

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 152 города Пензы «Виктория»

(МБДОУ детский сад №152 г. Пензы «Виктория»)

**Перспективное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, посещающих МБДОУ
Детский сад №152 г. Пензы « Виктория», с 12 часовым пребыванием, в соответствии с физиологическими нормами
потребления продуктов**

на весенне-летний период

Используемая литература:

- 1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО ; 2011 год, под редакцией Могильного, В.А.Тутеляна.
2. «Организация питания в ДОУ» под редакцией И.Я.Конь, А.В. Мосов

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст от 1,5 до 3 лет


Утверждаю
 Заведующая МБДОУ №152 г. Пензы "Виктория"

Э.А. Элясова
 Э.А. Элясова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Суп молочный с крупой	170	4,097	4,318	14,314	112,54	0,051	0,17	0,782	134,997	0,204	170-П
	Булка с маслом	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	0	7,6	0,48	117
	Масло	7	0,056	5,075	0,091	46,27	0,0007	0,0082	0	1,68	0,014	
	Сыр	4	0,92	1,18	0	14,56	0,0016	0,056	0,028	35,2	0,04	
	Какао с молоком	150	2,7	2,475	18,75	108	0,03	0,12	0,975	93	0,6	508-П
	Итого за завтрак		371	10,77	14,208	53,72	386,17	0,13	0,366	1,785	272,477	1,34
2 завтрак	Сок фруктовый 10.00	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	537-П
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
Обед	Винегрет овощной	45	0,585	4,86	3,06	58,5	0,018	0,018	3,78	10,35	0,36	82-П
	Суп картофельный с клецками	170	0,816	1,768	5,967	43,01	0,0425	0,0272	3,91	7,31	0,408	151-П
	Клецки мучные	17	0,9962	0,9367	4,0698	28,696	0,0133	0,0216	0,0527	11,696	0,1105	178-П
	Котлеты	70	12,46	12,25	10,01	200,2	0,063	0,112	0	27,3	1,96	386-П
	Картофельное пюре	100	2,1	4,4	10,9	92	0,09	0,07	3,4	26	0,7	434-П
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	116
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,146	0	7,875	32,08	0,0029	0,0029	0,146	8,166	1,125	527-П
	Итого за обед	592	19,743	24,694	55,482	526,886	0,302	0,284	11,288	104,822	6,223	
Полдник	Запеканка из творога	80	14,032	9,64	13,72	197,6	0,04	0,208	0,192	117,84	0,522	237-М
	Чай с сахаром	150	0,075	0	11,25	45	0	0	0	3,75	0,3	502-П
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2	118-П
	Итого за полдник	330	14,507	10,04	34,77	289,6	0,07	0,228	10,192	137,59	3,022	
Итого за день	1393	45,52	49,042	154,072	1248,656	0,512	0,888	25,265	521,889	11,985		

2

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю
 Заведующая МБДОУ №152 г. Пензы "Виктория"
 Э.А.Элясова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	170	5,27	6,341	26,231	183,09	0,0663	0,1411	1,173	112,88	0,374	268-П
	Булка с маслом	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012		7,6	0,48	117
	масло	7	0,056	5,075	0,091	46,27	0,0007	0,0082	0	1,68	0,014	
	Сыр	4	0,92	1,18	0	14,56	0,0016	0,056	0,028	35,2	0,04	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,995	10,635	70,005	0,03	0,105	0,975	94,305	0,105	395-М
	Итого за завтрак	371	11,586	15,751	57,517	418,725	0,1426	0,322	2,176	251,665	1,013	
2 завтрак	Плоды свежие (апельсины) 10.00	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3	118-П
	Итого за 2 завтрак	100	0,9	0,2	8,1	43	0,03	0,02	60	34	0,3	
Обед	Салат из свеклы отварной	45	0,675	2,475	3,78	40,05	0,009	0,018	2,565	14,85	0,585	51-П
	Щи из свежей капусты с картофелем	170	1,19	3,383	5,287	56,44	0,0391	0,0306	12,563	23,12	0,544	147-П
	Бефстроганов из отварной говядины	70	10,587	10,033	1,68	135,8	0,032	0,093	0,466	18,666	1,54	372-П
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,82	27,45	180,34	0,14	0,07	0	9,49	3,03	67-П
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	116
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,375	0	20,25	82,5	0,0075	0,0075	0,375	21	1,125	527-П
	Итого за обед	575	21,167	21,191	72,047	567,53	0,3	0,251	15,969	101,126	8,384	
Полдник	Рыба жареная	60	10,02	1,74	2,16	64,2	0,06	0,06	0,24	23,88	0,48	5/7-ПР
	Картофельное пюре	100	2,1	4,4	10,9	92	0,09	0,07	3,4	26	0,7	434-П
	Булка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,24	117
	Чай с сахаром	150	0,075	0	11,25	45	0	0	0	3,75	0,3	502-П
	Итого за полдник	330	13,695	6,72	34,59	253,6	0,172	0,136	3,64	57,43	1,72	
Итого за день	1376	47,348	43,862	172,254	1282,855	0,644	0,729	81,785	444,221	11,417		

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю
 Заведующая МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"
 Э.А.Элясова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	170	6,63	8,041	30,43	241,06	0,1615	0,1513	1,241	122,91	1,02	273-П
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012		7,6	0,48	117
	масло	7	0,056	5,075	0,091	46,27	0,0007	0,0082	0	1,68	0,014	
	Сыр	4	0,92	1,18	0	14,56	0,0016	0,056	0,028	35,2	0,04	
	Какао с молоком	150	2,7	2,475	18,75	108	0,03	0,12	0,975	93	0,6	508-П
	Итого за завтрак	371	13,306	17,931	69,831	514,69	0,2378	0,35	2,244	260,39	2,154	
2 завтрак	Кисломолочные продукты ("Снежок") 10.00	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,169	0,7	120	0,1	535-П
	Итого за 2 завтрак	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,169	0,7	120	0,1	
Обед	Салат из картофеля с солеными огурцами	45	0,6165	2,3445	3,8565	38,97	0,0315	0,0225	5,4	9,585	0,3285	22-М
	Суп картофельный с макаронными изделиями	170	1,836	1,938	12,801	75,65	0,0714	0,0391	5,61	10,37	0,646	152-П
	Кнели говяжьи с рисом	70	10,36	10,22	4,41	150,5	0,035	0,098	0	14	1,54	383-П
	Капуста тушеная	100	2,12	4,48	4,65	79,8	0,03	0,04	11,3	59,3	0,84	50-К
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	116
	Напиток из шиповника	150	0,525	0,225	17,1	72,75	0,0075	0,045	52,5	9	1,125	538-П
	Итого за обед	575	18,097	19,687	56,417	490,07	0,247	0,276	74,81	116,255	6,039	
Полдник	Драчена	80	9,12	12,08	15,144	179,2	0,032	0,176	0,152	96,4	0,496	236-М
	Булка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,24	117
	Фрукты свежие -бананы	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	8	0,6	118-П
	Чай с лимоном	150	0,105	0,015	8,505	34,17	0	0	2,355	10,665	0,27	393-М
	Итого за полдник	350	12,225	13,175	54,929	361,77	0,094	0,232	12,507	118,865	1,606	
Итого за день	1396	46,528	53,293	185,177	1416,53	0,618	1,027	90,261	615,51	9,899		

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю
 Заведующая МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"
 Э.А.Элясова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества					ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы									
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	170	6,12	5,61	28,56	175,1	0,17	0,17	0,34	89,08	2,38	2//4		
	Булка с маслом	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	0	7,6	0,48	117		
	масло	7	0,056	5,075	0,091	46,27	0,0007	0,0082	0	1,68	0,014			
	Сыр	4	0,92	1,18	0	14,56	0,0016	0,056	0,028	35,2	0,04			
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,995	10,635	70,005	0,03	0,105	0,975	94,305	0,105	395-М		
	Итого за завтрак	371	12,436	15,02	59,846	410,735	0,246	0,351	1,343	227,865	3,019			
2 завтрак	Сок фруктовый 10.00	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	537-П		
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4			
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	45	0,54	4,68	2,79	55,8	0,0045	0,0135	2,475	14,4	0,495	53-П		
	Суп картофельный с рыбой	170	6,698	3,281	10,302	97,58	0,1258	0,0935	8,245	29,41	1,071	156-П		
	Гуляш из говядины	70	12,016	12,833	2,45	173,25	0,041	0,093	0,758	9,916	1,866	373-П		
	Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,45	19,36	96,6	0,038	0,01	0,01	3,8	0,52	297-П		
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	27,3	1,96	386-П		
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,375	0	20,25	82,5	0,0075	0,0075	0,375	21	1,125	527-П		
	Итого за обед	575	26,039	21,724	68,752	578,13	0,289	0,25	11,863	105,826	7,037			
Полдник	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем из свежей капусты	80	4,8	4,266	48,8	253,333	0,053	0,053	0,1333	14,666	0,933	561-П		
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0	21,75	91,5	0	0	0	0,75	0,075	516-П		
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2	118-П		
	Итого за полдник	330	6,25	4,666	80,35	391,833	0,083	0,073	10,133	31,416	3,208			
Итого за день	1376	45,225	41,51	219,048	1426,698	0,628	0,684	25,339	372,107	14,664				

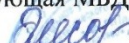
День: пятница
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю
Заведующая МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"

Э.А.Элясова
Э.А.Элясова

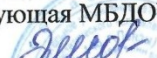
Прием		пищевые вещества										№ рецептуры
пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак	Каша ячневая вязкая	170	4,44	6,99	30,39	230,52	0,1037	0,1054	1,207	141,95	0,782	261-М
	Булка с маслом	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012		7,6	0,48	117
	масло	7	0,056	5,075	0,091	46,27	0,0007	0,0082	0	1,68	0,014	
	Сыр	4	0,92	1,18	0	14,56	0,0016	0,056	0,028	35,2	0,04	
	Какао с молоком	150	2,7	2,475	18,75	108	0,03	0,12	0,975	93	0,6	508-П
	Итого в завтрак	371	11,116	16,88	69,791	504,15	0,18	0,3	2,21	279,43	1,92	
2 завтрак	Пряники 10.00	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,024	0,006	0	3,3	0,24	608-П
	Молоко кипяченое 10.00	100	2,9	2,5	4,8	53	0,04	0,15	1,3	120	0,1	534-П
	Итого во 2 завтрак	130	4,67	3,91	27,3	162,8	0,064	0,156	1,3	123,3	0,34	
Обед	Салат из квашенной капусты с луком	45	0,72	4,545	1,35	49,05	0,009	0,009	8,505	19,35	0,27	17-П
	Суп из овощей со сметаной	170	1,36	4,42	8,33	74,8	0	0	5,78	19,21	0,51	14/2-ПП
	Суфле из кур	60	8,72	10,64	2,16	139,2	0,024	0,128	0,4	22,4	0,8	413-П
	Картофельное пюре	100	2,1	4,4	10,9	92	0,09	0,07	3,4	26	0,7	434-П
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	116
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,146	0	7,875	32,08	0,0029	0,0029	0,146	8,166	1,125	527-П
	Итого в обед	565	15,353	22,289	46,406	447,335	0,211	0,255	12,853	99,311	5,289	
Полдник	Ватрушки с творожным фаршем	60	7,92	6,158	26,442	191,3702	0,0644	0,1059	0,117	45,94	0,592	560-П; 626-П
	Напиток кисломолочный (ряженка)	135	3,915	3,375	5,4	67,5	0,054	0,229	0,945	162	0,135	535-П
	Плоды свежие (апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3	118-П
	Итого в полдник	295	12,735	9,733	39,942	301,87	0,158	0,364	61,062	241,94	1,027	
Итого за день		1361	43,874	52,812	183,439	1416,155	0,613	1,075	77,425	743,981	8,576	

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю
 Заведующая МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"

 Э.А.Элясова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша их хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	170	6,086	6,99	24,48	194,14	0,1428	0,17	1,309	133,28	1,054	272-П
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012		7,6	0,48	117
	масло	7	0,056	5,075	0,091	46,27	0,0007	0,0082	0	1,68	0,014	
	Сыр	4	0,92	1,18	0	14,56	0,0016	0,056	0,028	35,2	0,04	
	Какао с молоком	150	2,7	2,475	18,75	108	0,03	0,12	0,975	93	0,6	508-П
	Итого за завтрак	371	12,762	16,88	63,881	467,77	0,219	0,366	2,312	270,76	2,188	
2 завтрак	Кисломолочные продукты (ряженка) 10.00	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,169	0,7	120	0,1	535-П
	Итого за 2 завтрак	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,169	0,7	120	0,1	
Обед	Икра кабачковая	45	0,855	4,005	3,465	53,55	0,009	0,0225	3,15	18,45	0,315	121-П
	Суп крестьянский с крупой	170	1,445	3,468	9,894	76,5	0,0374	0,0272	6,766	17,85	0,493	160-П
	сметана	6	0,168	1,2	0,192	12,36						
	Картофельная запеканка с мясом	120	13,98	14,1	11,34	228	0,126	0,15	2,4	15	2,1	382-П
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	116
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,375	0	20,25	82,5	0,0075	0,0075	0,375	21	1,125	527-П
Полдник	Итого за обед	531	19,463	23,253	58,741	525,31	0,252	0,239	13,159	86,3	5,593	
	Вареники ленивые	80	11,214	8,6095	10,9333	166	0,03428	0,16	0,1524	71,238	0,3801	331-П
	Чай с сахаром	150	0,075	0	11,25	45	0	0	0	3,75	0,3	502-П
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2	118-П
	Итого за полдник	330	11,689	9	31,983	258	0,064	0,18	10,152	90,988	2,88	
	Итого за день	1332	46,814	51,633	158,605	1301,08	0,575	0,954	26,322	568,048	10,761	

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю
 Заведующая МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"

 Э.А.Элясова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	170	4,709	7,327	27,54	194,99	0,0544	0,1547	1,309	121,89	0,374	274-П
	Булка с маслом	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012		7,6	0,48	117
	масло	7	0,056	5,075	0,091	46,27	0,0007	0,0082	0	1,68	0,014	
	Сыр	4	0,92	1,18	0	14,56	0,0016	0,056	0,028	35,2	0,04	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,995	10,635	70,005	0,03	0,105	0,975	94,305	0,105	395-М
	Итого за завтрак	371	11,025	16,737	58,826	430,625	0,131	0,336	2,312	260,675	1,013	
2 завтрак	Фрукты (плоды) свежие-апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3	118-П
	Итого за 2 завтрак	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3	
Обед	Салат из квашенной капусты с луком	45	0,72	4,545	1,35	49,05	0,009	0,009	8,505	19,35	0,27	17-П
	Свекольник	170	1,479	3,026	8,177	65,96	0,0442	0,0425	6,239	25,67	1,037	136-П
	сметана	6	0,168	1,2	0,192	12,36						
	Макаронник с мясом	150	17,07	10,935	31,305	292,5	0,135	0,165	0,39	26,13	2,085	292-М
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	116
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,375	0	20,25	82,5	0,0075	0,0075	0,375	21	1,125	527-П
	Итого за обед	561	22,452	20,186	74,874	574,77	0,267	0,256	15,509	106,15	6,077	
Полдник	Котлеты рыбные	60	8,34	1,26	5,76	67,8	0,042	0,066	0,24	21	0,36	351-П
	Картофельное пюре	100	2,1	4,4	10,9	92	0,09	0,07	3,4	26	0,7	434-П
	Чай с сахаром	150	0,075	0	11,25	45	0	0	0	3,75	0,3	502-П
	Булка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,24	117
	Итого за полдник	330	12,015	6,24	38,19	257,2	0,154	0,142	3,64	54,5	1,66	

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю
 Заведующая МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"

А.А.Элясова
 Э.А.Элясова

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	170	6,63	8,041	30,43	241,06	0,1615	0,1513	1,241	122,91	1,02	273-П
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	0	7,6	0,48	117
	масло	7	0,056	5,075	0,091	46,27	0,0007	0,0082	0	1,68	0,014	
	Сыр	4	0,92	1,18	0	14,56	0,0016	0,056	0,028	35,2	0,04	
	Какао с молоком	150	2,7	1,475	18,75	108	0,03	0,12	0,975	93	0,6	508-П
	Итого за завтрак	371	13,306	16,931	69,831	514,69	0,237	0,347	2,244	260,39	2,154	
2 завтрак	Сок фруктовый 10.00	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	537-П
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
Обед	Сельдь с луком	30	2,88	6,09	1,14	70,8	0,009	0,018	0,93	14,4	0,27	359-П
	Борщ с капустой и картофелем	170	1,241	3,4	7,242	64,6	0,0323	0,0289	7,004	23,46	0,816	133-П
	сметана	6	0,168	1,2	0,192	12,36						
	Жаркое по-домашнему	125	14,7727	13,1819	9,4318	215,341	0,0909	0,1307	4,3182	19,8864	1,9318	374-П
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	116
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,375	0	20,25	82,5	0,0075	0,0075	0,375	21	1,125	527-П
	Итого за обед	521	22,076	24,352	51,856	518,001	0,211	0,217	12,627	92,7464	5,703	
Полдник	Пирожки из сдобного теста с повидлом	70	4,2	3,733	42,7	221,667	0,046	0,046	0,1166	12,833	0,816	561-П
	Напиток кисломолочный	135	3,915	3,375	5,4	67,5	0,054	0,229	0,945	162	0,135	535-П
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2	118-П
	Итого за полдник	305	8,515	7,508	57,9	336,167	0,13	0,295	11,016	190,833	3,286	
	Итого за день:	1297	44,397	48,891	189,687	1414,86	0,588	0,869	27,894	550,969	12,543	

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю
 Заведующая МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"

Э.А.Элясова
 Э.А.Элясова

	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	170	4,845	4,471	16,133	124,1	0,0646	0,1666	0,782	139,74	0,306	171-П	
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012		7,6	0,48	117	
	масло	7	0,056	5,075	0,091	46,27	0,0007	0,0082	0	1,68	0,014		
	Сыр	4	0,92	1,18	0	14,56	0,0016	0,056	0,028	35,2	0,04		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,995	10,635	70,005	0,03	0,105	0,975	94,305	0,105	395-М	
	Итого за завтрак	371	11,161	13,881	47,419	359,735	0,141	0,347	1,785	278,525	0,945		
2 завтрак	Фрукты свежие -бананы 10.00	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	8	0,6	118-П	
	Итого за 2 завтрак	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	8	0,6		
Обед	Салат из свеклы отварной	45	0,675	2,475	3,78	40,05	0,009	0,018	2,565	14,85	0,585	51-П	
	Щи из свежей капусты	170	1,088	3,264	4,233	51,51	0,0238	0,0238	12,495	27,37	0,425	145-П	
	сметана	6	0,168	1,2	0,192	12,36							
	Биточки	70	12,46	12,25	10,01	200,2	0,063	0,112	0	27,3	1,96	386-П	
	Рис отварной	100	2,46	4,05	22,54	136,4	0,018	0,014	0	3,4	0,35	419-П	
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	116	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,146	0	7,875	32,08	0,0029	0,0029	0,146	8,166	1,125	527-П	
	Итого за обед	581	19,637	23,719	62,23	545	0,188	0,202	15,206	95,086	6		
	Полдник	Рыба, запеченная в омлете	90	14,31	7,02	2,88	132,3	0,081	0,126	0,45	36	0,9	343-П
		Булка	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0,006	0	3,8	0,24	117
Кондитерские изделия (печенье)		30	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0,01	0	5,8	0,42	608-П	
Чай с сахаром		150	0,075	0	11,25	45	0	0	0	3,75	0,3	502-П	
Итого за полдник		290	17,385	9,56	39,29	313,1	0,119	0,142	0,45	49,35	1,86		
	Итого за день	1342	49,683	47,66	169,939	1313,835	0,488	0,741	27,441	430,961	9,405		

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

Утверждаю
 Заведующая МБДОУ №152 г.Пензы "Виктория"

Э.А.Элясова
 Э.А.Элясова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества				ккал	В1	В2	С	Са	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы								
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	170	4,471	9,911	21,301	192,27	0,068	0,1173	1,122	107,61	0,476	266	
	Булка с маслом	40	3	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012		7,6	0,48	117	
	масло	7	0,056	5,075	0,091	46,27	0,0007	0,0082	0	1,68	0,014		
	Сыр	4	0,92	1,18	0	14,56	0,0016	0,056	0,028	35,2	0,04		
	Какао с молоком	150	2,7	2,475	18,75	108	0,03	0,12	0,975	93	0,6	508-П	
	Итого за завтрак	371	11,15	19,8	60,7	465,9	0,14	0,31	2,13	245,09	1,61		
2 завтрак	Кондитерские изделия (печенье) 10.00	30	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0,01	0	5,8	0,42	608-П	
	Итого за 2 завтрак	30	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	0,01	0	5,8	0,42		
Обед	Винегрет овощной	45	0,585	4,86	3,06	58,5	0,018	0,018	3,78	10,35	0,36	82-П	
	Суп-лапша домашняя	170	1,734	3,791	9,452	75,48	0,0221	0,0187	0,255	6,12	0,272	162-П	
	Шницель припущенный	60	9	6,4286	5,5714	113,1426	0,06	0,0943	0,5143	22,286	0,6857	417-П	
	Картофельное пюре	100	2,1	4,4	10,9	92	0,09	0,07	3,4	26	0,7	434-П	
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,072	0,032	0	14	1,56	116	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,146	0	7,875	32,08	0,0029	0,0029	0,146	8,166	1,125	527-П	
		Итого за обед	565	16,205	19,96	50,458	443,6026	0,265	0,236	8,095	86,922	4,703	
Полдник	Сырники из творога	80	12,5866	11,6266	16,0534	219,2	0,0427	0,1973	0,16	107,73	0,5333	326-П	
	Напиток кисломолочный (ряженка)	135	3,915	3,375	5,4	67,5	0,054	0,229	0,945	162	0,135	535-П	
	Плоды свежие (апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3	118-П	
		Итого за полдник	315	17,401	15,201	29,553	329,7	0,136	0,456	61,105	303,73	0,968	
	Итого за день:	1281	46,256	56,921	155,591	1322,603	0,557	1,012	71,33	641,52	7,701		