



Утверждаю
Директор МБДОУ "Детский сад № 17"
Ханова

возрастная категория от 1 года -3 лет

1-я неделя

№п/к	Прием пищи наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. Цен.
1 День понедельник Завтрак		блюда				
283	Каша рисовая молочная жидкая	160	7,72	5,23	5,99	122,2
125	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
119	Масло сливочное	4	0,02	3,3	0,03	29,92
505	Чай с сахаром	160	0	0	12,03	48,1
	ИТОГО	354	9,99	9,4	33,47	278,82
2 Завтрак						
533	Напиток из шиповника	150	0,51	0	17,28	71,18
	ИТОГО	150	0,51	0	17,28	71,18
Обед						
166	Уха рыбацкая	150	3,88	1,28	7,98	59,18
321н	мясо тушеное	50	4,52	13,84	6,37	141,49
432	Макаронные изделия отварные	80	2,94	3,32	18,05	117,55
522	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
123	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4
	Итого	470	14,7	18,8	71,05	490
Полдник						
587/2	гребешок с повидлом	50	6,3	7,05	18,42	161,9
505	Чай с сахаром	160	0	0	12,03	48,1
	Итого	210	6,3	7,05	30,45	210
	Итого за день	1264	31,5	35,25	152,25	1050
2 День вторник Завтрак						
279	Каша молочная пшеничная жидкая	160	11,98	11,31	13,55	185,3
125	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
473	Паста сырная	10	1,6	5,72	0,04	58,33
505	Чай с сахаром	160	0	0	12,03	48,1
	ИТОГО	360	15,83	17,9	41,04	370,33
2 Завтрак						
126	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
	ИТОГО	100	0,4	0,4	10,4	45
Обед						
148/138	рассольник ленинградский на мясокостном бульоне	150	1,92	3,44	7,67	78,01
391	котлета мясная	50	1,13	2,62	5,19	47
441	Картофельное пюре	80	1,64	3,39	7,51	77,49
533	Напиток из шиповника	150	0,51	0	17,28	71,18
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
123	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4
	Итого	470	8,14	9,81	55,75	361,58
Полдник						
603	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183
529	молоко кипяченое	150	4,18	4,79	7,56	90,09
	Итого	200	7,13	7,14	45,06	273,09

	Итого за день	1124	31,5	35,25	152,25	1050
3 День среда Завтрак						
263	Каша гречневая вязкая	160	7,48	7,43	8,12	124,38
125	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
119	Масло сливочное	4	0,02	3,3	0,03	29,92
505	Чай с сахаром	160	0	0	12,03	48,1
	ИТОГО	354	9,75	11,6	35,6	281
2 Завтрак						
532	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69
	ИТОГО	150	0,75	0,15	15,15	69
Обед						
156	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	150	2,31	6,16	10,49	108,33
356	котлета рыбная	40	7,07	6,08	7,18	105,96
449	соус молочный	20	0,4	0,85	1,33	14,53
424	Рис отварной	70	1,74	2,85	17,55	105,34
526	компот из кураги	150	0,24	0,15	16,4	67,94
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
123	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4
	Итого	470	14,7	16,45	71,05	490
Полдник						
591/1	сочник с вареной сгущенкой	40	6,3	7,05	18,42	161,9
505	Чай с сахаром	160	0	0	12,03	48,1
	Итого	200	6,3	7,05	30,45	210
	Итого за день	1150	31,5	35,25	152,25	1050
4 День четверг Завтрак						
282	Каша пшеничная молочная жидкая	160	6,65	10,87	4,41	117,63
515	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
505	кофейный напиток с молоком	150	1,05	0,01	13,02	56,39
86	повидло	10	0,04	0	6,5	26,2
	ИТОГО	350	9,99	11,75	39,35	278,82
2 Завтрак						
533	Напиток из шиповника	150	0,51	0	17,28	71,18
	ИТОГО	150	0,51	0	17,28	71,18
Обед						
145	Свекольник на курином бульоне	150	1,87	3,3	11,51	94,83
414	птица отварная	40	7,63	8,01	0	137,03
438	картофель отварной	100	1,84	4,78	15,01	86,36
522	компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
123	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4
	ИТОГО	480	14,7	16,45	65,17	490
Полдник						
311	омлет натуральный	50	6,3	7,05	18,42	161,9
505	Чай с сахаром	160	0	0	12,03	48,1
	Итого	210	6,3	7,05	30,45	210
	Итого за день	1154	31,5	35,25	152,25	1050
5 День пятница Завтрак						
180	суп молочный с макаронными изделиями	160	5,15	5,06	2,26	75,97

125	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
505	Чай с сахаром	160	0	0	12,03	48,1
473	Паста сырная	10	1,6	5,72	0,04	58,33
	ИТОГО	360	9	11,65	29,75	261
2 Завтрак						
126	банан	100	1,5	0,1	21	89
	ИТОГО	100	1,5	0,1	21	89
Обед						
60	салат из свеклы отварной	30	0,51	1,53	2,79	27,17
158	суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	150	1,93	5,01	6,24	85,66
415	Курица в соусе с томатом	40	5,09	5,74	24,08	128,22
252	Каша гречневая рассыпчатая	70	3,99	3,66	3,44	120,28
526	компот из кураги	150	0,24	0,15	16,4	67,94
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
123	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4
	Итого	480	14,7	16,45	71,05	490
Полдник						
603	пряник	50	6,3	7,05	18,42	161,9
505	Чай с сахаром	160	0	0	12,03	48,1
	Итого	210	6,3	7,05	30,45	210
	Итого за день	1125	31,5	35,25	152,25	1050

2-я неделя

№т/к	Прием пищи наименование блюда	масса	Белки	Жиры	У	Ккал
		порции	всего	всего		
1 День понедельник Завтрак						
277	Каша манная молочная жидкая	160	5,9	5,01	18,11	95,97
125	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
473	Паста сырная	10	1,6	5,72	0,04	58,33
505	Чай с сахаром	160	0	0	12,03	48,1
	ИТОГО	360	9,75	11,6	45,6	281
2 Завтрак						
532	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69
	ИТОГО	150	0,75	0,15	15,15	69
Обед						
174	суп пюре из картофеля	150	0,03	3,3	3,65	20,37
391	котлета мясная	50	8,37	9,47	20,49	180,3
432	Макаронные изделия отварные	80	2,94	3,32	18,05	117,55
522	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
123	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4
	Итого	470	14,7	16,45	80,84	490
Полдник						
508	какао с молоком	160	2,08	0,35	5,96	94,62
590/2	лакомка	40	4,22	6,7	4,7	115,38
	Итого	200	6,3	7,05	10,66	210
	Итого за день	1250	31,5	35,25	152,25	1050
2 День вторник Завтрак						
282	каша пшеничная молочная жидкая	160	6,65	10,87	5,66	122,2

125	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
119	Масло сливочное	4	0,02	3,3	0,03	29,92
505	Чай с сахаром	160	0	0	12,03	48,1
	ИТОГО	354	8,92	15,04	33,14	278,82
2 Завтрак						
533	Напиток из шиповника	150	0,51	0	17,28	71,18
	ИТОГО	150	0,51	0	17,28	71,18
Обед						
170	суп с крупой	150	4,01	3,87	10,98	103,1
329	бигус	120	8,58	4,88	18,44	231,06
526	компот из кураги	150	0,24	0,15	16,4	67,94
122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
123	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4
	Итого	460	15,77	9,26	63,92	490
Полдн						
	шанежка наливная	50	2,12	6,16	30,35	124,48
564	Молоко кипяченое	150	4,18	4,79	7,56	90,09
529	Итого	200	6,3	10,95	37,91	214,57
	Итого за день	1144	31,5	35,25	152,25	1050
3 День						
	Каша ячневая вязкая	160	7,81	10,48	6,4	152,1
270	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
125	Повидло	10	0,04	0	6,5	26,2
86н	Чай с сахаром	160	0	0	12,03	48,1
505	ИТОГО	360	10,1	11,35	40,35	305
2 Завтр						
	яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
126	ИТОГО	100	0,4	0,4	10,4	45
Обед						
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	150	1,62	5,41	7,01	86,29
142	Картофельное пюре	80	1,64	3,39	7,51	77,49
441	Рыба припущенная в молоке	50	8,08	7,29	17,88	154,44
347	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88
522	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
122	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4
123	Итого	470	14,7	16,45	71,05	490
Полдн						
	коржик молочный	40	6,3	7,05	18,42	161,9
593/2	Чай с сахаром	160	0	0	12,03	48,1
505	Итого	200	6,3	7,05	30,45	210
	Итого за день	1160	31,5	35,25	152,25	1050
4 День						
	каша "Дружба"	160	7,72	7,58	5,99	122,2
275	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
125	Масло сливочное	4	0,02	3,3	0,03	29,92
119	Чай с сахаром	160	0	0	12,03	48,1
505	ИТОГО	354	9,99	11,75	33,47	278,82

2 Завтр	Напиток из шиповника	150	0,51	0	17,28	71,18
533	ИТОГО	150	0,51	0	17,28	71,18
Обед	щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	150	2,31	6,16	27,23	89,93
156	котлета припущенная (куриная)	50	5,01	5,38	4,5	110,57
422	каша гречневая рассыпчатая	70	3,99	3,66	3,44	120,28
252	соус томатный	20	0,21	0,74	1,38	13,38
465	компот из кураги	150	0,24	0,15	16,4	67,94
526	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
122	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4
123	ИТОГО	480	14,7	16,45	71,05	490
Полдн	пудинг из творога паровой	50	4,86	5,35	7,32	96,5
327	молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,4
471	Чай с сахаром	160	0	0	12,03	48,1
505	Итого	230	6,3	7,05	30,45	210
	норма	200	6,3	7,05	30,45	210
	Итого за день	1124	31,5	35,25	152,25	1050
	норма	1100	31,5	35,25	152,25	1050
5 День	каша овсяная из хлопьев "Геркулес"	160	4,1	5,05	1,27	67,68
281	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
125	Паста сырная	10	1,6	5,72	0,04	58,33
473	кофейный напиток с молоком	150	1,05	0,01	13,02	56,39
515	ИТОГО	350	9	11,65	29,75	261
2 Завтр	банан	100	1,5	0,1	21	89
126	ИТОГО	100	1,5	0,1	21	89
Обед	суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	150	5,84	8,04	15,63	158,73
173	плов из отварной птицы	80	5,01	5,02	13,88	118,43
416	салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,49	3,03	2,89	41,06
3	компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88
522	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
122	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4
123	Итого	450	14,7	16,45	71,05	490
Полдн	Печенье	40	6,3	7,05	18,42	161,9
604	Чай с сахаром	160	0	0	12,03	48,1
505	Итого	200	6,3	7,05	30,45	210
	Итого за день	1110	31,5	35,25	152,25	1050