

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 160
170019, г.Тверь, Сахаровское шоссе, дом 18

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ детский сад №160
Е.Е.Кононова
приказ от 06.08.2025г № 30-од

**ПРИМЕРНОЕ 15-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ детский сад № 160**

для питания детей с 1 до 3 лет с 12-ти часовым пребыванием

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Каша пшеничная молочная	Каша пшеничная с маслом	Каша геркулесовая с маслом	Каша манная с маслом	Суп молочный с макаронными изделиями	Каша из риса и пшена «Дружба»	Каша молочная рисовая	Суп молочный с крупой	Каша пшеничная молочная	Каша из риса и пшена «Дружба»	Каша молочная рисовая	Каша геркулесовая с маслом	Каша манная с маслом	Каша «Янтарная» (пшеничная с яблоками)	Каша молочная рисовая
Хлеб пшеничный	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Хлеб пшеничный	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Хлеб пшеничный	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Хлеб пшеничный	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком
Кофейный напиток с молоком	Бутерброд с маслом и сыром	Хлеб пшеничный	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	Масло сливочное	Хлеб пшеничный	Бутерброд с маслом и сыром	Масло сливочное	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Масло сливочное	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	Хлеб пшеничный	Бутерброд с сыром и маслом слив.	Хлеб пшеничный
		Масло сливочное						Масло сливочное	Масло сливочное			Масло сливочное		Масло сливочное
Сок	Сок	Сок	Яблоко	Сок	Сок	Сок	Сок	Яблоко	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок
Салат из свеклы с луком (чесноком)	Салат из моркови	Свекла ломтиком	Салат витаминный	Салат из свеклы с морковью	Салат из свеклы с луком (чесноком)	Свекла ломтиком	Салат из свеклы с яблоком	Салат из свеклы	Салат из белокочанной капусты	Салат витаминный	Огурец соленый	Салат из свеклы	Салат из белокочанной капусты	Свекла ломтиком
Щи из свежей капусты с картофелем	Суп картофельный с макаронными изделиями	Суп крестьянский со сметаной	Борщ с капустой и картофелем	Суп харчо	Суп с рыбными консервами	Суп картофельный	Суп картофельный с клецками	Бульон с яйцом, гренками	Суп картоф. с мясными фрикадельками	Борщ вегетарианский	Суп гороховый на мясном б-не с гренками	Суп из овощей	Свекольник	Рассольник «Ленинградский»
Плов из птицы	Суфле куриное	Гуляш из отварного мяса	Запеканка картофельная с куриным мясом	Котлета рубленая из птицы	Фрикадельки из филе птицы, соус молочный	Печень по-строгановски	Птица тушеная	Ленивые голубцы с томатным соусом	Котлеты рыбные	Тефтели мясные	Суфле из отварного мяса (куриное) с соусом (365-12.4)	Жаркое по-домашнему	Ленивые голубцы с томатным соусом	Тефтели рыбные
Кисель из концентрата	Капуста тушеная	Греча отварная	Соус сметанный	Овощи тушеные в сметанном соусе	Капуста тушеная	Макароны отварные	Рис отварной	Кисель из сока натурального	Картофельное пюре	Греча отварная	Картофельное пюре	Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов без сахара	Картофельное пюре
Хлеб ржаной	Компот из яблок	Компот из сухофруктов без сахара	Компот из сухофруктов	Компот из яблок	Компот из сухофруктов	Кисель из концентрата	Компот из сухофруктов	Хлеб ржаной	Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов без сахара	Компот из сухофруктов	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Компот из яблок
Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный		Хлеб ржаной
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный				Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный					Хлеб пшеничный
Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток
Печенье	Плюшка с сахаром	Хлеб пшеничный	Булочка ванильная	Хлеб пшеничный	Гренка из хлеба пшеничного	Вафли	Сушка	Булочка домашняя	Печенье	Гренка из пшеничного хлеба	Хлеб пшеничный	Вафли	Гренка из хлеба пшеничного	Сушка
Салат из яблок с изюмом	Салат из свежей капусты и свеклы	Омлет натуральный	Салат из моркови	Оладьи с повидлом	Салат из моркови	Салат из белокочанной капусты	Винегрет	Салат из моркови	Ватрушка (створогом)	Салат из моркови и яблок	Оладьи с повидлом	Салат из белокочанной капусты	Салат из моркови и яблок	Салат из белокочанной капусты
Сырники с морковью	Котлета рыбная	Рагу овощное	Запеканка рисовая с творогом	Чай с сахаром	Лапшевник с творогом	Рыба, запеченная в омлете	Омлет натуральный	Вареники ленивые	Чай с молоком	Сырники запеченные	Чай с сахаром	Котлета рыбная любительская	Запеканка рисовая с творогом	Котлеты рубленые из птицы
Соус молочный сладкий	Пюре картофельное	Хлеб ржаной	Соус молочный сладкий		Чай с сахаром	Картофельное пюре	Чай с сахаром	Соус молочный сладкий		Чай с сахаром		Соус томатный	Соус молочный	Греча отварная
Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром			Чай с сахаром	Хлеб пшеничный	Чай с сахаром				Рис отварной	Чай с сахаром	Чай с сахаром
	Хлеб ржаной					Хлеб ржаной						Чай с лимоном		Хлеб ржаной
												Хлеб ржаной		

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	130	3,54	3,54	21,71	132,60		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>			8,286	13,786	48,76	368,599898	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 из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226	0,41	304	7.2
	Кисель из концентрата	150	0	0	13,5	46,5	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>			21,347	13,07	64,765	436,07	16,56		
Полдник	Кисломолочный напиток	130	3,64	4,16	5,2	72,93	0,91	420	3.1
	Печенье	30	2	4,2	21	131	-		3.3
	<i>Итого:</i>		5,64	8,36	26,2	203,93	0,91		
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	
Итого за I день:			53,613	50,726	190,475	1431,35	23,18		

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	130	2,95	2,69	20,19	118,30	-	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>		11,9667	12,4167	53,1033	369,599909	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 изделиями	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	130	3,64	4,16	5,2	72,93	0,91	420	3,1		
	Плюшка с сахаром	50	3,88	2,36	26,15	141	-	449	10,1		
	<i>Итого:</i>		7,52	6,52	31,35	213,93	0,91				
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:			49,687	46,287	195,23	1406,15	32,37				

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	130	3,29	3,99	1,21	128,09	-	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>		5,71	9,89	28,25	314,89	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	130	3,64	4,16	5,2	72,93	0,91	420	3.1	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-	1	3.2		
	<i>Итого:</i>		6,32	4,44	25,32	168,93	0,91				
Ужин	Омлет натуральный	60	5,6	7,5	0,8	111	0,1	229	5.7		
	Рагу овощное	150	2,7	6,1	15,84	128,85	11,06	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>		9,66	13,85	32,42	303,95	11,18				
Итого за III день:			40,29	45,65	157,63	1311,87	30,39				

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	130	2,08	2,51	16,90	99,49		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>		11,10	12,24	49,81	350,79	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	130	3,64	4,16	5,2	72,93	0,91	420	3.1
	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	-	450	10.3
	<i>Итого:</i>		7,59	8,22	32,44	233,93	0,91		
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:			41,31	44,478	213,58	1413,84	30,48		

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	130	3,73	3,38	12,22	94,38	0,61	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>		8,83	9,38	44,26	299,18	1,51		
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	130	3,64	4,16	5,2	72,93	0,91	420	3.1
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-	1	3.2
	<i>Итого:</i>		6,32	4,44	25,32	168,93	0,91		
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:			48,377	38,79	231,45	1489,77	22,297		

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, технологическо й карты
					Б	Ж	У				
Завтрак	Каша из риса и пшена «Дружба»	130	2,95	3,29	20,19	121,59	0,09	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>		8,83	6,49	53,09	305,89	1,29				
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 молочный	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	130	3,64	4,16	5,2	72,93	0,91	420	3.1		
	Гренка из хлеба пшеничного	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	10.5		
	<i>Итого:</i>		8,54	4,79	35,6	220,21	0,91				
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:			46,604	40,538	200,14	1356,13	13,137				

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	130	1,91	3,21	23,57	130,78		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	368,83	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
	Макаронны отварные	120	4,6	3,4	21,3	132,4	-	219	6.1
	Кисель из концентрата	150	0	0	13,5	46,5	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	444,36	28,9		
	Полдник	Кисломолочный напиток	130	3,64	4,16	5,2	72,93	0,91	420
	Вафли	20	0,65	5,85	12,55	102,8	-		3.5
	<i>Итого:</i>		4,29	10,01	17,75	175,73	0,91		
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		
Итого за VII день:			50,35	47,51	183,63	1325,22	57,92		

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, технологическо й карты
					Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный с крупой	130	3,87	3,55	11,09	92,56	0,61	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>		9,77	10,35	44,03	309,86	1,81				
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	17,655	78,72	506,49	8,1				
Полдник	Кисломолочный напиток	130	3,64	4,16	5,2	72,93	0,91	420	3.1		
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7			3.4		
	<i>Итого:</i>		6,46	5,96	25,3	180,63	0,91				
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				
<i>Итого за VIII день:</i>				41,664	49,678	199,73	1409,08	27,237			

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	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная	130	3,54	3,54	21,71	132,60		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>			8,64	9,54	53,75	337,40	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	130	3,64	4,16	5,2	72,93	0,91	420	3.1
	Булочка домашняя	50	3,6	6,3	26,9	178,6	-	452	10.2
	<i>Итого:</i>		7,24	10,46	32,1	251,53	0,91		
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:			49,746	41,701	183,1	1336,29	30,135		

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»	130	2,95	3,29	20,19	121,59	0,09	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>		8,85	10,09	53,13	338,89	1,29		
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	130	3,64	4,16	5,2	72,93	0,91	420
Печенье		30	2	4,2	21	131	-		3.3
<i>Итого:</i>			5,64	8,36	26,2	203,93	0,91		
Ужин	Ватрушка (створогом)	80	10,5	6,26	33,3	230	0,04	441	10,4
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413	11.11
	<i>Итого:</i>		13,15	8,59	44,61	307	1,23		
<i>Итого за X день:</i>			44,227	37,988	202,6	1333,47	37,437		

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	130	1,91	3,21	23,57	130,78		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>		7,01	9,21	55,61	335,58	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 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
	<i>Итого:</i>		14,911	15,945	57,955	434,06	21,2		
Полдник	Кисломолочный напиток	130	3,64	4,16	5,2	72,93	0,91	420	3.1
	Гренка из пшеничного хлеба	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	10.5
	<i>Итого:</i>		8,54	4,79	35,6	220,21	0,91		
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		
Итого за XI день:			50,008	44,222	205,25	1395,85	27,53		

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, технологическо й карты
					Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом	130	3,29	3,99	1,21	128,09	-	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>		11,55	14,06	28,73	378,64	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 соусом (365-12.4)	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	130	3,64	4,16	5,2	72,93	0,91	420	3.1		
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96		1	3.2		
	<i>Итого:</i>		6,32	4,44	25,32	168,93	0,91				
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:			49,573	46,672	207,83	1533,37	33,43				

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	130	2,08	2,51	16,90	99,49		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>		7,18	8,51	48,94	304,29	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	130	3,64	4,16	5,2	72,93	0,91	420	3.1		
	Вафли	20	0,65	5,85	12,55	102,8	-		3.5		
	<i>Итого:</i>		4,29	10,01	17,75	175,73	0,91				
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>				48,93	37,518	197,61	1303,49	27,04			

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» (пшенная с яблоками)	130	5,29	6,33	24,96	177,49	0,95	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>		13,55	16,40	52,48	428,04	2,34		
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 без сахара	150	0,33	0,015	8,85	36,99	0,3	376	11.8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	68,2		1	3.2
	<i>Итого:</i>		15,93	13,105	47,48	371,38	26,9		
Полдник	Кисломолочный напиток	130	3,64	4,16	5,2	72,93	0,91	420	3.1
	Гренка из хлеба пшеничного	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	123	10.5
	<i>Итого:</i>		8,54	4,79	35,6	220,21	0,91		
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:			46,637	43,202	204,54	1389,53	34,423		

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	130	1,91	3,21	23,57	130,78		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>		7,01	9,21	55,61	335,58	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	130	3,64	4,16	5,2	72,93	0,91	420	3.1		
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7			3.4		
	<i>Итого:</i>		6,46	5,96	25,3	180,63	0,91				
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:			47,557	34,777	211,37	1344,87	41,27				