

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 Т.А. Макарова

Меню весенний период: детский сад/дошкольная группа 1-3 лет

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
1 ДЕНЬ												
завтрак												
185/2014	каша овсяная молочная жидкая	150/4	5,8	7,2	24,3	185	17,35	43,13	1,23	0,15	0,14	0,39
272/2014	какао с молоком	180	2,88	2,76	12,24	82,8	97,31	17,62	0,44	0,02	0,11	0,47
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
47/2008	масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	1,2	0,15	0,01	0	0	0
	Сок яблочный	150	0,8	0,2	15,2	69	10,5	6	2,1	0	0	3
итого за завтрак			11,83	14,06	66,70	437,65	134,16	77,40	4,26	0,22	0,27	3,86
итого завтрак в %			88	94	102	97	60	155	170	98	108	31
обед												
49/2008	помидор порционно	30	0,18	0	1,26	5,7	3	3,3	0,08	0,01	0,03	4,11
54/2014	рассольник домашний	150/5	1,3	3	8,2	66	14,23	14,48	0,55	0,05	0,04	6,3
138/2014	картофель тушеный	120	2,6	3,9	11,3	90	61,56	23,6	0,91	0,04	0,05	19,77
80/2014	котлета рыбная	50	8,1	5,7	6,9	112	23,3	14,57	0,53	0,09	0,07	23,3
276/2014	компот из смеси сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	25,82	16,44	0,55	0,01	0,02	0,29
	хлеб ржаной	20	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
	хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
итого за обед			17,34	13,28	81,21	504,40	144,71	96,69	#VALUE!	0,30	0,26	53,77
итого обед в %			92	63	89	80	46	138	#VALUE!	95	73	307
ПОЛДНИК												

	снежок	150	3,9	3,75	16,5	115,5	180	21	0,15	0,045	0,255	1,05
	печенье	40	2,32	6,32	26,24	176,40	22,40	27,20	1,84	0,22	0,18	0,00
	итого за полдник		6,22	10,07	42,74	291,90	202,40	48,20	1,99	0,27	0,44	1,05
	итого за полдник в %		77	112	109	108	150	161	133	196	290	14
	итого за 1 день		35,39	37,41	190,65	1233,95	481,27	222,29	#VALUE!	0,78	0,96	58,68
	итого за 1 день в %		87	83	97	91	71	148	#VALUE!	116	128	156
2 ДЕНЬ												
завтрак												
183/2014	каша манная молочная жидкая	150/4	3,8	5,9	17,6	138	95,45	13,07	0,24	0,04	0,12	0,41
270/2014	кофейный напиток на молоке	180	2,8	2,8	13,2	84	127,03	14,62	0,13	0,04	0,14	0,62
	хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
46/2008	сыр	10	2,34	3	0	37,1	100	4,7	0,06	0	0,03	0,16
	киви	95	1,08	0,52	0,49	57,95	32,3	16,15	0,29	0,03	0,02	88,7
	итого за завтрак		12,30	12,49	41,23	362,25	359,98	55,54	1,04	0,14	0,33	89,89
	итого завтрак в %		91	83	63	81	160	111	42	62	132	719
обед												
26/2014	салат из свеклы с яблоками	30	0,3	1,5	2,48	24	6,25	3,63	0,36	0,01	0,01	0,98
58/2014	суп картофельный с крупой	150	1,6	1,5	11,6	68	9,48	14,4	0,55	0,05	0,04	4,2
137/2014	картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	28,5	22,8	0,82	0,09	0,08	8,34
97/2014	зразы "Школьные"	50/5	6,83	8,33	6,83	130	19,28	14,14	0,81	0,04	0,08	0,42
277/2014	компот из свежих плодов	180	0,18	0,09	15,48	61,2	5,43	2,82	0,72	0,01	0,01	1,44
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
	итого за обед		14,19	15,54	71,71	480,40	80,14	73,99	4,04	0,26	0,26	15,38
	итого обед в %		75	74	79	76	25	106	115	83	74	88
полдник												
279/2014	булочка "Веснушка"	50	5,5	3,9	37,6	208	11,32	7,83	0,63	0,07	0,03	0
268/2014	чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,03	4,7	19	1,97	0,55	0,06	0	0	0,84

	итого за полдник		5,60	3,93	42,30	227,00	13,29	8,38	0,69	0,07	0,03	0,84
	итого за полдник в %		69	44	108	84	10	28	46	52	20	11
	итого за 2 день		32,09	31,96	155,2	1069,6	453,4	137,9				
	итого за 2 день в %		79	71	79	79	67	92	77	70	83	283
3 ДЕНЬ												
завтрак												
187/2014	каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,6	6,6	26,4	187	96,9	33,7	0,88	0,13	0,12	0,4
267/2014	чай с молоком и сахаром	180	1,32	1,32	7,44	45,6	47,53	5,46	0,06	0,01	0,05	0,23
	хлеб пшеничный	20	2,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
47/2008	масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	1,2	0,15	0,01	0	0	0
	сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	82,8	12,6	7,2	2,5	0	0	3,6
	итого за завтрак (1,2)		10,41	11,93	62,03	393,65	163,4	53,51	3,77	0,17	0,19	4,23
	итого завтрак в %		77	80	95	87	73	107	151	76	76	34
обед												
6/2014	салат из белокачанной капусты и свеклы	30	0,68	2,1	2,55	32,25	18,78	6,85	0,3	0,01	0,02	15
60/2014	суп картофельный с бобовыми и гречками	150/10	4,5	2,6	17,7	114	18,66	22,5	1,33	0,13	0,05	2,76
138203/2014	макаронные изделия отварные	120/4	4,3	3,4	26,7	157	7,44	5,85	0,59	0,05	0,02	0
128/2014	котлеты рубленые из птицы	50/3	7,5	10,6	7,6	157	10,93	11,26	0,89	0,04	0,05	0,2
277/2014	компот из свежих плодов	180	0	0	21,51	83,7	0	0	0	0,34	0,39	22,5
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
	итого за обед		18,50	18,88	86,00	589,15	61,01	53,46	3,43	0,60	0,55	40,46
	итого обед в %		98	90	94	94	19	76	98	190	157	231
полдник												
	йогурт	180	5,04	4,5	18,36	136,8	207	19,8	0,07	0,08	0,42	1,44
	печенье овсяное	20	1,16	3,16	13,12	88,2	11,2	13,6	0,92	0,11	0,09	0
	итого за полдник		6,20	7,66	31,48	225,00	218,2	33,40	0,99	0,19	0,51	1,44

							0					
ИТОГО за полдник в %			77	85	80	83	162	111	66	141	340	19
ИТОГО за 3 день			35,11	38,47	179,5	1207,8	442,6	140,3				
ИТОГО за 3 день в %			87	85	92	89	66	94	109	142	167	123
4 ДЕНЬ												
завтрак												
186/2014	каша рисовая молочная жидкая	150/4	3,8	5,9	23,7	164	94,03	21,4	0,32	0,04	0,12	0,41
272/2014	какао с молоком	180	2,88	2,76	12,24	82,8	97,31	17,62	0,44	0,02	0,11	0,47
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
47/2008	масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	1,2	0,15	0,01	0	0	0
	яблоко	95	0,4	0	10,7	43,7	15,2	8,6	2,1	0	0	9,5
ИТОГО за завтрак			8,67	12,47	56,63	368,75	212,9	54,77	3,19	0,09	0,25	10,38
ИТОГО завтрак в %			64	83	87	82	95	110	128	40	100	83
обед												
49/2008	помидор порционно	30	0,18	0	1,26	5,7	3	3,3	0,08	0,01	0,03	4,11
55/2014	суп картофельный	150	2,9	2,6	11,1	80	9,22	16,28	0,61	0,06	0,04	5,78
139/2014	капуста тушеная	120	2,6	3,9	11,3	90	61,56	23,6	0,91	0,04	0,05	19,77
101/2014	тефтели из говядины паровые	50/20	7,1	5,8	6	104	21,67	14,79	0,67	0,04	0,07	1,8
276/2014	компот из смеси сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	25,82	16,44	0,55	0,01	0,02	0,29
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
ИТОГО за обед			14,98	12,59	63,66	421,10	127,2	83,61	3,28	0,19	0,23	31,75
ИТОГО обед в %			79	60	70	67	40	119	94	60	66	181
полдник												
73/2014	булочка "Веснушка"	50	5,5	3,9	37,6	208	11,32	7,83	0,63	0,07	0,03	0
266/2014	чай с сахаром и лимоном	150	0,1	0,02	4,6	18	0,13	0	0,01	0	0	0
ИТОГО за полдник			5,60	3,92	42,20	226,00	11,45	7,83	0,64	0,07	0,03	0,00
ИТОГО за полдник в %			69	44	108	84	8	26	43	52	20	0

			итого за 4 день	29,25	28,98	162,4	1015,8	351,6	146,2	7,11	0,35	0,51	42,13
			итого за 4 день в %	72	64	83	75	52	97	95	52	68	112
5 ДЕНЬ													
завтрак													
175/2014	каша ячневая молочная вязкая	150/4	5,3	5,7	27,6	184	110,1 9	25,39	0,67	0,1	0,12	0,37	
270/2014	кофейный напиток на молоке	180	2,52	2,52	13,2	84	127,0 3	14,62	0,13	0,04	0,14	0,62	
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0	
	банан	95	1,4	0	20,7	90,3	7,6	39,9	0,6	0	0	9,5	
итого за завтрак			10,74	8,40	71,44	403,50	250,0 2	86,91	1,72	0,17	0,28	10,49	
итого завтрак в %			80	56	109	90	111	174	69	76	112	84	
обед													
22/2014	салат витаминный	30	0,45	1,35	3,3	27	11,43	5,87	0,29	0,01	0,01	4,11	
51/2014	рассольник ленинградский	150/5	1,3	3	9,3	71	9,35	13,51	0,51	0,05	0,03	4,02	
138/2014	картофель тушеный	120	2,64	3,92	11,28	90,4	61,56	23,6	0,9	0,04	0,05	19,76	
93/2014	котлета мясная	50/5	7,8	10,8	8,3	163	20,85	15,79	0,74	0,04	0,07	0,05	
277/2014	компот из свежих плодов	180	0,18	0,09	15,48	61,2	5,43	2,82	0,72	0,01	0,01	1,44	
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0	
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0	
итого за обед			15,25	19,58	66,88	500,80	119,8 2	77,79	3,94	0,21	0,21	29,38	
итого обед в %			81	93	73	79	38	111	113	67	60	168	
полдник													
	снежок	150	3,9	3,75	16,5	115,5	180	21	0,15	0,045	0,255	1,05	
	пряник	50	3	2,4	37,5	186	11	9	0,8	0,08	0,02	0	
итого за полдник			6,90	6,15	54,00	301,50	191,0 0	30,00	0,95	0,13	0,28	1,05	
итого за полдник в %			85	68	138	112	141	100	63	93	183	14	
итого за 5 день			32,89	34,13	192,3	1205,8	560,8	194,7	6,61	0,51	0,77	40,92	

				2	0	4	0					
итого за 5 день в %		81	76	98	89	83	130	88	75	102	109	
6 ДЕНЬ												
завтрак												
189/2014	каша молочная "Дружба"	150/4	4,7	6,1	25,1	174	95,32	27,8	0,6	0,09	0,12	0,4
267/2014	чай с молоком и сахаром	180	1,32	1,32	7,44	45,6	47,53	5,46	0,06	0,01	0,05	0,23
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
47/2008	масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	1,2	0,15	0,01	0	0	0
	сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	82,8	12,6	7,2	2,5	0	0	3,6
итого за завтрак			8,51	11,43	60,73	380,65	161,8	47,61	3,49	0,13	0,19	4,23
итого завтрак в %			63	76	93	85	72	95	140	58	76	34
обед												
12/2014	салат из свежих огурцов	30	0,23	1,35	0,9	16,5	6,14	3,51	0,16	0	0,01	1,16
65/2014	свекольник	150/6	1,2	3,1	8,2	66	17,3	14,97	0,73	0,03	0,03	2,92
164/2014	каша рассыпчатая гречневая	120/3	6,72	4,32	27,68	179,2	10,32	97,47	3,34	0,14	0,09	0
99/2014	тефтели из говядины	50/20	6,83	10,75	8,42	158,33	17,62	14,33	0,62	0,03	0,06	0,68
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
281/2014	напиток из плодов шиповника	180	0,54	0,27	24,3	99,9	9,98	2,66	0,51	0,01	0,05	72
итого за обед			17,04	19,97	79,44	565,13	66,56	139,9	5,68	0,24	0,26	76,76
итого обед в %			90	95	87	90	21	200	162	76	74	439
полдник												
257/2014	оладьи со сгущенным молоком	50/15	6,4	6	35,4	221	94,59	15,36	0,53	0,07	0,12	0,35
266/2014	чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,13	0	0,01	0	0	0
итого за полдник			6,50	6,02	40,00	239,00	94,72	15,36	0,54	0,07	0,12	0,35
итого за полдник в %			80	67	102	89	70	51	36	52	80	5
итого за 6 день			32,05	37,42	180,1	1184,7	323,1	202,9				
итого за 6 день в %			79	83	92	88	48	135	129	65	76	217

7 ДЕНЬ												
завтрак												
185/2014	каша овсяная молочная жидкая	150/4	5,8	7,2	24,3	185	107,3	43,13	1,23	0,15	0,14	0,39
272/2014	какао с молоком	180	2,88	2,76	12,24	82,8	97,31	17,62	0,44	0,02	0,11	0,47
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
46/2008	сыр	10	2,34	3	0	37,1	100	4,7	0,06	0	0,03	0,16
	яблоко	95	0,4	0	10,7	43,7	15,2	8,6	2,1	0	0	9,5
итого за завтрак			12,94	13,14	57,18	393,80	325,06	81,05	4,15	0,20	0,30	10,52
итого завтрак в %			96	88	88	88	144	162	166	89	120	84
обед												
май.14	салат из белокачанной капусты	30	0,68	1,35	3,08	27	17,65	6,16	0,23	0,01	0,02	6,5
62/2014	суп крестьянский с крупой	150/5	1,3	3,4	7,5	66	14	10,31	0,38	0,03	0,02	4,8
137/2014	картофельное пюре	120	02.апр	3,7	16,1	109	28,5	22,8	0,82	0,09	0,08	8,34
80/2014	котлета рыбная	50	8,1	5,7	6,9	112	23,3	14,57	0,53	0,09	0,07	23,3
276/2014	компот из смеси сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	25,82	16,44	0,55	0,01	0,02	0,29
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,24	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
итого за обед			45031,80	14,62	76,82	500,60	5,20	86,48	3,29	0,29	0,25	43,23
итого обед в %			238263	70	84	79	2	124	94	92	71	247
полдник												
277/2014	компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	11,8	47	4,49	2,35	0,6	0,01	0,01	1,2
239/2012	пряник	50	3,00	2,40	37,50	186,00	11,00	9,00	0,80	0,08	0,02	0,00
итого за полдник			3,10	2,50	49,30	233,00	15,49	11,35	1,40	0,09	0,03	1,20
итого за полдник в %			38	28	126	86	11	38	93	67	20	16
итого за 7 день			45047,84	30,26	183,30	1127,40	345,75	178,88	8,84	0,58	0,58	54,95
итого за 7 день в %			111229	67	94	84	51	119	118	86	77	147
8 ДЕНЬ												
завтрак												

186/2014	каша рисовая молочная жидкая	150/4	3,8	5,9	23,7	164	94,03	21,4	0,32	0,04	0,12	0,41
270/2014	кофейный напиток на молоке	180	2,52	2,52	13,2	84	127,0 3	14,62	0,13	0,04	0,14	0,62
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
47/2008	масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	1,2	0,15	0,01	0	0	0
	банан	95	1,4	0	20,7	90,3	7,6	39,9	0,6	0	0	9,5
итого за завтрак				#RE F!	#RE F!	#REF!	#RE F!	#RE F!	#REF!	#RE F!	#RE F!	#REF!
итого завтрак в %			0	#RE F!	#RE F!	#REF!	#RE F!	#RE F!	#REF!	#RE F!	#RE F!	#REF!
обед												
50/2014	огурец порционно	30	0,24	0	0,9	4,5	6,9	4,2	0,18	0,01	0,01	3
60/2014	суп картофельный с бобовыми и гречками	150/1 0	4,5	2,6	17,7	114	18,66	22,5	1,33	0,13	0,05	2,76
138/2014	картофель тушеный	120	2,64	3,92	11,28	90,4	61,56	23,6	0,9	0,04	0,05	19,76
93/2014	шницель	50/5	7,8	10,8	8,3	163	20,85	15,79	0,74	0,04	0,07	0,05
277/2014	компот из свежих плодов	180	0,18	0,09	15,48	61,2	5,43	2,82	0,72	0,01	0,01	1,44
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
итого за обед			18,24	17,83	72,88	521,30	124,6 0	85,11	4,65	0,29	0,23	27,01
итого обед в %			97	85	80	83	40	122	133	92	66	154
полдник												
	снежок	150	3,9	3,75	16,5	115,5	180	21	0,15	0,045	0,255	1,05
	печенье	40	2,32	6,32	26,24	176,4	22,4	27,2	1,84	0,22	0,18	0
итого за полдник			6,22	10,07	42,74	291,90	202,4 0	48,20	1,99	0,27	0,44	1,05
итого за полдник в %			77	112	109	108	150	161	133	196	290	14
итого за 8 день			24,46	#RE F!	#RE F!	#REF!	#RE F!	#RE F!	#REF!	#RE F!	#RE F!	#REF!
итого за 8 день в %			60	#RE F!	#RE F!	#REF!	#RE F!	#RE F!	#REF!	#RE F!	#RE F!	#REF!
9 ДЕНЬ												
завтрак												

188/2014	каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,6	6	27,4	181	100,6 9	27,21	1,37	0,1	0,13	0,4
267/2014	чай с молоком и сахаром	180	1,32	1,32	7,44	45,6	47,53	5,46	0,06	0,01	0,05	0,23
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
	киви	95	1,08	0,49	13,93	57,95	32,3	16,15	0,29	0,03	0,02	88,7
итого за завтрак			9,52	7,99	58,71	329,75	185,7 2	55,82	2,04	0,17	0,22	89,33
итого завтрак в %			71	53	90	73	83	112	82	76	88	715
обед												
48/2014	зеленый горошек порционно	30	1,5	0,06	янв.0 0	21,6	7,8	11,4	0,21	0,11	0,06	7,5
53/2014	борщ с капустой и картофелем	150/5	1	2,9	7	58	17,7	12,21	0,58	0,02	0,03	4,78
203/2014	макаронные изделия отварные	120/4	4,4	3,4	26,7	157	7,44	5,85	0,59	0,05	0,02	0
128/2014	котлеты рубленые из птицы	50/3	7,5	10,6	7,6	157	10,93	11,26	0,89	0,04	0,05	0,2
277/214	компот из свежих плодов	180	0	0	21,51	83,7	0	0	0	0,34	0,39	22,5
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
итого за обед			17,28	17,38	86,02	565,50	55,07	56,92	3,05	0,62	0,59	34,98
итого обед в %			91	83	94	90	17	81	87	197	169	200
полдник												
	булочка "Веснушка"	50	3,6	5,7	27,1	17,5	7,6	4,8	0,4	0,04	0,02	0
	Сок яблочный	150	0,75	0	13,65	57	10,5	6	0,45	0,02	0,02	3
итого за полдник			4,35	5,70	40,75	74,50	18,10	10,80	0,85	0,06	0,04	3,00
итого за полдник в %			54	63	104	28	13	36	57	44	27	40
итого за 9 день			31,15	31,07	185,4 8	969,75	258,8 9	123,5 4	5,94	0,85	0,85	127,31
итого за 9 день в %			77	69	95	72	38	82	79	126	113	339
10 ДЕНЬ												
завтрак												
175/2014	каша ячневая молочная вязкая	150/4	5,3	5,7	27,6	184	110,1 9	25,39	0,67	0,1	0,12	0,371,01
268/2014	чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,04	5,64	22,8	2,36	0,66	0,07	0	0	1,12

в % за 10 дней	11193	#REF !	#REF !	#REF!	#REF !	#REF !	#VALU E!	#REF !	#REF !	#REF!
НОРМА на завтрак 25 %	13,5	15,0	65,3	450,0	225,0	50,0	2,5	0,2	0,3	12,5
НОРМА на обед 35 %	18,9	21,0	91,4	630,0	315,0	70,0	3,5	0,3	0,4	17,5
НОРМА на полдник 15 %	8,1	9,0	39,2	270,0	135,0	30,0	1,5	0,1	0,2	7,5
НОРМА за день 75%	40,5	45,0	195,8	1350,0	675,0	150,0	7,5	0,7	0,8	37,5
НОРМА за день 100%	54,0	60,0	261,0	1800,0	900,0	200,0	10,0	0,9	1,0	50,0