



Утверждаю
Заведующий МБДОУ детский сад № 160

Е.Е.Кононова
Приказ от 27.02.2023г № 16-од

ПРИМЕРНОЕ 15-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей от 1 до 3 лет

Тверь

2023

День I	Неделя первая	МБДОУ детский сад № 160, с 1 года до 3 лет									
		Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
					Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/4	4,08	4,08	25,05	153		98	4.5		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	78		1	3.2		
	Масло сливочное	7	0,03	5	0,05	46,2		6	3.8		
	Сыр	10	2,32	2,95	-	36		7	3.9		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	75,8	0,9	414	11.1		
	<i>Итого:</i>		8,83	14,33	52,1	389	0,9				
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	42,4	2	418	11.12		
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	30	0,577	1,82	2,505	28,17	2,85	33	1.4		
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,26	5	5,2	53,3	13,3	73	2.4		
	Плов с мясом птицы	160	16,3	14,9	27,1	309,4	0,8	321	7.2		
	Кисель из концентрата	150	0	0	13,5	16,5	0	233	11.10		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		1	3.2		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48		1	3.2		
	<i>Итого:</i>		21,057	22,16	65,105	489,47	16,95				
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	84,2	1,1	420	3.1		
	Печенье	30	2	4,2	21	131	-		3.3		
	<i>Итого:</i>		6,2	9	27	215,2	1,1				
Ужин	Салат из яблок с изюмом	30	0,3	0,3	2,4	25,9	1,9	31.1	1.8		
	Сырники с морковью	120	16,9	13,8	25,3	294	0,8	247	5.1		
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369	12.1		
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30	0,02	392	11.4		
	<i>Итого:</i>		17,84	15,51	40,65	380,35	2,81				
<i>Итого за I день:</i>			54,427	61	194,955	1516,42	23,76				

День II	Неделя первая	МБДОУ детский сад № 160, с 1 года до 3 лет									
		Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
					Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	150	3,4	3,1	23,3	136,5	-	199	4.7		
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	416	11.3		
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07	3	3.7		
	<i>Итого:</i>		12,42	12,83	56,21	387,8	1,27				
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	42,4	2	418	11.12		
Обед	Салат из моркови	30	0,4	1,8	1,98	25,9	0,1	42	1.56		
	Суп картофельный с макаронными	150	1,8	2,8	10,4	80,9	4,9	88	2.6		
	Суфле куриное	50	9,88	10,4	1,84	140	0,12	327	7.1		
	Капуста тушеная	110	2,64	4	7,9	90,1	0,04	354	6.3		
	Компот из яблок	150	0,1	0,1	19,9	81,3	1,4	390	11.6		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		1	3.2		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48		1	3.2		
	<i>Итого:</i>		17,74	19,54	58,82	500,3	6,56				
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	84,2	1,1	420	3.1		
	Плюшка с сахаром	50	3,88	2,36	26,15	141	-	449	10.1		
	<i>Итого:</i>		8,08	7,16	32,15	225,2	1,1				
Ужин	Салат из свежей капусты и свеклы	30	0,3	1,3	1,74	19,02	6,9	21	1.1		
	Котлета рыбная	50	7,2	2,3	4,6	69,3	0,21	271	8.1		
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	110,4	14,5	339	6,2		
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30	0,02	392	11.4		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2		1	3.2		
	<i>Итого:</i>		11,96	7,81	41,86	279,92	21,63				
Итого за II день:			50,7	47,34	199,1	1435,62	32,56				

День III	Неделя первая	МБДОУ детский сад № 160, с 1 года до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом	150	3,8	4,6	1,4	147,8	-	182	4.4
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	75,8	0,9	414	11.1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	78	-	1	3.2
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33		6	3.8
	<i>Итого:</i>		6,22	10,5	28,44	334,6	0,9		
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	42,4	2	418	11.2
Обед	Свекла ломтиком	40	0,77	2,43	3,34	37,56	3,8	33	1.12
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,38	4,64	9,25	84,35	11	б/н	2.14
	Гуляш из отварного мяса	30/30	7,6	6,1	1,9	94,5	0,3	293	7.4
	Греча отварная	110	5,5	3,9	23,9	155,2	0	330	6.4
	Компот из сухофруктов без сахара	150	0,33	0,015	8,85	36,99	0,3	376	11.8
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		1	3.2
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39		1	3.2
	<i>Итого:</i>		18,1	17,475	61,54	481,7	15,4		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	84,2	1,1	420	3.1
	Булочка домашняя	50	3,6	6,3	26,9	178,6	-	452	10.2
	<i>Итого:</i>		7,8	11,1	32,9	262,8	1,1		
Ужин	Омлет натуральный	60	5,6	7,5	0,8	111	0,1	229	5.7
	Рагу овощное	120	2,2	4,9	12,7	103,1	8,8	362	6.5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		1	3.2
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30	0,02	392	11.4
	<i>Итого:</i>		9,16	12,65	29,28	278,2	8,92		
<i>Итого за III день:</i>			41,78	51,73	162,26	1399,70	28,32		

День IV	Неделя первая	МБДОУ детский сад № 160, с 1 года до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная с маслом	150	2,4	2,9	19,5	114,8		182	4.2
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	416	11.3
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,82	6,93	20,01	163	0,07	3	3.7
	<i>Итого:</i>		11,42	12,63	52,41	366,1	1,27		
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10		
Обед	Салат витаминный	30	0,42	1,82	2,7	26,22	9,74		1.3
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,2	4,1	7,35	78	6,2	63	2.12
	Запеканка картофельная с куриным мясом	125	8,91	6,59	20,43	177	1,78	291	7.11
	Соус сметанный	30	0,4	1,5	1,8	22,2	0,01	372	12.2
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376	11.7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2		1	3.2
	<i>Итого:</i>			13,9	14,505	66,7	456,37	18,03	
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	84,2	1,1	420	3.1
	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	-	450	10.3
	<i>Итого:</i>		8,15	8,86	33,24	245,2	1,1		
Ужин	Салат из моркови	30	0,4	1,8	1,98	25,9	0,1	42	1.56
	Запеканка рисовая с творогом	120	7,28	5,9	39,9	242,4	0,06	203	5.2
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369	12.1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30	0,02	392	11.4
	<i>Итого:</i>			8,32	9,11	54,83	328,75	0,27	
Итого за IV день:			42,19	45,51	217	1440,42	30,67		

День V	Неделя первая	МБДОУ детский сад № 160, с 1 года до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14,1	108,9	0,7	100	2.9
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	75,8	0,9	414	11.1
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20	96	-	1	3.2
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33		6	3.8
	<i>Итого:</i>		9,4	9,9	46,14	313,7	1,6		
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	42,4	2	418	11.12
Обед	Салат из свеклы с морковью	30	0,3	3	2,5	38,3	2,8	34.2	1.11
	Суп харчо	150	3,15	3,3	13,4	96,2	5,7	101 ⁵	2.2
	Котлета рубленая из птицы	60	11,2	2,5	9,4	102,8	-	322	7.8
	Овощи тушеные в сметанном соусе	150	3,1	5,29	13,29	141,46	7,25	84	6.6
	Компот из яблок	150	0,1	0,1	19,9	81,3	1,4	390	11.6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2		1	3.2
	<i>Итого:</i>		20,49	14,67	72,09	528,26	17,15		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	84,2	1,1	420	3.1
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-	¹	3.2
	<i>Итого:</i>		6,88	5,08	26,12	180,2	1,1		
Ужин	Оладьи с повидлом	150/15	12,2	10,29	70,7	421	0,71	449	10.6
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30	0,02	392	11.4
	<i>Итого:</i>		12,24	10,3	79,68	451	0,73		
Итого за V день:			49,51	39,95	234,1	1515,56	22,58		

День VI	Неделя вторая	МБДОУ детский сад № 160, с 1 года до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша из риса и пшена «Дружба»	150	3,4	3,8	23,3	140,3	0,1	199	4,3
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	416	11,3
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20	96	-	1	3,2
	<i>Итого:</i>		9,28	7	56,2	324,6	1,3		
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	42,4	2	418	11,12
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	30	0,577	1,82	2,505	28,17	2,85	33	1,4
	Суп с рыбными консервами	150	5,2	5	8,6	100,3	5,5	95	2,13
	Фрикадельки из филе птицы, соус	30/30	4,7	4,47	5,76	77,21	-	308/350	7,12
	Капуста тушеная	110	2,64	4	7,9	90,1	0,04	354	6,3
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376	11,7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2		1	3,2
	<i>Итого:</i>		16,087	15,785	59,185	448,73	8,69		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	84,2	1,1	420	3,1
	Гренка из хлеба пшеничного	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	10,5
	<i>Итого:</i>		9,1	5,43	36,4	231,48	1,1		
Ужин	Салат из моркови	30	0,4	1,8	1,98	25,9	0,1	42	1,56
	Лапшевник с творогом	150/5	12,21	11,66	31,2	283	0,13	212	5,4
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30	0,02	392	11,4
	<i>Итого:</i>		12,65	13,47	42,16	338,9	0,25		
Итого за VI день:			47,62	41,69	204	1386,11	13,34		

День VII	Неделя вторая	МБДОУ детский сад № 160, с 1 года до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	2,2	3,7	27,2	150,9		182	4.6
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	75,8	0,9	414	11.1
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	3	3.7
	<i>Итого:</i>		13,71	14,87	47,82	388,95	1,09		
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	42,4	2	418	11.12
Обед	Свекла ломтиком	40	0,77	2,43	3,34	37,56	3,8	33	1.12
	Суп картофельный	150	1,6	2,9	10,1	63,2	7,2	83	2.16
	Печень по-строгановски	30/30	7,7	4,5	5,4	91,6	17,9	255	7.5
	Макароны отварные	120	4,6	3,4	21,3	132,4	-	219	6.1
	Кисель из концентрата	150	0	0	13,5	16,5	0	233	11.10
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		1	3.2
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39	-	1	3.2
	<i>Итого:</i>		17,19	13,62	67,94	414,36	28,9		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	84,2	1,1	420	3.1
	Вафли	40	1,3	11,7	25,1	205,6	-		3.5
	<i>Итого:</i>		5,5	16,5	31,1	289,8	1,1		
Ужин	Салат из белокочанной капусты	30	0,4	1,5	2,6	25,8	10,4	21	1.2
	Рыба, запеченная в омлете	60	9,8	3,3	1,9	76,5	0,1	263	8.3
	Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	110,4	14,5	339	6.2
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30	0,02	392	11.4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-	1	3.2
<i>Итого:</i>		14,66	9,01	40,02	293,9	25,02			
<i>Итого за VII день:</i>			51,56	54	197	1429,41	58,11		

День VIII	Неделя вторая	МБДОУ детский сад № 160, с 1 года до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	4,47	4,1	12,8	106,8	0,7	101	2.8
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	416	11.3
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20	96		1	3.2
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33		6	3.8
	<i>Итого:</i>		10,37	10,9	45,74	324,1	1,9		
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	42,4	2	418	11.12
Обед	Салат из свеклы с яблоком	30	0,33	1,6	3,4	29,01	2,8	36	1.7
	Суп картофельный с клецками	150	2	3,6	10,3	72,9	3,5	91	2.3
	Птица тушеная	50/10	6,89	8,85	2,4	97,43	1,5	318	7.9
	Рис отварной	110	2,64	3,2	27,5	149,3		332	6.4
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376	11.7
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		1	3.2
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39		1	3.2
	<i>Итого:</i>		14,71	17,65	78,72	506,49	8,1		
	Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	84,2	1,1	420
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7			3.4
	<i>Итого:</i>		7,02	6,6	26,1	191,9	1,1		
Ужин	Винегрет	70	1,9	7,8	11,8	132,7	14,3	46	1.10
	Омлет натуральный	60	5,6	7,5	0,8	111	0,1	229	5.7
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30	0,02	392	11.4
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20	96	-	1	3.2
	<i>Итого:</i>		10,22	15,71	41,58	369,7	14,42		
Итого за VIII день:			42,82	50,87	202,2	1434,59	27,52		

День IX	Неделя вторая	МБДОУ детский сад № 160, с 1 года до 3 лет							
		Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
Б	Ж				У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/4	4,08	4,08	25,05	153		98	4.5
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	75,8	0,9	414	11.1
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20	96		1	3.2
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33		6	3.8
	<i>Итого:</i>			9,18	10,08	57,09	357,8	0,9	
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10		
Обед	Салат из свеклы	30	0,42	1,82	2,5	28,17	0,11	33	1.13
	Бульон с яйцом, гренками	150	4,15	1,75	0,72	45,54	0,28		2.15
	Ленивые голубцы с томатным соусом	130	11,4	7,3	16,4	177,9	16,2	315	7.7
	Кисель из сока натурального	150	0,42	0,045	14,5	92,7	0,825	382	11.13
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2		1	3.2
	<i>Итого:</i>			19,03	11,395	47,72	412,51	17,415	
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	84,2	1,1	420	3.1
	Булочка домашняя	50	3,6	6,3	26,9	178,6	-	452	10.2
	<i>Итого:</i>		7,8	11,1	32,9	262,8	1,1		
Ужин	Салат из моркови	30	0,4	1,8	1,98	25,9	0,1	42	1.56
	Вареники ленивые	100	13,4	6,7	24,8	204,5	0,7	244	5.3
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	369	12.1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30	0,02	392	11.4
	<i>Итого:</i>			14,44	9,91	39,73	290,85	0,91	
Итого за IX день:				50,85	42,89	187,2	1367,96	30,33	

День X	Неделя вторая	МБДОУ детский сад № 160, с 1 года до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша из риса и пшена «Дружба»	150	3,4	3,8	23,3	140,3	0,1	199	4.3
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	416	11.3
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20	96		1	3.2
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33		6	3.8
	<i>Итого:</i>		9,3	10,6	56,24	357,6	1,3		
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	42,4	2	418	11.12
Обед	Салат из белокочанной капусты	30	0,4	1,5	2,6	25,8	10,4	21	1.2
	Суп картоф. с мясными фрикадельками	150	3,2	2,9	9,9	77,9	6,6	89	2.1
	Котлеты рыбные	50	7,2	2,3	4,6	69,3	0,21	271	8.1
	Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	110,4	14,5	339	6.2
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376	11.7
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		1	3.2
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39		1	3.2
	<i>Итого:</i>		16,09	10,945	68,56	441,25	32,01		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	84,2	1,1	420	3.1
	Печенье	30	2	4,2	21	131	-		3.3
	<i>Итого:</i>		6,2	9	27	215,2	1,1		
Ужин	Оладьи с повидлом	150/15	12,2	10,29	70,7	421	0,71	449	10.6
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413	11.11
	<i>Итого:</i>		14,85	12,62	82,01	498	1,9		
Итого за X день:			46,94	43,17	243,9	1554,45	38,31		

День XI	Неделя третья	МБДОУ детский сад № 160, с 1 года до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	2,2	3,7	27,2	150,9		182	4.6
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	75,8	0,9	414	11.1
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20	96		1	3.2
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33		6	3.8
	<i>Итого:</i>		7,3	9,7	59,24	355,7	0,9		
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	42,4	2	418	11.12
Обед	Салат витаминный	30	0,42	1,82	2,7	26,22	9,74		1.3
	Борщ вегетарианский	150	1,641	3,57	8,205	71,55	10,66	59	2.11
	Тефтели мясные	50/30	5,7	6,4	7,5	110	0,5	303	7.13
	Греча отварная	110	5,5	3,9	23,9	155,2	0	330	6.4
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376	11.7
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		1	3.2
	<i>Итого:</i>		14,911	15,945	69,925	481,82	21,2		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	84,2	1,1	420	3.1
	Гренка из пшеничного хлеба	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	10.5
	<i>Итого:</i>		9,1	5,43	36,4	231,48	1,1		
Ужин	Салат из моркови и яблок	30	0,2	1,6	6,1	24,6	2,1	41	1.6
	Сырники запеченные	100	18,81	12,67	30,9	309	0,4	245	5.5
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30	0,02	392	11.4
	<i>Итого:</i>		19,05	14,28	45,98	363,6	2,52		
<i>Итого за XI день:</i>			50,86	45,36	221,6	1475,00	27,72		

День XII	Неделя третья	МБДОУ детский сад № 160, с 1 года до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом	150	3,8	4,6	1,4	147,8	-	182	4,4
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	416	11,3
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19		3,7
	<i>Итого:</i>		12,06	14,67	28,92	398,35	1,39		
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	42,4	2	418	11,12
Обед	Огурец соленый	45	0,38	0,07	1,61	8,05	10		1,14
	Суп гороховый на мясном б-не с гречками	150/10	3,29	3,07	9,79	81	3,48	81	2,5
	Суфле из отварного мяса (куриное) с	50	9,88	10,4	1,84	140	0,12	327	7,1,12,4
	Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	110,4	14,5	339	6,2
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376	11,7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2		1	3,2
	<i>Итого:</i>		18,96	17,875	64	492,4	28,4		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	84,2	1,1	420	3,1
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96		1	3,2
	<i>Итого:</i>		6,88	5,08	26,12	180,2	1,1		
Ужин	Оладьи с повидлом	150/15	12,2	10,29	70,7	421	0,71	449	10,6
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30	0,02	392	11,4
	<i>Итого:</i>		12,24	10,3	79,68	451	0,73		
Итого за XII день:			50,64	47,93	208,8	1564,35	33,62		

День XIII	Неделя третья	МБДОУ детский сад № 160, с 1 года до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная с маслом	150	2,4	2,9	19,5	114,8		182	4.2
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	75,8	0,9	414	11.1
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20	96		1	3.2
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33		6	3.8
	<i>Итого:</i>		7,5	8,9	51,54	319,6	0,9		
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	42,4	2	418	11.12
Обед	Салат из свеклы	30	0,42	1,82	2,5	28,17	0,11	33	1.13
	Суп из овощей	150	1,6	2,9	10,1	63,2	7,2	99	2.17
	Жаркое по-домашнему	160	20	5,4	15,9	180,7	1,4	292	7.6
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376	11.7
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		1	3.2
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39		1	3.2
	<i>Итого:</i>		24,87	10,525	63,62	429,92	9,01		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	84,2	1,1	420	3.1
	Вафли	40	1,3	11,7	25,1	205,6	-		3.5
	<i>Итого:</i>		5,5	16,5	31,1	289,8	1,1		
Ужин	Салат из белокочанной капусты	30	0,4	1,5	2,6	25,8	10,4	21	1.2
	Котлета рыбная любительская	50	6,7	2,1	5,4	67,5	1,7	272	8.2
	Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	366	12.3
	Рис отварной	110	2,64	3,2	27,5	149,3		332	6.4
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	9,1	35	1,42	200,264	11.9
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2		1	3.2
	<i>Итого:</i>		12,09	8,47	57,2	351,15	14,22		
<i>Итого за XIII день:</i>			50,46	44,4	213,6	1432,87	27,23		

День XIV	Неделя третья	МБДОУ детский сад № 160, с 1 года до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Янтарная» (пшеничная с яблоками)	150	6,1	7,3	28,8	204,8	1,1	194	4.1
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3	1,2	416	11.3
	Бутерброд с сыром и маслом слив.	40/5/10	5,06	7,27	14,62	162,25	0,19	-	3.7
	<i>Итого:</i>		14,36	17,37	56,32	455,35	2,49		
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	42,4	2	418	11.12
Обед	Салат из белокочанной капусты	30	0,4	1,5	2,6	25,8	10,4	21	1.2
	Свекольник	150	1,16	3,81	6,03	62,49		34	2.7
	Ленивые голубцы с томатным соусом	130	11,4	7,3	16,4	177,9	16,2	315	7.7
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376	11.7
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2		1	3.2
	<i>Итого:</i>		15,93	13,105	59,45	419,14	26,9		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	84,2	1,1	420	3.1
	Гренка из хлеба пшеничного	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	10.5
	<i>Итого:</i>		9,1	5,43	36,4	231,48	1,1		
Ужин	Салат из моркови и яблок	30	0,2	1,6	6,1	24,6	2,1	41	1.6
	Запеканка рисовая с творогом	120	7,28	5,9	39,9	242,4	0,06	203	5.2
	Соус молочный	30	0,6	1,4	3,9	30,5	0,09	369	12.1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30	0,02	392	11.4
	<i>Итого:</i>		8,12	8,91	58,88	327,5	2,27		
Итого за XIV день:			48,01	44,82	221,2	1475,87	34,76		

День XV	Неделя третья	МБДОУ детский сад № 160, с 1 года до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	2,2	3,7	27,2	150,9		182	4,6
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	75,8	0,9	414	11,1
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20	96	-	1	3,2
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33		6	3,8
	<i>Итого:</i>		7,3	9,7	59,24	355,7	0,9		
2 завтрак	Сок	100	0,5		10,1	42,4	2	418	11,12
Обед	Свекла ломтиком	40	0,77	2,43	3,34	37,56	3,8	33	1,12
	Рассольник «Ленинградский»	150	1,6	4,1	10,4	85,5	7,3	82	2,10
	Тефтели рыбные	50	7,7	0,6	4,4	47,5	0,04	277	8,4
	Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	110,4	14,5	339	6,2
	Компот из яблок	150	0,1	0,1	19,9	81,3	1,4	390	11,6
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		1	3,2
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39	-	1	3,2
<i>Итого:</i>		15,13	11,46	68,68	435,36	27,04			
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6	84,2	1,1	420	3,1
	Булочка домашняя	50	3,6	6,3	26,9	178,6	-	452	10,2
	<i>Итого:</i>		7,8	11,1	32,9	262,8	1,1		
Ужин	Салат из белокочанной капусты	30	0,4	1,5	2,6	25,8	10,4	21	1,2
	Котлеты рубленые из птицы	60	11,2	2,5	9,4	105,8	-	322	7,8
	Гречка отварная	110	5,5	3,9	23,9	155,2	0	330	6,4
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30	0,02	392	11,4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		1	3,2
<i>Итого:</i>		18,46	8,15	51,68	350,9	10,42			
Итого за XV день:			49,19	40,41	222,6	1447,16	41,46		

МБДОУ детский сад № 160, с 1 года до 3 лет				
№ дня	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	54,427	61	194,955	1516,42
2	50,7	47,34	199,14	1435,62
3	41,78	51,73	162,26	1399,70
4	42,19	45,505	216,98	1440,42
5	49,51	39,95	234,13	1515,56
6	47,617	41,685	204,045	1386,11
7	51,56	54	196,98	1429,41
8	42,82	50,865	202,24	1434,59
9	50,85	42,885	187,24	1367,96
10	46,94	43,165	243,91	1554,45
11	50,861	45,355	221,645	1475
12	50,64	47,925	208,82	1564,35
13	50,46	44,395	213,56	1432,87
14	48,01	44,815	221,15	1475,87
15	49,19	40,41	222,6	1447,16
Итого:	1165,45	1209,81	5182,3	35722,6
<i>Среднее значение за период (15 дней)</i>	48,503667	46,73466667	208,6436667	1458,366
Норма (среднее значение)	42	47	203	1400
Выполнение в % соотношении	115,48	99,44	102,78	104,17
Отклонения от нормы(%)	15,48	-0,56	2,78	4,17