



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МКДОУ 227

*Бессолицына С.Н.*  
Бессолицына С.Н.

20 23 г.

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сезон: осень-зима с 01.10 по 29.02

Возрастная категория: Ясли

город Киров

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры		
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP		C	E
осень-зима с 01.10 по 29.02.01 день (пн) (копия), Возрастная категория: Ясли																			
<b>Завтрак 1</b>																			
	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	150	3,7	3,88	17,99	121,49	0	0	98,21	19,06	91,93	0,26	0	0	0	0	0,44	0,09	324
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,4	2,03	11,78	75,53	0	0	88,64	11,92	64,19	0,15	0	0	0	0	0,45	0	432
	<b>Итого</b>	<b>330</b>	<b>7,65</b>	<b>10,31</b>	<b>42,67</b>	<b>294,02</b>			<b>192,09</b>	<b>33,14</b>	<b>165,04</b>	<b>0,49</b>	<b>0,04</b>				<b>0,89</b>	<b>0,14</b>	
<b>Завтрак 2</b>																			
	СОК (фруктовый/овощной)	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0	0	10,49	6	10,5	2,09	0	0,01	0	0	3	0,15	442
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>14,85</b>	<b>64,5</b>			<b>10,49</b>	<b>6</b>	<b>10,5</b>	<b>2,09</b>		<b>0,01</b>			<b>3</b>	<b>0,15</b>	
<b>На весь день</b>																			
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого</b>	<b>3</b>																	
<b>Обед</b>																			
	САЛАТ 'МОЗАИКА'	40	1,15	2,95	4,06	47,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	52
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	2,16	1,72	11,52	70,2	0	0	15	19,2	46,8	0,72	0,12	0,08	0	0	7,2	0,15	92
	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР: ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ, КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,73	3,46	11,8	101	172,38	420,15	47,13	11,43	64,06	0,54	0,01	0,06	0	0	15,4	0,2	346
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ (СВИНИНА)	60	11,68	26,04	5,68	293,66	0	0	12,46	22,15	142,57	2,77	0,02	0,08	0	0	0	3,51	203,25
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,66	0,3	12,16	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,07	0	0	0	0,67	1
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,15	0,08	11,63	47,63	0	0	12,08	4,28	8,7	0,23	0	0	0	0	0	0	510
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>19,53</b>	<b>34,55</b>	<b>56,85</b>	<b>618,85</b>	<b>172,38</b>	<b>420,15</b>	<b>92,06</b>	<b>62,75</b>	<b>288,22</b>	<b>5,46</b>	<b>0,15</b>	<b>0,29</b>			<b>22,6</b>	<b>4,53</b>	
<b>Полдник</b>																			
	КЕФИР	150	4,49	0,15	5,99	46,46	0	0	188,81	22,47	146,85	0	0	0,05	0	0	1,5	0	326,25
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8	0	0	3,3	2,7	15	0,2	0	0	0	0	0	0	63
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>6,26</b>	<b>1,55</b>	<b>28,49</b>	<b>156,26</b>			<b>192,11</b>	<b>25,17</b>	<b>161,85</b>	<b>0,2</b>		<b>0,05</b>			<b>1,5</b>		
<b>Ужин 1</b>																			
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	40	0,46	2	3,79	35,39	0	0	15,59	7,26	16,33	0,53	0	0	0	0	0,59	0,46	71
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	20,92	10,05	20,78	258,73	0	0	190,7	27,77	269,16	0,96	0,12	0,07	0	0	0	3,14	219
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	30	0,12	0	2,76	11,94	0	0	1,98	0,96	1,92	0,06	0	0	0	0	0,12	0,06	711
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	11
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1	0,02	0,03	0,76	0	0	0,09	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263
	<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>23,4</b>	<b>12,37</b>	<b>42,78</b>	<b>378,22</b>			<b>214,05</b>	<b>38,58</b>	<b>296,91</b>	<b>1,67</b>	<b>0,12</b>	<b>0,07</b>			<b>0,71</b>	<b>3,66</b>	
	<b>Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02.01 день (пн)</b>	<b>1583</b>	<b>57,59</b>	<b>58,93</b>	<b>185,64</b>	<b>1511,85</b>	<b>172,38</b>	<b>420,15</b>	<b>700,8</b>	<b>165,64</b>	<b>922,52</b>	<b>9,91</b>	<b>0,31</b>	<b>0,42</b>			<b>28,7</b>	<b>8,48</b>	
	<b>Итого за весь период</b>	<b>1583</b>	<b>57,59</b>	<b>58,93</b>	<b>185,64</b>	<b>1511,85</b>	<b>172,38</b>	<b>420,15</b>	<b>700,8</b>	<b>165,64</b>	<b>922,52</b>	<b>9,91</b>	<b>0,31</b>	<b>0,42</b>			<b>28,7</b>	<b>8,48</b>	
	<b>Среднее значение за период</b>	<b>1583</b>	<b>57,59</b>	<b>58,93</b>	<b>185,64</b>	<b>1511,85</b>	<b>172,38</b>	<b>420,15</b>	<b>700,8</b>	<b>165,64</b>	<b>922,52</b>	<b>9,91</b>	<b>0,31</b>	<b>0,42</b>			<b>28,7</b>	<b>8,48</b>	



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Прием лицы	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
осень-зима с 01.10 по 29.02.02 день (вт) (копия), Возрастная категория: Ясли																			
Завтрак 1																			
	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150	3,71	4,5	16,31	121,37	0	0	108,71	18,19	118,37	0,39	0	0,13	0,02	0,49	0,45	0,07	184
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8	0	0	22	5	77	1	0,1	0,02	0	0	0	0,2	213
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	13,38	88,92	0	0	108,78	12,58	80,92	0,9	0	0,03	0	0	0,9	0	433
	Итого	395	12,9	11,36	42,84	332,59			244,23	37,93	284,21	2,37	0,1	0,18	0,02	0,49	1,35	0,27	
Завтрак 2																			
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	10	0,65	368
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47			16	8	11	2,2		0,05			10	0,65	
На весь день																			
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	3																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,67	2,73	3	39,27	0	0	16,93	3,33	10,59	0,2	0	0	0	0	5,27	0,46	35
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,61	3,24	13,39	101,52	0	0	36	27,36	100,08	1,37	0,15	0,12	0	0	4,32	0,27	99
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,63	3,36	27,37	149,86	0	0	7,99	18,92	56,74	0,44	0,02	0,02	0	0	0	0,27	323
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	8,54	7,2	4,43	122,25	0	0	10,5	6,65	149,03	0,75	0,05	0,14	0	0	9,75	0,6	256
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	0	0	3,59	3,79	17,39	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25	0	0	6,58	1,42	0	0	0	0	0	0	0	0	402
	Итого	580	18,75	16,93	74,65	531,95			85,38	63,2	340,17	3,62	0,22	0,33			19,34	2,05	
Полдник																			
	МОЛОКО	180	5,04	4,42	8,38	94,32	0	0	183,6	20,15	129,6	0,18	0,05	0,1	0	0	0,9	0	325,5
	МАРМЕЛАД	30	0,03	0	23,82	96,3	0	0	3,45	10,5	11,4	0,75	0	0	0	0	0	0	330
	Итого	210	5,07	4,42	32,2	190,62			187,05	30,65	141	0,93	0,05	0,1			0,9		
Ужин 1																			
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,59	2,06	2,73	33,19	0	0	15,53	8,87	17,4	0,53	0	0	0	0	4	0,93	
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	100	2,05	2,78	18,43	87,9	0	0	119,99	14	90	0,1	0,02	0,03	0,2	0,1	1,3	0,12	216
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	15,29	12,57	6,43	199,99	0	0	34,28	28,57	151,4	1,29	0,09	0,12	0	0	2,86	3,25	242
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,03	0	7,63	30,65	0	0	1,96	0	0	0,08	0	0	0	0	1,67	0	391
	Итого	400	20,28	17,77	54,3	438,53			179,15	56,97	282,54	2,86	0,11	0,2	0,2	0,1	9,83	4,75	
	Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02.02 день (вт)	1688	57,4	50,88	213,79	1540,69			711,81	196,75	1058,92	11,98	0,48	0,86	0,22	0,59	41,42	7,72	
	Итого за весь период	1688	57,4	50,88	213,79	1540,69			711,81	196,75	1058,92	11,98	0,48	0,86	0,22	0,59	41,42	7,72	
	Среднее значение за период	1688	57,4	50,88	213,79	1540,69			711,81	196,75	1058,92	11,98	0,48	0,86	0,22	0,59	41,42	7,72	

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
осень-зима с 01.10 по 29.02 03 день (ср) (копия), Возрастная категория: Ясли																			
Завтрак 1																			
	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,68	4,57	22,16	118,98	0	0	144,13	17,64	117,04	0,23	27,54	0,06	0	0	0,82	0	390
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	3	0,03	2,49	0,03	22,5	0	0	0,3	0	0,6	0	0,02	0	0	0	0	0,03	13
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,98	0	36,52	0	0	88,45	3,68	50,25	0,1	0,03	0	0	0	0	0,07	12
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	2,56	2,16	12,56	80,56	0	0	94,55	12,71	68,47	0,16	0	0	0	0	0,48	0	432
	Итого	353	11,39	12,5	50,17	329,96			333,12	36,62	245,86	0,59	27,59	0,06			1,3	0,1	
Завтрак 2																			
	СОК (фруктовый/овощной)	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0	0	10,49	6	10,5	2,09	0	0,01	0	0	3	0,15	442
	Итого	150	0,75	0,15	14,85	64,5			10,49	6	10,5	2,09		0,01			3	0,15	
На весь день																			
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	3																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ (ясли)	40	0,61	2,58	2,58	36,89	0	0	15,11	5,16	10,67	0,03	0	0	0	0	4,8	0,44	61
	УХА С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	150	5,82	2,88	7,86	83,4	0	0	9,12	0	0	0,42	0	0,06	0,06	0,72	0	0	33,3
	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ И КАРТОФЕЛЯ	110	1,53	4,31	9,72	85,46	0	0	35,06	40,17	64,28	0,81	2,31	0,06	0	0	2,92	0,59	340
	РУЛЕТ ИЗ СВИНИНЫ С ЯЙЦОМ	60	10,73	19,32	4,94	227,95	0	0	17,41	14,51	132,05	1,46	0,07	0,06	0	0	0	0,73	282
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,08	0	7,92	32,21	0	0	7,83	2,5	2,16	0,08	0	0	0	0	0,33	0,08	410
	Итого	550	21,09	29,45	52,1	552,71			91,92	67,87	232,9	3,66	2,38	0,23	0,06	0,72	8,05	2,29	
Полдник																			
	КЕФИР	150	4,49	0,15	5,99	46,46	0	0	188,81	22,47	146,85	0	0	0,05	0	0	1,5	0	326,25
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	50	3,31	6,84	21,51	173,57	0	0	30,21	7,57	48,35	0,36	0	0,07	0	0	0,07	1,71	612
	Итого	200	7,8	6,99	27,5	220,03			219,02	30,04	195,2	0,36		0,12			1,57	1,71	
Ужин 1																			
	САЛАТ 'СТЕПНОЙ' ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	1,43	4,03	3,11	54,12	0	0	7,91	7,91	18,18	0,37	0,18	0,03	0	0	3,15	1,83	30
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13	0	0	150	0	0	2,06	0	0,06	0,45	0,38	0,24	0	56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29	0	0	8,8	2,5	1,39	0,2	0	0	0	0	0	0	430
	Итого	410	12,38	14,52	36,12	340,34			174,1	15,94	43,31	3,49	0,18	0,14	0,45	0,38	3,39	2,28	
	Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 03 день (ср)	1666	53,41	63,61	180,74	1507,54			828,65	156,47	727,77	10,19	30,15	0,56	0,51	1,1	17,31	6,53	
	Итого за весь период	1666	53,41	63,61	180,74	1507,54			828,65	156,47	727,77	10,19	30,15	0,56	0,51	1,1	17,31	6,53	
	Среднее значение за период	1666	53,41	63,61	180,74	1507,54			828,65	156,47	727,77	10,19	30,15	0,56	0,51	1,1	17,31	6,53	



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
осень-зима с 01.10 по 29.02.04 день (чт) (копия), Возрастная категория: Ясли																			
Завтрак 1																			
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	11,7	11,26	17,25	228,29	0	0	194,4	17,46	155,26	0,6	0,15	0	0	0	0,41	0,34	224
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	0,8	2,49	2,65	36,07	0	0	24,05	3,21	19,24	0,25	0,01	0,01	0	0	0	0,13	366
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	3	0,03	2,49	0,03	22,5	0	0	0,3	0	0,6	0	0,02	0	0	0	0	0,03	13
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,1	0,03	0,04	0,73	0	0	0,1	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263
	Итого	348	14,13	16,52	32,82	347,09			223,59	22,83	183,02	0,95	0,18	0,01			0,41	0,5	
Завтрак 2																			
	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,9	43	0	0	6,99	4	7	1,4	0	0,01	0	0	2	0,1	442
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	10	0,65	368
	Итого	200	0,9	0,5	19,7	90			22,99	12	18	3,6		0,06			12	0,75	
На весь день																			
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	3																	
Обед																			
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 1-ЫЙ ВАРИАНТ	30	0,36	1,55	2,83	26,73	0	0	10,7	5,05	8,02	0,34	0,1	0,02	0	0	7,72	1,08	41
	СУП-ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ	150	5,88	9	5,7	128,4	0	0	39,6	10,8	75	0,72	0,11	0,04	0	0	0,6	0,3	120
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	3,09	4,11	22,37	83,41	0	0	7,96	4,58	30,94	0,38	0	0,07	0	0	0	0,44	204
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	60	5,88	3,47	0,48	101,59	0	0	31,07	11,03	75,11	1,2	0,12	0,02	0	0	10,75	0,02	313
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,53	2,55	1,7	31,98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,45	0	456
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,88	39,2	0	0	3,59	3,79	17,39	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
	КОМПЛОТ АПЕЛЬСИНОВЫЙ	150	0,15	0	10,73	44,63	0	0	11,77	3,38	3,44	0,08	0	0	0	0	3,97	0	436
	Итого	570	18,21	21,04	62,97	503,54			108,48	40,36	216,24	3,58	0,33	0,2			23,49	2,29	
Полдник																			
	МОЛОКО	150	4,2	3,68	6,98	78,6	0	0	153	16,79	108	0,15	0,04	0,08	0	0	0,75	0	325,5
	БУЛЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,28	6,16	27,73	178,92	0	0	7,46	4,47	27,83	0,35	0,04	0,06	0	0	0	0,45	467
	Итого	200	7,48	9,84	34,71	257,52			160,46	21,26	135,83	0,5	0,08	0,14			0,75	0,45	
Ужин 1																			
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	30	1,01	3,91	1,68	46,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,24	0	100308
	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	110	20,92	3,37	42,52	284,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	427
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	8,4	3,05	2,23	72,5	0	0	22,3	0	0	2,65	0	0,05	0,45	0	1,65	0	52
	БАТОН	15	0,9	0,15	7,71	35,7	0	0	2,84	1,3	4,76	0,05	0	0	0	0	0	0	11
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,16	36,78	0	0	2,35	0	0	0,1	0	0	0	0	2	0	391
	Итого	405	32,39	10,64	72,1	514,64			31,09	5,1	22,16	3,6		0,1	0,45		4,89	0,45	
Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02.04 день (чт)																			
	Итого за весь период	1726	73,11	58,54	222,3	1712,79			546,61	101,55	575,25	12,23	0,59	0,51	0,45		41,54	4,44	
	Среднее значение за период	1726	73,11	58,54	222,3	1712,79			546,61	101,55	575,25	12,23	0,59	0,51	0,45		41,54	4,44	



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
осень-зима с 01.10 по 29.02 05 день (пт) (копия), Возрастная категория: Ясли																			
<b>Завтрак 1</b>																			
	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	150	4,3	3,71	18,19	124,24	295,13	0,12	90,45	16,04	100,96	0,65	0	0,07	0	0	0,39	0,07	184
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	11
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,31	2,98	0	36,51	0	0	88,44	3,69	50,25	0,1	0,03	0,01	0	0	0	0,07	14
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	0	0	106,37	14,3	77,03	0,18	0	0	0	0	0	0	432
	<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>11,29</b>	<b>9,42</b>	<b>47,74</b>	<b>322,78</b>	<b>295,13</b>	<b>0,12</b>	<b>290,95</b>	<b>36,62</b>	<b>237,74</b>	<b>1,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,08</b>			<b>0,93</b>	<b>0,14</b>	
<b>Завтрак 2</b>																			
	АПЕЛЬСИН	100	0,83	0,17	7,66	40,61	0	0	34	12,99	23	0,27	0	0,05	0	0	0,44	0,22	
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,83</b>	<b>0,17</b>	<b>7,66</b>	<b>40,61</b>			<b>34</b>	<b>12,99</b>	<b>23</b>	<b>0,27</b>		<b>0,05</b>			<b>0,44</b>	<b>0,22</b>	
<b>На весь день</b>																			
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	<b>Итого</b>	<b>3</b>																	
<b>Обед</b>																			
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	40	0,46	2,05	2,11	25,35	0	0	17,25	0	0	0,21	0	0,01	0,02	0	1,41	0	82
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	2,64	3,04	6,66	73,14	0	0	29,82	8,46	55,26	0,18	0,02	0	0	0	2,94	0,03	52
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120	3,12	4,4	31,28	101,12	0	0	11,6	0	0	0,49	0	0,04	0,02	0	0,03	0	192
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	9,88	3,97	3,61	90,28	0	0	22,88	18,06	103,53	0,6	0,22	0,08	0	0	1,21	0,36	241
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	0	0	3,84	2,58	4,2	0,06	0,06	0	0	0	0,6	0,53	364
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,66	0,3	12,16	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,07	0	0	0	0,67	1
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	150	0,28	0	12,2	49,15	0	0	11,16	0	0	0,27	0	0	0,02	0	75,12	0	4
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>18,28</b>	<b>14,9</b>	<b>70,12</b>	<b>418,06</b>			<b>101,94</b>	<b>34,79</b>	<b>189,08</b>	<b>3,01</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,06</b>		<b>81,31</b>	<b>1,59</b>	
<b>Полдник</b>																			
	ЙОГУРТ	180	5,22	4,5	19,8	140,4	0	0	216	25,2	171	0	0,09	0,09	0	0	1,26	0	391,5
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3	0	0	8,76	6	27	0,6	0	0	0	0	0	0	64
	<b>Итого</b>	<b>210</b>	<b>5,25</b>	<b>4,5</b>	<b>43,62</b>	<b>236,7</b>			<b>224,76</b>	<b>31,2</b>	<b>198</b>	<b>0,6</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>			<b>1,26</b>		
<b>Ужин 1</b>																			
	САЛАТ "ОСЕННИЙ"	40	0,71	2,11	5,03	42,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	71
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,6	2,46	10,13	77,26	0	0	80,39	9,86	63,2	0,4	0,02	0,06	0	0	18,59	0,2	346
	ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ	60	4,37	13,03	6,77	159,35	0	0	21,77	13,19	90,77	1,28	0	0	0	0	0,68	1,03	188
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	11
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,08	0,08	13,42	55,58	0	0	10,42	0,52	2,63	0,3	0	0	0	0	1,04	0,15	394
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>9,56</b>	<b>17,98</b>	<b>50,77</b>	<b>405,63</b>			<b>118,27</b>	<b>26,16</b>	<b>166,1</b>	<b>2,08</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>			<b>20,31</b>	<b>1,38</b>	
	<b>Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02 05 день (пт)</b>	<b>1663</b>	<b>45,21</b>	<b>46,97</b>	<b>219,91</b>	<b>1423,78</b>	<b>295,13</b>	<b>0,12</b>	<b>769,92</b>	<b>141,76</b>	<b>813,92</b>	<b>6,99</b>	<b>0,44</b>	<b>0,48</b>	<b>0,06</b>		<b>104,25</b>	<b>3,33</b>	
	<b>Итого за весь период</b>	<b>1663</b>	<b>45,21</b>	<b>46,97</b>	<b>219,91</b>	<b>1423,78</b>	<b>295,13</b>	<b>0,12</b>	<b>769,92</b>	<b>141,76</b>	<b>813,92</b>	<b>6,99</b>	<b>0,44</b>	<b>0,48</b>	<b>0,06</b>		<b>104,25</b>	<b>3,33</b>	
	<b>Среднее значение за период</b>	<b>1663</b>	<b>45,21</b>	<b>46,97</b>	<b>219,91</b>	<b>1423,78</b>	<b>295,13</b>	<b>0,12</b>	<b>769,92</b>	<b>141,76</b>	<b>813,92</b>	<b>6,99</b>	<b>0,44</b>	<b>0,48</b>	<b>0,06</b>		<b>104,25</b>	<b>3,33</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
осень-зима с 01.10 по 29.02 06 день (пн) (коляя), Возрастная категория: Ясли																			
<b>Завтрак 1</b>																			
	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	6,72	8,28	29,28	219,6	0	0	132	43,2	165,6	2,4	0,05	0,14	0	0	1,2	0,15	189
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	11
	СЫР ПОРЦИЯМИ	6	1,39	1,79	0	21,91	0	0	53,07	2,21	30,15	0,06	0,02	0	0	0	0	0,04	12
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	4	0,04	3,32	0,04	30	0	0	0,4	0	0,8	0	0,03	0	0	0	0	0,04	13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	2,56	2,16	12,56	80,56	0	0	94,55	12,71	68,47	0,16	0	0	0	0	0,48	0	432
	Итого	350	12,51	15,85	57,3	423,47			285,71	60,71	274,52	2,72	0,1	0,14			1,68	0,23	
<b>Завтрак 2</b>																			
	СОК (фруктовый/овощной)	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0	0	10,49	6	10,5	2,09	0	0,01	0	0	3	0,15	442
	Итого	150	0,75	0,15	14,85	64,5			10,49	6	10,5	2,09		0,01			3	0,15	
<b>На весь день</b>																			
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	3																	
<b>Обед</b>																			
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,5	2,05	2,25	29,45	0	0	12,7	2,5	7,94	0,15	0	0	0	0	3,95	0,35	35
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,62	2,58	10,08	70,2	0	0	15	15,6	43,8	0,6	0,12	0,05	0	0	4,8	0,15	91
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	110	2,26	3,05	20,28	96,69	0	0	131,99	15,4	99	0,11	0,02	0,04	0,22	0,11	1,43	0,13	216
	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (СВИНИНА)	80	5,35	20,89	0,82	239,27	0	0	12,41	16,56	142,14	0,77	0,01	0,05	0	0	0	2,21	289
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25	0	0	6,58	1,42	0	0	0	0	0	0	0	0	402
	Итого	530	11,41	28,81	54,83	526,66			184,07	57,17	318,97	2,83	0,15	0,22	0,22	0,11	10,18	3,51	
<b>Полдник</b>																			
	МОЛОКО	150	4,2	3,68	6,98	78,6	0	0	153	16,79	108	0,15	0,04	0,08	0	0	0,75	0	434
	БУЛОЧКА 'ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ' (С РЕКИЦЕНОМ)	50	4	2	24	119,98	233,86	45,99	8	6	32	0	0	0	0	0	0	0	70
	Итого	200	8,2	5,68	30,98	198,58	233,86	45,99	161	22,79	140	0,15	0,04	0,08			0,75		
<b>Ужин 1</b>																			
	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРКОВЬЮ	150	12,2	11,12	29,57	291,43	0	0	214,48	40,48	254,12	1,28	0,05	0	0	0	0,1	1,07	135
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2	0	4,6	19,9	0	0	3,3	1,6	3,2	0,1	0	0	0	0	0,2	0,1	711
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	11
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	0	0	0,11	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	263
	Итого	410	14,31	11,45	49,63	383,55			223,58	44,67	266,82	1,5	0,05				0,3	1,17	
<b>Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 06 день (пн)</b>																			
	Итого за весь период	1643	47,18	61,94	207,59	1596,76	233,86	45,99	864,85	191,34	1010,81	9,29	0,34	0,45	0,22	0,11	15,91	5,06	
<b>Среднее значение за период</b>																			
	Среднее значение за период	1643	47,18	61,94	207,59	1596,76	233,86	45,99	864,85	191,34	1010,81	9,29	0,34	0,45	0,22	0,11	15,91	5,06	



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МКДОУ 227

Бессолицына С.Н.

" " 20\_\_ г.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		E
осень-зима с 01.10 по 29.02 07 день (вт) (копия), Возрастная категория: Ясли																			
<b>Завтрак 1</b>																			
	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	180	4,06	5,32	19,8	143,1	0	0	112,8	0	0	0,28	0	0,36	0,13	0	0,53	0	44
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3	0	0	8,8	2,5	1,39	0,2	0	0	0	0	0	0	430
	Итого	395	5,91	9,77	44,07	287,3			127,79	5,09	11,89	0,58	0,04	0,36	0,13		0,53	0,05	
<b>Завтрак 2</b>																			
	АПЕЛЬСИН	150	1,25	0,25	11,49	60,92	0	0	51	19,48	34,5	0,41	0	0,08	0	0	0,66	0,33	
	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,9	43	0	0	6,99	4	7	1,4	0	0,01	0	0	2	0,1	442
	Итого	250	1,75	0,35	21,39	103,92			57,99	23,48	41,5	1,81		0,09			2,66	0,43	
<b>На весь день</b>																			
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	3																	
<b>Обед</b>																			
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,59	2,06	2,73	33,19	0	0	15,53	8,87	17,4	0,53	0	0	0	0	4	0,93	
	ЩИ СО СМЕТАНОЙ	150	2,78	3,3	4,64	65,63	0	0	43,8	7,04	54	0,42	0,02	0	0	0	8,48	0	83
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	2,87	3,66	29,86	163,48	0	0	8,72	20,64	61,9	0,48	0,02	0,02	0	0	0	0,29	323
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	60	5,92	5,92	2,39	102	0	0	12,86	13,8	88,12	0,59	0	0	0	0	0,52	0,43	118
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	160	0,16	0,08	12,41	50,8	0	0	12,88	4,56	9,28	0,24	0	0	0	0	0	0	510
	Итого	550	13,44	15,18	60,83	454,3			97,39	58,71	248,1	3,06	0,04	0,07			13	2,1	
<b>Полдник</b>																			
	КЕФИР	150	4,49	0,15	5,99	46,46	0	0	188,82	22,47	146,85	0	0	0,05	0	0	1,5	0	435
	ПРЯНИКИ	50	2,95	2,34	37,5	183	0	0	5,5	4,5	25	0,34	0	0	0	0	0	0	63
	Итого	200	7,44	2,49	43,49	229,46			194,32	26,97	171,85	0,34		0,05			1,5		
<b>Ужин 1</b>																			
	САЛАТ "ЗИМНИЙ"	60	1,61	3,6	6,9	65,21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86	0	0	29,14	9,38	68,2	0,86	0	0,14	0	0	8,59	0,2	335
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	2,59	2,79	2,16	55,7	0	0	35,7	9,81	173,69	0,89	0	0,1	0	0	0,1	0,03	250
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,88	39,2	0	0	3,59	3,79	17,39	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	11
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,03	0	7,63	30,65	0	0	1,96	0	0	0,08	0	0	0	0	1,67	0	391
	Итого	440	9,88	9,98	52,39	364,02			76,08	25,57	268,78	2,53		0,29			10,36	0,68	
	Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02 07 день (вт)	1838	38,22	37,77	222,17	1439			553,57	139,82	742,12	8,32	0,08	0,86	0,13		28,05	3,26	
	Итого за весь период	1838	38,22	37,77	222,17	1439			553,57	139,82	742,12	8,32	0,08	0,86	0,13		28,05	3,26	
	Среднее значение за период	1838	38,22	37,77	222,17	1439			553,57	139,82	742,12	8,32	0,08	0,86	0,13		28,05	3,26	



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МКДОУ 227

Бессолицына С.Н.

" " 20\_\_ г.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
осень-зима с 01.10 по 29.02.08 день (ср) (копия), Возрастная категория: Ясли																			
Завтрак 1																			
	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150	3,72	4,5	16,31	121,36	0	0	108,71	18,19	118,37	0,39	0	0,13	0,02	0,49	0,45	0,07	184
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8	0	0	22	5	77	1	0,1	0,02	0	0	0	0,2	213
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,4	2,03	11,78	75,53	0	0	88,64	11,92	64,19	0,15	0	0	0	0	0,45	0	432
	Итого	365	12,7	11,14	41,24	319,19			224,09	37,27	267,48	1,62	0,1	0,15	0,02	0,49	0,9	0,27	
Завтрак 2																			
	СОК (фруктовый/овощной)	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0	0	10,49	6	10,5	2,09	0	0,01	0	0	3	0,15	442
	Итого	150	0,75	0,15	14,85	64,5			10,49	6	10,5	2,09		0,01			3	0,15	
На весь день																			
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	3																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	30	0,53	1,94	2,13	28,53	0	0	13,07	3,73	9,46	0,14	0	0	0	0	3,06	0,33	51
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ вегетар.	150	1,37	2,79	5,46	58,71	0	0	27	12,6	25,8	0,6	0,02	0,02	0	0	6,13	0,03	22
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86	0	0	29,14	9,38	68,2	0,86	0	0,14	0	0	8,59	0,2	335
	ТЕФТЕЛИ 2-Й ВАРИАНТ (СВИНИНА)	60	13,44	25,83	10,92	319,23	0	0	14,45	19,28	131,71	1,61	0	0,06	0	0	3,22	4,81	284
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,2	58,8	0	0	5,4	5,7	26,1	1,2	0	0,08	0	0	0	0,68	1
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	150	0,29	0	12,2	49,15	0	0	11,16	0	0	0,27	0	0	0,02	0	75,12	0	4
	Итого	540	19,84	33,93	55,31	616,28			100,22	50,69	261,27	4,68	0,02	0,3	0,02		96,12	6,05	
Полдник																			
	МОЛОКО	150	4,2	3,68	6,98	78,6	0	0	153	16,79	108	0,15	0,04	0,08	0	0	0,75	0	434
	БУЛОЧКА 'ТВОРОЖНАЯ'	50	4,75	3,91	24,33	157,39	0	0	37,41	9,41	69,82	0,59	0	0,09	0	0	0	0,9	479
	Итого	200	8,95	7,59	31,31	235,99			190,41	26,2	177,82	0,74	0,04	0,17			0,75	0,9	
Ужин 1																			
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,46	2,67	3,67	40,67	0	0	16,53	5,67	17,86	0,07	0	0	0	0	0,46	0,13	101
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	6,27	7,68	28,5	208,85	0	0	116,38	10,32	84,09	0,71	0	0,09	0	0	0	0,09	210
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	0	0	5,69	2,6	9,51	0,09	0	0	0	0	0	0	11
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0	0	7,33	29,41	0	0	7,33	2,08	1,16	0,17	0	0	0	0	0	0	430
	Итого	370	8,53	10,65	54,92	350,33			145,93	20,67	112,62	1,04		0,09			0,46	0,22	
	Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02.08 день (ср)	1628	50,77	63,46	197,63	1586,29			671,14	140,83	829,69	10,17	0,16	0,72	0,04	0,49	101,23	7,59	
	Итого за весь период	1628	50,77	63,46	197,63	1586,29			671,14	140,83	829,69	10,17	0,16	0,72	0,04	0,49	101,23	7,59	
	Среднее значение за период	1628	50,77	63,46	197,63	1586,29			671,14	140,83	829,69	10,17	0,16	0,72	0,04	0,49	101,23	7,59	

8

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МКДОУ 227

Бессолицына С.Н.

" " 20\_\_ г.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		E
осень-зима с 01.10 по 29.02 09 день (чт) (копия), Возрастная категория: Ясли																			
Завтрак 1																			
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	150	4,04	5,42	16,76	131,66	198,73	53,42	108,58	13,11	119,08	0,65	0	0,13	0	0	0,52	0,68	84
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	4	0,04	3,32	0,04	30	0	0	0,4	0	0,8	0	0,03	0	0	0	0	0,04	13
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	13,38	88,92	0	0	108,78	12,58	80,92	0,9	0	0,03	0	0	0,9	0	433
	Итого	359	8,19	11,24	43,03	310,08	198,73	53,42	222,5	27,85	208,72	1,63	0,03	0,16			1,42	0,72	
Завтрак 2																			
	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,9	43	0	0	6,99	4	7	1,4	0	0,01	0	0	2	0,1	442
	ЯБЛОКО	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0	0	19,2	9,6	13,2	2,64	0	0,06	0	0	12	0,78	368
	Итого	220	0,98	0,58	21,66	99,4			26,19	13,6	20,2	4,04		0,07			14	0,88	
На весь день																			
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	3																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	40	0,49	3,03	2,49	40,66	0	0	12,06	0	0	0,04	0	0,01	0,03	0	2,67	0	21
	СУП-ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	2,34	3,06	6,06	63	0	0	15,6	7,92	36,66	0,54	0,12	0	0	0	0,36	0,36	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,6	2,46	10,13	77,26	0	0	80,39	9,86	63,2	0,4	0,02	0,06	0	0	18,59	0,2	346
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	60	6,55	6,33	10,56	121,53	0	0	30,32	14,84	103,3	0,75	0	0	0	0	0,55	0,75	59
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,09	0,09	16,1	68,69	0	0	12,5	0,62	3,15	0,36	0	0	0	0	1,25	0,18	394
	Итого	590	14,39	15,33	64,42	455,94			158,26	38,77	230,05	2,95	0,14	0,12	0,03		23,42	1,94	
Полдник																			
	ЙОГУРТ	180	5,22	4,5	19,8	140,4	0	0	216	25,2	171	0	0,1	0,1	0	0	1,26	0	435
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3	0	0	8,76	6	27	0,6	0	0	0	0	0	0	64
	Итого	210	5,25	4,5	43,62	236,7			224,76	31,2	198	0,6	0,1	0,1			1,26		
Ужин 1																			
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ	40	1,2	0,13	2,67	16	0	0	8	8,4	24,8	0,27	0	0	0	0	4	0,27	
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	70	2,21	2,4	2	81	0	0	31,2	19,71	173,39	0,5	0	0,11	0	0	0,2	0	233
	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	120	3,01	3,98	17	115,1	0	0	59,17	24,74	86,06	1,08	0,03	0,12	0	0	13,99	0,11	124
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,82	3,19	7,31	0,11	0	0,06	0	0	0	0	11
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	0	0	3,59	3,79	17,39	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,16	36,78	0	0	2,35	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	391
	Итого	450	8,76	6,91	49,21	335,68			108,13	59,83	308,95	2,86	0,03	0,34			20,19	0,83	
	Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 09 день (чт)	1832	37,57	38,56	221,94	1437,8	198,73	53,42	739,84	171,25	965,92	12,08	0,3	0,79	0,03		60,29	4,37	
	Итого за весь период	1832	37,57	38,56	221,94	1437,8	198,73	53,42	739,84	171,25	965,92	12,08	0,3	0,79	0,03		60,29	4,37	
	Среднее значение за период	1832	37,57	38,56	221,94	1437,8	198,73	53,42	739,84	171,25	965,92	12,08	0,3	0,79	0,03		60,29	4,37	



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МКДОУ 227

Бессолицына С.Н.  
" " " 20\_\_ г.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		E
осень-зима с 01.10 по 29.02 10 день (пт) (июля), Возрастная категория: Ясли																			
Завтрак 1																			
	КАША "АССОРТИ"	150	3,83	4,13	19,58	129,45	0	0	98,92	11,02	33,38	0,35	0	0	0	0	0,45	0,38	164
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	4	0,04	3,32	0,04	30	0	0	0,4	0	0,8	0	0,03	0	0	0	0	0,04	13
	СЫР ПОРЦИЯМИ	7	1,62	2,09	0	25,56	0	0	61,91	2,58	35,17	0,07	0,02	0,01	0	0	0	0,05	14
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,4	2,03	11,78	75,53	0	0	88,64	11,92	64,19	0,15	0	0	0	0	0,45	0	432
	Итого	336	9,39	11,82	44,25	320,04			254,61	27,68	141,46	0,65	0,05	0,01			0,9	0,47	
Завтрак 2																			
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	10	0,65	368
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47			16	8	11	2,2		0,05			10	0,65	
На весь день																			
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	3																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	30	0,5	2	2,25	28,95	0	0	11,35	3,85	8,1	0,03	0	0	0	0	3,6	0,35	61
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	2,69	2,55	4,68	63,89	0	0	24,53	13,79	63,07	0,75	0,15	0,08	0	0	3,44	0,03	192
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,32	2,87	10,45	93,37	0	0	26,71	8,6	62,52	0,79	0	0,13	0	0	7,87	0,18	335
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	12,33	11,77	8,6	189,64	0	0	8,32	13,85	215,94	5,54	5,52	0,19	0	0	23,53	4,02	290
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	0	0	3,84	2,58	4,2	0,06	0,06	0	0	0	0,6	0,53	364
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25	0	0	6,58	1,42	0	0	0	0	0	0	0	0	402
	Итого	550	19,2	20,49	44,96	467,52			84,93	47,89	371,23	7,97	5,73	0,45			39,04	5,56	
Полдник																			
	КЕФИР	150	4,49	0,15	5,99	46,46	0	0	188,82	22,47	146,85	0	0	0,05	0	0	1,5	0	435
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,28	6,16	27,73	178,92	0	0	7,46	4,47	27,83	0,35	0,04	0,06	0	0	0	0,45	467
	Итого	200	7,77	6,31	33,72	225,38			196,28	26,94	174,68	0,35	0,04	0,11			1,5	0,45	
Ужин 1																			
	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	1,43	4,03	3,11	54,12	0	0	7,91	7,91	18,18	0,37	0,18	0,03	0	0	3,15	1,83	30
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13	0	0	150	0	0	2,06	0	0,06	0,45	0,38	0,24	0	56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	11
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0	0	7,33	29,41	0	0	7,33	2,08	1,16	0,17	0	0	0	0	0	0	430
	Итого	400	13,54	14,7	44,31	377,86			176,32	18,27	54,93	3,9	0,18	0,17	0,45	0,38	3,39	2,5	
Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 10 день (пт)																			
	Итого за весь период	1589	50,3	53,72	177,04	1437,8			728,14	128,78	753,3	15,07	6	0,79	0,45	0,38	54,83	9,63	
	Среднее значение за период	1589	50,3	53,72	177,04	1437,8			728,14	128,78	753,3	15,07	6	0,79	0,45	0,38	54,83	9,63	