
	Компот из сухофруктов №394	180/200	0,4	0	26,9	111,0	0	0	0,2	28,5	1,1
	Хлеб пшеничный	40/50	2,3	0,2	15,1	71,0	0	0	0	6,9	0,6
	Закуска: Морковь тушенная с луком и маслом	30									
	Итого:		32,0	33,5	94,2	805,1	0,3	0,4	21,9	136,5	9
Полдник											
	Йогурт	150/180	11,5	3,9	6,5	105,2	0,1	0	0,3	33,3	0,7
	Кондитерское изделие	50									
	Итого:		1,0	0,2	19,6	89,2	0	0	1,6	12,6	2,5
Ужин											
	Чай с сахаром №413	180/200	3,9	4,1	16,5	113,2	0	0,2	0,6	138,2	0,6
	Печеночное суфле №295	80/90	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	9,2	0,8
	Хлеб	30									
	Картофель отварной с маслом	60	2,3	0,2	15,1	71,0	0	0	0	6,9	0,6
	Итого:		19,8	15,2	100,0	602,6	0,4	0,5	1,5	360,7	2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			75,4	58,7	275,4	1922,2	0,9	0,9	115,4	664,2	14,4

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: дошкольный возраст 1,5 до 7 лет
 « 03 » 10 2020 г.

Утверждено
 Зав. МБДОУ детского сада № 33
 Червякова М.В.
 (подпись) (Ф.И.О. заведующего)
 « 20 » 10 2020 г.



Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са
	Суп молочный гречневый №101	200/200	5,7	6,1	19,0	144,8	0,1	0,2	0,7	156,5	0,4
	Чай с сахаром №412	180/200	2,8	2,8	15,4	93,3	0	0,1	0,5	104,3	0,3
	Батон с маслом и сыром	30/5/15	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	11,5	1
	Итого:		12,3	9,2	59,5	356,5	0,2	0,3	1,2	272,3	1,7
II Завтрак											
	Морс из свежих ягод №393	100/120	1,0	0,2	19,6	89,2	0	0	1,6	12,6	2,5
	Итого:		1,0	0,2	19,6	89,2	0	0	1,6	12,6	2,5
Обед											
	Суп «Свекольник» на м.к.б со сметаной	200/200	2,2	3,6	14,7	100,2	0,1	0	4,6	22,9	0,8
	Котлета рыбная №262	150/180	19,9	18,7	3,9	270,3	0,1	0,2	0	25,3	2,5
	Перловка отварная	100	14,6	14,8	11,5	236,3	0	0,1	0,6	36	1,8
	Икра кабачковая	60	7	7,2	6,1	41	0	0,1	0,3	0,5	0,2
	Соус томатный №366	20									
	Компот из сухофруктов №394	180/200	0,2	0	10,1	42,2	0	0	1,1	12,5	0,5
	Хлеб пшеничный	40/50	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	3,5	0,3
	Итого:		35,2	31,5	94,1	807,6	0,5	0,4	12,2	116,2	10
Полдник											
	Снежок	150/170	2,9	6,0	9,8	103,6	0	0	2,7	64	0,8
	Кондитерское изделие	50									
	Итого		2,9	6,0	9,8	103,6	0	0	2,7	64	0,8
Ужин											
	Запеканка картофельная с мясом	150/160	14,7	14,8	20,9	300	0	0,4	1,5	163,1	1,7
	Чай с сахаром №412	180/200	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	11,5	1
	Хлеб пшеничный	30									
	фрукт	150									
	ИТОГО:		25,1	12,4		100,3	611,1	0,3	0	55	71,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			81,4	66,0	255,4	1 963,3	0,9	1,3	21	876,7	17,1

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: дошкольный возраст 1,5 до 7 лет
 « 04 » 109 2020г.

Утверждено
 Зав. МБДОУ детского сада № 33
 Червякова М.В.
 (подпись)
 « 20 » 2020 г.



Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са
	Каша ячневая на молоке №182	200/200	9,7	16,1	1,6	189,7	0	0,2	0,1	131,7	1,4
	Чай с сахаром №412	180/200	5,9	6,5	9,6	110,0	0,1	0,3	1,1	226,8	0,2
	Батон с маслом с сыром	30/5/15	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	11,5	1
	Итого:		20,6	25,5	40,6	462,8	0,2	0,5	2,4	398,1	3
II Завтрак											
	Снежок	100/120	1,0	0,2	19,6	89,2	0	0	1,6	12,6	2,5
	Итого:		1,0	0,2	19,6	89,2	0	0	1,6	12,6	2,5
Обед											
	Суп с макаронными изд. На Мкб №88	200/200	2,3	5,3	16,4	122,4	0,1	0,1	6,7	25,3	1,1
	Рис отварной	100/100	14,7	13,0	37,2	339,6	0,3	0,9	24,8	30,7	5,5
	Сосиска в томатном соусе	70/80									
	Закуска: Красная фасоль	30									
	Компот из сухофруктов №394	180/200	0,1		9,9	39,9	0	0	0	10,3	0,4
	Хлеб пшеничный	40/50	1,5	0,1	10,0	47,4	0	0	0	4,6	0,4
	Итого:		23,0	20,2	97,7	681,8	0,5	1,1	37,5	105,6	9,2
Полдник											
	Кондитерское изделие	50	12,8	11,7	32,8	294,0	0,1	0,1	0,1	90,1	1,1
	Чай черный	180/200									
	ИТОГО:		12,8	11,7	32,8	294,0	0,1	0,1	0,1	90,1	1,1
Ужин											
	Омлет натуральный	100/110	2,5	3,39	9,63	84,21	0,06	0,08	5,64	64,24	0,71
	Чай с молоком №412	180/20	5,7	3,5	40,3	215,4	0,1	0	0	13,7	0,5
	хлеб	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	0	0	6,9	0,6
	фрукт	200									
	ИТОГО:		24,1	20,1	81,2	614,2	0,2	0,4	0,3	327	1,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		68,7	66	239,1	1 848,0	0,9	2	41,8	843,3	16,5

Неделя: 1
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: дошкольный возраст 1,5 до 7 лет
 « 07 » 09 2020 г.

Зав. МБДОУ детского сада № 33
 Червякова М.В.
 (Ф.И.О. заведующего)
 2020 г.



Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са
	Каша геркулесовая на молоке №182	200/200	9,3	5,7	39,0	235,1	0,2	0,3	0,9	195,9	1,8
	Чай с молоком №413	180/200	3,6	3,7	14,9	101,9	0	0,2	0,6	124,5	0,5
	Батон с маслом и сыром	30/5/15	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	9,2	0,8
	Итого:		16	9,6	74	431,7	0,3	0,5	1,5	329,6	3,1
II Завтрак											
	Йогурт	100/120	1,0	0,2	19,6	89,2	0	0	1,6	12,6	2,5
	Итого:		1,0	0,2	19,6	89,2	0	0	1,6	12,6	2,5
Обед											
	Суп с клецками на м к б	200/200	2,8	2,8	20,2	118,1	0,1	0,1	6,6	23	1,1
	Закуска: Кукуруза сладкая	60	2,4	3,7	14,4	100,9	0	0,1	6,7	54,6	2
	Котлета мясная	80/90	0,4	0	26,9	111,0	0	0	0,2	28,5	1,1
	Картофельное пюре №339	100									
	Компот из сухофруктов	180/200									
	Соус томатный	20									
	Хлеб пшеничный	40/50	1,5	0,1	10,0	47,4	0	0	0	4,6	0,4
	Итого:		22,0	18,9	102,7	666,9	0,2	0,4	13,6	157,7	7,9
Полдник											
	Кондитерское изделия	50	0,5	0,1	1,5	8,1	0	0	2,4	12,4	0,5
	Чай с молоко	180/200									
	Итого		0,5	0,1	1,5	8,1	0	0	2,4	12,4	0,5
Ужин											
	Блинчики с творогом	90	5,8	5	8	106	0,1	0,3	1,4	240	0,2
	Чай с сахаром	180/200	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	9,2	0,8
	фрукт	150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	0,2	0,5	115,9	0,3
	Итого:		16,1	5,2	22,6	201,6	0,2	0,1	0,3	43,1	1,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		60	52,9	282,6	1823,7	0,9	1,2	37,9	756,9	18,4

День: 6
 Неделя: 2
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: дошкольный возраст 1,5 до 7 лет
 « 08 » « 09 » 2020 г.

Утверждено
 Зав. МБДОУ детского сада № 33
 Червякова М.В.
 (подпись) (Ф.И.О. заведующего)
 « 08 » « 09 » 2020 г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са
	Каша манная на молоке №182	200/200	5,6	4,2	36,0	204,3	0,1	0	0	9,5	1
	Какао с молоком	180/200	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	10,3	0,4
	Батон с маслом и сыром	30/5	2,4	7,5	15,2	137,1	0	0	0	8,1	0,6
	Итого:		8,8	14,9	65,4	430,9	0,1	0	5	40	2,2
II Завтрак											
	сок	100/120	1,9	0,2	5,6	34,9	0,1	0,1	8	12,6	1,3
	Итого:		1,9	0,2	5,6	34,9	0,1	0,1	8	12,6	1,3
Обед											
	Суп «Щи» из сежей капусты на м к б	200/200	1,9	5,6	9,1	94,7	0	0	12,3	41,1	1,1
	Печень по строгоновски	80/90	38,7	41,2	33,9	661,8	0,1	0,3	2,7	41,9	3,6
	Рис отварной	100									
	Закуска: зеленый горошек	30									
	Хлеб пшеничный	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	0,1	0,1	0	19	1,3
	Компот из с/фруктов №394	180/200	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	10,3	0,4
	Итого:		44,6	47,4	74,9	902,3	0,2	0,4	18,2	128,9	7,1
Полдник											
	Кондитерское изделие	50	1,0	0,2	19,6	89,2	0	0	1,6	12,6	2,5
	Чай черный	18/200									
	Итого:		1,0	0,2	19,6	89,2	0	0	1,6	12,6	2,5
Ужин											
	Овощное рагу	120/140	3,6	5,7	23,2	157,7	0,1	0,1	10,8	52,4	1,5
	Чай с сахаром №412	180/200	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	10,3	0,4
	хлеб	30									
	ИТОГО:		22,7	20,5	51,7	485	0,3	0,1	39	238,6	4,1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		75,1	79,0	237,8	1 940,7	0,7	1,1	33,4	638,6	12,6

День: 7
 Неделя: Осенне-зимний
 Сезон: дошкольный возраст 1,5 до 7 лет
 Возрастная категория: « 09 » 09 2020 г.

Утверждено
 Зав. МБДОУ детского сада № 33
 Червякова М.В.
 (Ф.И.О. заведующего)
 2020 г.



Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са
	Каша пшенная на молоке №182	200/200	1,1	5,3	4,6	71,4	0	0	4,2	24,6	0,4
	Чай с молоком №413	180/200	5,9	6,5	9,6	110,0	0,1	0,3	1,1	226,8	0,2
	Батон с маслом и сыром	30/5/15	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	11,5	1
	Итого:		18,9	25,8	41,0	460,9	0,2	0,6	5,4	318,6	3
II Завтрак											
	Йогурт	100/120	0,7	0,7	16,2	77,8	0,1	0	6,8	24,6	3,4
	Итого:		0,7	0,7	16,2	77,8	0,1	0	6,8	24,6	3,4
Обед											
	Суп с рыбными консервами	200/200	2,4	2,9	19,3	113,2	0,1	0,1	9,6	24,7	1,2
	Голубец ленивый	80/90	11,6	11,8	11,1	194,5	0	0,1	0,1	28	2
	Закуска: Свекла отварная с маслом и луком	30									
	Компот из сухофруктов №394	180/200	0,4		26,9	111,0	0	0	0,2	28,5	1,1
	Хлеб пшеничный	40/50	2,3	0,2	15,1	71,0	0	0	0	6,9	0,6
	Итого:		29,0	24,4	132,7	863,9	0,4	0,4	16,4	141,9	11
полдник											
	Кондитерское изделие	50	18,7	15,8	21,9	320,2	0	0,4	1,6	176,2	2
	Чай черный	180/200									
	Итого:		18,7	15,8	21,9	320,2	0	0,4	1,6	176,2	2
Ужин											
	Макароны отварные с сыром	120/140	5,6	4,9	8,1	104,8	0	0,3	0,2	223,2	0,2
	фрукт	150									
	Чай с сахаром №412	180/200	2,4	3,8	28,0	155,6	0	0	0	10	0,8
	хлеб	30	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	0	0,1	141,8	1
	Итого:		26,7	24,5	58,0	580,6	0	0,7	1,8	409,4	3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			75,3	75,4	247,9	1 983,5	0,7	1,7	30,4	894,5	20,4

День: 8
 2
 Неделя: Осенне-зимний
 Сезон: дошкольный возраст 1,5 до 7 лет
 Возрастная категория: « 10 » . 09 2020 г.

Утверждено
 Зав. МВДОУ детского сада № 33
 Червякова М.В.
 (Ф.И.О. заведующего)
 2020 г.



Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са
	Суп молочный с макаронными изделиями 100	200/200	8,6	7,2	31,4	216,7	0,2	0,3	0,9	204,6	1,3
	Чай с молоком №412	180/200	2,8	2,8	15,4	93,3	0	0,1	0,5	104,3	0,3
	Батон с маслом и сыром	30/5/5	2,4	7,5	15,2	137,1	0	0	0	8,1	0,6
	Итого:		13,8	17,5	62,0	447,1	0,2	0,4	1,4	317	2,2
II Завтрак											
	Морс из свежих ягод 396	100/110	1,4	0,3	12,1	64,2	0,1	0	37	47,2	0,5
	Итого:		1,4	0,3	12,1	64,2	0,1	0	37	47,2	0,5
Обед											
	Суп Борщ)на м.к.б №63. со сметаной	200/200	2,2	5,1	15,6	116,8	0,1	0	7	35,3	1,4
	Картофельное пюре	100	9,8	11,0	8,8	173,9	0	0,1	0,7	26,2	1,4
	Колбаса отварная	100									
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,2	15,1	71,0	0	0	0	6,9	0,6
	Закуска: кукуруза сладкая	30									
	Компот из сухофруктов №398	180/200	0,4	0	26,9	111,0	0	0	0,2	28,5	1,1
	Итого:		23,9	26,8	110,9	785,0	0,3	0,3	47,7	247	8,4
Полдник											
	снежок	150/170	12,8	7,4	7,7	147,2	0,1	0	2,6	38,4	1,3
	Кондитерское изделие	50									
	Итого:		12,8	7,4	7,7	147,2	0,1	0	2,6	38,4	1,3
Ужин											
	Рыба под маринадом	50	13,0	5,0	2,5	106,9	0,1	0,1	0,3	33,9	0,8
	Рис отварной	100									
	Чай с сахаром №411	180/200	2,9	3,1	15,7	96,9	0	0,2	0,5	115,2	0,6
	Хлеб	50									
	фрукт	150	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	0	0,1	141,8	1
	Итого:		26,4	24,5	68,3	592,3	0,3	0,3	16,4	360,2	4,9
	Всего за день:		65,5	69,1	253,3	1 888,6	0,9	1	102,5	971,4	16

День: 9
 Неделя: 2
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: дошкольный возраст 1,5 до 7 лет
 « 11 » 09 2020г.

Утверждено
 Зав. МБДОУ детского сада № 33
 Червякова М.В.
 (Ф.И.О. заведующего)
 2020 г.



Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са
	Каша гречневая на молоке №182	200/200	5,6	6,1	18,2	140,9	0,1	0,2	0,7	165,3	0,4
	Чай с сахаром №412	180/200	2,8	2,8	15,4	93,3	0	0,1	0,5	104,3	0,3
	Батон с маслом и сыром	30/5	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	0	0,1	141,8	1
	Итого:		15,0	17,1	53,8	416,6	0,2	0,3	1,3	411,4	1,7
II Завтрак											
	снежок	100/120	1,0	0,2	19,6	89,2	0	0	1,6	12,6	2,5
	Итого:		1,0	0,2	19,6	89,2	0	0	1,6	12,6	2,5
Обед											
	Суп хорчо на мкб	200/200	2,0	5,0	12,5	103,2	0	0	8,2	41,9	1,3
	Макаронные отварные	70/90	12,0	13,7	10,4	220,8	0	0,1	0,3	41,5	1,6
	Биточки мясные	80/90									
	Закуска: Красная фасоль	30									
	Компот из сухофруктов №394	180/200	0,1		28,4	113,9	0	0	0	13,5	0,2
	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,1	10,0	47,4	0	0	0	4,6	0,4
	Итого:		23,4	24,0	124,0	809,9	0,1	0,2	11,7	146,6	6
Полдник											
	Кондитерское изделие	50	15,3	4,1	0,7	100,8	0,1	0,1	0,7	25,4	0,6
	Чай с молоком	180/200									
	Итого:		15,3	4,1	0,7	100,8	0,1	0,1	0,7	25,4	0,6
Ужин											
	Творожно-манная запеканка со сгущенкой	100	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	9,2	0,8
	Чай черный	180/200	2,6	2,8	14,0	87,0	0	0,1	0,5	103,5	0,5
	Фрукт	150									
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		66,9	60,6	293,4	1 987,1	0,7	0,7	30,1	660,2	14,1

День: 10
 Неделя: 2
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: дошкольный возраст 1,5 до 7 лет
 « 14 » « 09 » 2020г.



Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		К	В ₁	В ₂	С	Са
	Каша кукурузная на молоке 101	200/200	8,2	7,7	39,0	253,3	0,2	0,1	2,7	131,7	1,6
	Чай с сахаром №412	180/200	2,6	2,8	14,0	87,0	0	0,1	0,5	103,5	0,5
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/15	2,3	0,2	15,1	71,0	0	0	0	6,9	0,6
	Итого:		13,1	10,7	68,1	411,3	0,2	0,2	3,2	242,1	2,7
II Завтрак											
	Йогурт	100/120	1,0	0,2	19,6	89,2	0	0	1,6	12,6	2,5
	Итого:		1,0	0,2	19,6	89,2	0	0	1,6	12,6	2,5
Обед											
	Суп Рассольник на м б№86	200/200	7,6	7,5	17,8	169,7	0,1	0,1	9	28,7	2
	Капуста тушенная с мясом	100/100	6,9	10,8	29,0	243,5	0,2	0,2	16,2	127,7	3,9
	Компот и сухофруктов394	180/200	0,4		26,9	111,0	0	0	0,2	28,5	1,1
	Закуска:кукуруза сладкая										
	Хлеб пшеничный	40/50	2,3	0,2	15,1	71,0	0	0	0	6,9	0,6
	Итого:		21,6	20,3	113,0	727,7	0,4	0,4	31,4	226,5	9,4
Полдник											
	Кондитерское изделие	50	0,5	0,1	1,5	8,1	0	0	2,4	12,4	0,5
	молоко	180/200									
	Итого :		0,5	0,1	1,5	8,1	0	0	2,4	12,4	0,5
Ужин											
	Пицца детская	170	5,5	8,0	41,8	261,0	0,1	0	0	12	0,4
	Чай с сахаром	180/200	5,7	3,5	40,3	215,4	0,1	0	0	13,7	0,5
	фрукт	150	2,3	0,2	15,1	71,0	0	0	0	6,9	0,6
	ИТОГО:		24,1	20,1	81,2	614,2	0,2	0,4	0,3	327	1,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		65,9	52,4	277,4	1 870,7	0,7	1,2	42,7	933,9	19,5