


Утверждаю  
МБДОУ Нижнегорский детский сад "Чобурашка"  
Е.А. Зосенко

Основное (организационное) меню для детей дошкольного возраста от 1,5 до 3х лет

День 1 (Понедельник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины, мг.			Минеральные веш.м		№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>											
суп молочный гречневый	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,084	0,165	0,683	20,66	0,845	94
чай с повидлом	150/10/3,5	0,07	0,01	7,1	28	0	0	1,42	9,4	0,21	393
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0,032	0,012	0	4,6	0,4	13
хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,032	0,014	0	6,562	0,731	12
масло порциями	5	1,16	3,63	0,07	33	0,001	0,006	0	1,2	0,01	6
печенье	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,032	0,014	0	6,562	0,731	12
<b>Итого:</b>		<b>9,27</b>	<b>8,31</b>	<b>39,66</b>	<b>266,73</b>	<b>0,181</b>	<b>0,211</b>	<b>2,103</b>	<b>148,984</b>	<b>2,927</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
фрукты свежие	80	0,75	0,057	6,968	27,9	0,035	0,0402	2,88	15,642	0,412	41
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет.	Витамины, мг.			Минеральные веш.м		№
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Обед</b>											
суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,79	80,85	0,135	0,045	3,48	22,84	1,21	81
зразы рыбные с яйцом	65	8,06	4	9,03	104	0,07	0,08	1,37	37,9	0,83	265
пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	122,73	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81	321
хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,032	0,014	0	6,562	0,731	12
хлеб пшеничный	15	1,065	0,15	7,245	35,49	0,024	0,009	0	3,45	0,3	13
сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	0,02	0,02	3	10,5	2,1	399
салат из свеклы с солеными огурцами	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,032	0,014	0	6,562	0,731	12
<b>Итого:</b>		<b>17,595</b>	<b>11,51</b>	<b>67,585</b>	<b>459,27</b>	<b>0,423</b>	<b>0,272</b>	<b>22,38</b>	<b>117,394</b>	<b>6,712</b>	
<b>Полдник</b>											
сырники из творога	65	3,94	2,29	15,4	98	0,02	0,07	2,42	41,9	1,46	390
соус молочный сладкий	15	0,0014	0,0013	2,55	10,395	0,00075	0,0006	0,135	1,317	0,079	362
йогурт	150	0,04	0,01	6,99	26,81	0	0	0,02	8	0,19	392
<b>Итого:</b>		<b>3,9814</b>	<b>2,3013</b>	<b>24,94</b>	<b>135,205</b>	<b>0,02075</b>	<b>0,0706</b>	<b>2,575</b>	<b>51,217</b>	<b>1,729</b>	
<b>Всего за 1 день:</b>		<b>31,5964</b>	<b>22,1783</b>	<b>139,153</b>	<b>889,105</b>	<b>0,65975</b>	<b>0,5938</b>	<b>29,938</b>	<b>333,237</b>	<b>11,78</b>	

Медицинская сестра  Ф.З.Каримова



Утверждаю  
Е.А. Зосенко

Основное (организационное) меню для детей дошкольного возраста от 1,5 до 3х лет

День 2 (Вторник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. ценз.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные вещ.мг.		№ рецепт.	
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>												
яйцо отварное	1шт	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1	213	
какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	92,98	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41	397	
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0,032	0,012	0	4,6	0,4	13	
хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,032	0,014	0	6,562	0,731	12	
масло порциями	5	1,16	3,63	0,07	33	0,001	0,006	0	1,2	0,01	6	
икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,03	0,036	4,2	16,5	0,24	8	
сыр порциями	10	0,99	0,18	5,01	26,1	0,032	0,014	0	6,562	0,731	12	
<b>Итого:</b>		<b>14,09</b>	<b>16,85</b>	<b>37,61</b>	<b>359,91</b>	<b>0,197</b>	<b>0,402</b>	<b>5,4</b>	<b>172,124</b>	<b>3,522</b>		
<b>Второй завтрак</b>												
сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	0,02	0,02	3	10,5	2,1	399	
<b>Обед</b>												
щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	0,0345	0,027	11,07	25,995	0,48	67	
гуляш из отварного мяса	60	7,71	6,21	1,98	113,51	0,02	0,06	0,3	14,6	0,58	277	
каша вязкая пшеничная	120	3,2	3,39	19,64	121,85	0,06	0,03	0	12,52	1,36	314	
хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,032	0,014	0	6,562	0,731	12	
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,17	0,04	0,015	0	5,75	0,5	13	
компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0	0	0,36	28,64	1,12	376	
овощи свежие или консервированные	30	0,23	0	0,75	4,05	0	0	0	6,9	0,18	10	
<b>Итого:</b>		<b>211,57</b>	<b>12,98</b>	<b>69,54</b>	<b>477,23</b>	<b>0,1865</b>	<b>0,146</b>	<b>11,73</b>	<b>100,967</b>	<b>4,951</b>		
<b>Полдник</b>												
булочка веснушка	50	2,59	1,38	18,03	101,66	0,05	0,04	0,01	11,4	0,6	447	
раженка	150	0,09	0,01	7,81	32	0	0	0,08	3,6	0,32	411	
<b>Итого:</b>		<b>2,68</b>	<b>1,39</b>	<b>25,84</b>	<b>133,66</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>0,09</b>	<b>15</b>	<b>0,92</b>		
<b>Всего за 2 день:</b>		<b>229,09</b>	<b>31,22</b>	<b>148,14</b>	<b>1034,8</b>	<b>0,4535</b>	<b>0,608</b>	<b>20,22</b>	<b>298,591</b>	<b>11,493</b>		

Медицинская сестра  Ф.З.Каримова



МБДОУ Нижегородский детский сад "Чебурашка" Уд. Зобенин



Основное (организационное) меню для детей дошкольного возраста от 1,5 до 3х лет

День 3 (Среда)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные вещ.,мг		№ рецепт.	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>												
каша с изюмом и яблоками	155	9,3	6,33	5,38	116	0,03	0,14	0,13	77,8	0,37		179
чай с лимоном	150/10/3,5	0,07	0,01	7,1	28	0	0	1,42	9,4	0,21		393
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0,032	0,012	0	4,6	0,4		13
масло порциями	5	1,16	3,63	0,07	33	0,001	0,006	0	1,2	0,01		6
хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,032	0,014	0	6,562	0,731		12
<b>Итого:</b>		<b>13,1</b>	<b>10,35</b>	<b>27,22</b>	<b>250,43</b>	<b>0,095</b>	<b>0,172</b>	<b>1,55</b>	<b>99,562</b>	<b>1,721</b>		
<b>Второй завтрак</b>												
фрукты свежие	80	0,75	0,057	6,968	27,9	0,035	0,0402	2,88	15,642	0,412		41
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные вещ.,мг		№ рецепт.	
	1	2	3	4		5	6	7	8	9		10
<b>Обед</b>												
борщ с фасолью и картофелем	150	2,13	3,06	8,175	70,95	0,06	0,045	4,95	16,035	0,66		82
котлета рубленая из птицы	65	11,22	2,36	9,33	130	0,06	0,04	0	8,4	0,99		305
пюре картофельное	60	2,45	3,84	16,35	122,73	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81		321
капуста тушеная	60	0,04	0,01	6,99	26,81	0	0	0,02	8	0,19		392
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,032	0,014	0	6,562	0,731		12
чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	26,81	0	0	0,02	8	0,19		392
овощи свежие или консервированны	30	0,23	0	0,75	4,05	0	0	0	6,9	0,18		10
<b>Итого:</b>		<b>17,1</b>	<b>9,46</b>	<b>53,595</b>	<b>407,45</b>	<b>0,262</b>	<b>0,189</b>	<b>19,52</b>	<b>83,477</b>	<b>3,751</b>		
<b>Полдник</b>												
рыба запеченная в омлете	60	2,34	2	10,63	76,93	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1		395
икра кабачковая	30	7,43	8	18,17	174,4	0,04	0,056	0,11	83,68	0,91		206
чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	26,81	0	0	0,02	8	0,19		392
Хлеб пшеничный	14	1,106	0,14	6,762	33,131	0,0224	0,0084	0	3,22	0,28		13
<b>Итого:</b>		<b>10,916</b>	<b>10,15</b>	<b>42,552</b>	<b>311,271</b>	<b>0,0924</b>	<b>0,1744</b>	<b>1,11</b>	<b>189,2</b>	<b>1,48</b>		
<b>Всего за 3 день:</b>		<b>41,866</b>	<b>30,017</b>	<b>130,335</b>	<b>997,051</b>	<b>0,4844</b>	<b>0,5756</b>	<b>25,06</b>	<b>387,881</b>	<b>7,364</b>		


Медицинская сестра  Ф.З.Каримова

Утверждаю  
 МБДОУ "Вязовский детский сад "Чебурашка"  
 Е.А. Зосенко

Основное (организационное) меню для детей дошкольного возраста от 1,5 до 3 лет

День 4 (Четверг)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины, мг.			Минеральные вещ., мг.		№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>											
каша геркулесовая жидкая	160	2,85	5,01	19,23	133	0,09	0,03	0	14	0,83	185
чай с повидлом	150/7	0,04	0,01	6,99	26,81	0	0	0,02	8	0,19	392
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0,032	0,012	0	4,6	0,4	13
масло порциями	5	1,16	3,63	0,07	33	0,001	0,006	0	1,2	0,01	6
хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,032	0,014	0	6,562	0,731	12
печенье	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,032	0,014	0	6,562	0,731	12
<b>Итого:</b>		<b>7,61</b>	<b>9,21</b>	<b>45,97</b>	<b>292,34</b>	<b>0,187</b>	<b>0,076</b>	<b>0,02</b>	<b>40,924</b>	<b>2,892</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	0,02	0,02	3	10,5	2,1	399
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины, мг.			Минеральные вещ., мг.		№ рецепт.
1	2	Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Обед</b>											
Суп картофельный с клецками	150	1,26	2,01	7,28	66,6	0,045	0,03	3,45	14,085	0,48	85
каша гречневая вязкая	120	3,2	3,39	19,64	121,85	0,06	0,03	0	12,52	1,36	314
бефстроганов из отварного мяса	60	18,59	7,4	20,51	223	0,27	1,91	8,71	25,5	5,87	294
хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,032	0,014	0	6,562	0,731	12
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,17	0,04	0,015	0	5,75	0,5	13
компот из свежих плодов (яблоко)	180	0,14	0,14	21,49	84,06	0,01	0	1,55	13,03	0,85	372
овощи свежие или консервированные	30	0,51	0,06	0,51	2,04	0	0	2,76	10,2	0,39	11
<b>Итого:</b>		<b>219,49</b>	<b>10,04</b>	<b>66,88</b>	<b>460,97</b>	<b>0,397</b>	<b>1,969</b>	<b>16,47</b>	<b>75,127</b>	<b>8,821</b>	
<b>Полдник</b>											
вареники ленивые	95	15,9	7,81	15,55	199,76	0,07	0,247	0,39	134,52	0,7	229
соус сладкий (молочный)	30	0,29	0,68	1,99	18,51	0	0,01	0,05	9,41	0,03	351
напиток из плодов шиповника	150/7	0,04	0,01	6,99	26,81	0	0	0,02	8	0,19	392
<b>Итого:</b>		<b>16,23</b>	<b>8,5</b>	<b>24,53</b>	<b>245,08</b>	<b>0,07</b>	<b>0,257</b>	<b>0,46</b>	<b>151,93</b>	<b>0,92</b>	
<b>Всего за 4 день:</b>		<b>244,08</b>	<b>27,75</b>	<b>152,53</b>	<b>1062,39</b>	<b>0,674</b>	<b>2,322</b>	<b>19,95</b>	<b>278,481</b>	<b>14,733</b>	

Медицинская сестра  Ф.З.Каримова





Утверждено  
МБДОУ Нижнегородский детский сад «Чебурашка»  
Е.А. Зосенко



Основное (организационное) меню для детей дошкольного возраста от 1,5 до 3х лет

День 6 (Понедельник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные веш,м		№ рецепт.	
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>												
Суп молочный пшениный	150	4,35	4,11	13,93	110,1	0,084	0,147	0,683	121,44	0,40		94
кофейный напиток с молоком	150/10/3,5	0,07	0,01	7,1	28	0	0	1,42	9,4	0,21		393
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0,032	0,012	0	4,6	0,4		13
масло порционными	5	1,16	3,63	0,07	33	0,001	0,006	0	1,2	0,01	6	
хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,032	0,014	0	6,562	0,731		12
печенье	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,032	0,014	0	6,562	0,731		12
<b>Итого:</b>		<b>9,14</b>	<b>8,31</b>	<b>40,78</b>	<b>270,63</b>	<b>0,181</b>	<b>0,193</b>	<b>2,103</b>	<b>149,764</b>	<b>2,486</b>		
<b>Второй завтрак</b>												
фрукты свежие	80	0,75	0,057	6,968	27,9	0,035	0,0402	2,88	15,642	0,412		41
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет.	Витамины,мг.			Минеральные веш,м		№	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Обед</b>												
щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	0,0345	0,027	11,07	25,995	0,48		67
рыба отварная	65	10,53	5,05	0,54	98,23	0,05	0,05	0,3	10,7	0,45		242
каша рисовая вязкая	120	3,2	3,39	19,64	121,85	0,06	0,03	0	12,52	1,36		314
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0	0	0,36	28,64	1,12		376
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,032	0,014	0	6,562	0,731		12
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,17	0,04	0,015	0	5,75	0,5		13
овощи свежие или консервированные	30	0,23	0	0,75	4,05	0	0	0	6,9	0,18		10
<b>Итого:</b>		<b>214,39</b>	<b>11,82</b>	<b>68,1</b>	<b>461,95</b>	<b>0,2165</b>	<b>0,136</b>	<b>11,73</b>	<b>97,067</b>	<b>4,821</b>		
<b>Полдник</b>												
Йогурт	150/7	0,04	0,01	6,99	26,81	0	0	0,02	8	0,19		392
запеканка из творога	65	3,94	2,29	15,4	98	0,02	0,07	2,42	41,9	1,46		390
соус молочный сладкий	15	0,0014	0,0013	2,55	10,395	0,00075	0,0006	0,135	1,317	0,079		362
<b>Итого:</b>		<b>3,9814</b>	<b>2,3013</b>	<b>24,94</b>	<b>135,205</b>	<b>0,02075</b>	<b>0,0706</b>	<b>2,575</b>	<b>51,217</b>	<b>1,729</b>		
<b>Всего за 6 день:</b>		<b>228,261</b>	<b>22,4883</b>	<b>140,788</b>	<b>895,685</b>	<b>0,45325</b>	<b>0,4398</b>	<b>19,288</b>	<b>313,69</b>	<b>9,448</b>		

Медицинская сестра  Ф.З.Каримова




Утверждено  
МБДОУ Нижегородский детский сад "Чебурашка"  
Е.А.Забенко



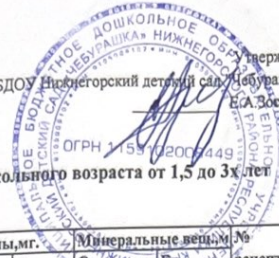
Основное (организационное) меню для детей дошкольного возраста от 1,5 до 3х лет

День 7 (Вторник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные веш.,мг		№ рецепт.	
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>												
Суп молочный гречневый	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,084	0,165	0,683	120,66	0,845		94/3
чай с повидлом	150/15	0,09	0,01	7,81	32	0	0	0,08	3,6	0,32		411
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0,032	0,012	0	4,6	0,4		13
масло порциями	5	1,16	3,63	0,07	33	0,001	0,006	0	1,2	0,01	6	
хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,032	0,014	0	6,562	0,731		12
сыр порциями	10	0,99	0,18	5,01	26,1	0,032	0,014	0	6,562	0,731		12
<b>Итого:</b>		<b>9,29</b>	<b>8,31</b>	<b>40,37</b>	<b>270,73</b>	<b>0,181</b>	<b>0,211</b>	<b>0,763</b>	<b>143,184</b>	<b>3,037</b>		
<b>Второй завтрак</b>												
сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	0,02	0,02	3	10,5	2,1		399
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные веш.,мг		№ рецепт.	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Обед</b>												
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,28	75,67	0,06	0,03	4,95	14,76	0,65		82
голубцы с мясом и рисом	135	10,13	6,38	15,02	158	0,06	0,1	15,03	43,1	1,13		297
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,032	0,014	0	6,562	0,731		12
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,17	0,04	0,015	0	5,75	0,5		13
компот из свежих плодов(яблоко)	180	0,14	0,14	21,49	84,06	0,01	0	1,55	13,03	0,85		372
соус сметанный с томатом	15	0,0014	0,0013	2,55	10,395	0,00075	0,0006	0,135	1,317	0,079		362
овощи свежие или консервированные	30	0,23	0	0,75	4,05	0	0	0	6,9	0,18		10
<b>Итого:</b>		<b>211,101</b>	<b>8,6513</b>	<b>67,18</b>	<b>417,445</b>	<b>0,20275</b>	<b>0,1596</b>	<b>21,665</b>	<b>91,419</b>	<b>4,12</b>		
<b>Полдник</b>												
ряженка	150	4,58	4,08	7,58	90	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16		400
втушка с творогом	75	3,89	7,227	30,657	203,5	0,066	0,055	0	10,67	0,704		460
<b>Итого:</b>		<b>8,47</b>	<b>11,307</b>	<b>38,237</b>	<b>293,5</b>	<b>0,126</b>	<b>0,295</b>	<b>2,05</b>	<b>200,27</b>	<b>0,864</b>		
<b>Всего за 7 день:</b>		<b>229,611</b>	<b>28,2683</b>	<b>160,937</b>	<b>1045,675</b>	<b>0,52975</b>	<b>0,6856</b>	<b>27,478</b>	<b>445,373</b>	<b>10,121</b>		

Медицинская сестра  Ф.З.Каримова


МБДОУ «Нижнегорский детский сад «Зеленая поляна»  
 утверждаю  
 Е.А. Зотенко



Основное (организационное) меню для детей дошкольного возраста от 1,5 до 3х лет

День 8 (Среда)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энергет. цен. ккал.	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг		№ рецпт.	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>												
макароны отварные с сыром	150	4,31	3,91	14,13	108,9	0,065	0,152	0,68	121,22	0,38	93	
какао с молоком	150	0,09	0,01	7,81	32	0	0	0,08	3,6	0,32	411	
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0,032	0,012	0	4,6	0,4	13	
масло порциями	5	1,16	3,63	0,07	33	0,001	0,006	0	1,2	0,01	6	
хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,032	0,014	0	6,562	0,731	12	
<b>Итого:</b>		<b>8,13</b>	<b>7,93</b>	<b>36,68</b>	<b>247,33</b>	<b>0,13</b>	<b>0,184</b>	<b>0,76</b>	<b>137,182</b>	<b>1,841</b>		
<b>Второй завтрак</b>												
фрукты свежие	80	0,75	0,057	6,968	27,9	0,035	0,0402	2,88	15,642	0,412	41	
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энергет. цен. ккал.	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг		№ рецпт.	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Обед</b>												
Суп картофельный с бобовыми (чечевица)	150	1,71	1,845	10,09	79,08	0,06	0,045	4,95	16,035	0,66	82	
Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226	0,06	0,06	0,41	15,5	1,33	304	
напиток из плодов шиповника	180/10	0,06	0,02	9,99	38,32	0	0	0,03	10	0,28	392	
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,032	0,014	0	6,562	0,731	12	
винигрет овощной	30	0,42	1,82	2	26,22	0,006	0,006	2,54	9,1	0,32	37	
<b>Итого:</b>		<b>217,77</b>	<b>9,925</b>	<b>65,93</b>	<b>454,89</b>	<b>0,198</b>	<b>0,14</b>	<b>7,93</b>	<b>62,947</b>	<b>3,821</b>		
<b>Полдник</b>												
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,17	0,04	0,015	0	5,75	0,5	13	
чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	26,81	0	0	0,02	8	0,19	392	
омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	133,13	0,04	0,24	0,1	46,4	1,18	215	
икра кабачковая	30	0,57	2,66	2,31	35,7	0,01	0,018	2,1	8,25	0,12	8	
<b>Итого:</b>		<b>204,34</b>	<b>13,96</b>	<b>22,48</b>	<b>254,81</b>	<b>0,09</b>	<b>0,273</b>	<b>2,22</b>	<b>68,4</b>	<b>1,99</b>		
<b>Всего за 8 день:</b>		<b>430,99</b>	<b>31,872</b>	<b>132,058</b>	<b>984,93</b>	<b>0,453</b>	<b>0,6372</b>	<b>13,79</b>	<b>284,171</b>	<b>8,064</b>		

Медицинская сестра  Ф.З.Каримова



Утверждаю  
МБДОУ «Нижнегорский детский сад "Чебурашка"»  
Е.А. Зосенко



Основное (организационное) меню для детей дошкольного возраста от 1,5 до 3х лет

День 9 (Четверг)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные веш.мг		№ рецепт.	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Завтрак</b>												
каша геркулесовая жидкая	160	2,85	5,01	19,23	133	0,09	3	0	14	0,83		185
чай с лимоном	150	3,15	2,72	12,96	92,98	0,04	0,014	1,2	114,7	0,41		397
масло порциями	5	1,16	3,63	0,07	33	0,001	0,006	0	1,2	0,01		6
хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,032	0,014	0	6,562	0,731		12
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0,032	0,012	0	4,6	0,4		13
печенье	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,032	0,014	0	6,562	0,731		12
<b>Итого:</b>		<b>10,72</b>	<b>11,92</b>	<b>51,94</b>	<b>358,51</b>	<b>0,227</b>	<b>3,06</b>	<b>1,2</b>	<b>147,624</b>	<b>3,112</b>		
<b>Второй завтрак</b>												
салат из моркови	30	0,75	0,057	6,968	27,9	0,035	0,0402	2,88	15,642	0,412		41
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	Витамины,мг.			Минеральные веш.мг		№ рецепт.	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Обед</b>												
суп картофельный с лапшой домашней	150	3,075	3,21	9,675	79,95	0,09	0,045	3,495	30,165	1,08		81
мясо тушеное с овощами	150	14,25	11,71	9,69	200,6	0,03	0,04	3,25	55,8	0,75		274
хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,032	0,014	0	6,562	0,731		12
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,17	0,04	0,015	0	5,75	0,5		13
компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0	0	0,36	28,64	1,12		376
овощи свежие или консервированные	30	0,23	0	0,75	4,05	0	0	0	6,9	0,18		10
<b>Итого:</b>		<b>216,945</b>	<b>15,37</b>	<b>62,195</b>	<b>471,57</b>	<b>0,192</b>	<b>0,114</b>	<b>7,105</b>	<b>133,817</b>	<b>4,361</b>		
<b>Полдник</b>												
пудинг из творога запеченный	50	8,77	6,05	9,19	132,53	0,03	0,13	0,12	73,7	0,35		237
кофейный напиток с молоком	150/7	0,04	0,01	6,99	26,81	0	0	0,02	8	0,19		392
соус молочный сладкий	15	0,0014	0,0013	2,55	10,395	0,00075	0,0006	0,135	1,317	0,079		362
<b>Итого:</b>		<b>8,8114</b>	<b>6,0613</b>	<b>18,73</b>	<b>169,735</b>	<b>0,03075</b>	<b>0,1306</b>	<b>0,275</b>	<b>83,017</b>	<b>0,619</b>		
<b>Всего за 9 день:</b>		<b>237,226</b>	<b>33,4083</b>	<b>139,833</b>	<b>1027,715</b>	<b>0,48475</b>	<b>3,3448</b>	<b>11,46</b>	<b>380,1</b>	<b>8,504</b>		

Медицинская сестра  Ф.З.Каримова



Основное (организационное) меню для детей дошкольного возраста от 1,5 до 3х лет

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Углеводы	Энергет.			Витамины, мг.			Минеральные вещ., мг.		№ рецепт.
		Белки	Жиры	5		цен. ккал.	B1	B2	C	Ca	Fe			
												6	7	
<b>День 10 (Пятница)</b>														
<b>Завтрак</b>														
каша манная жидкая	160	2,4	3,82	21,04	128	0,03	0,01	0	6,6	0,26	185			
чай с лимоном	150/10/3,5	0,07	0,01	7,1	28	0	0	1,42	9,4	0,21	393			
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0,032	0,012	0	4,6	0,4	13			
Масло порциями	5	1,16	3,63	0,07	33	0,001	0,006	0	1,2	0,01	6			
хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,032	0,014	0	6,562	0,731	12			
<b>Итого:</b>		<b>6,2</b>	<b>7,84</b>	<b>42,88</b>	<b>262,43</b>	<b>0,095</b>	<b>0,042</b>	<b>1,42</b>	<b>28,362</b>	<b>1,611</b>				
<b>Второй завтрак</b>														
фрукты свежие	80	0,75	0,057	6,968	27,9	0,035	0,0402	2,88	15,642	0,412	41			
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Углеводы	Энергет.			Витамины, мг.			Минеральные вещ., мг.		№
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
<b>Обед</b>														
суп картофельный протертый с гречками	150	1,82	4,24	15,54	113,1	0,066	0,07	4,54	48,3	0,526	85			
фрикадельки мясные в соусе	60	7,3	2,59	7,29	89,58	0,06	0,05	0,09	16,3	0,55	261			
Каша вязкая пшеничная	120	3,2	3,39	19,64	121,85	0,06	0,03	0	12,52	1,36	314			
напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	0,93	72,92	0,01	0,05	75	16	0,47	398			
хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,032	0,014	0	6,562	0,731	12			
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,17	0,04	0,015	0	5,75	0,5	13			
овощи свежие или консервирован	30	0,23	0	0,75	4,05	0	0	0	6,9	0,18	10			
<b>Итого:</b>		<b>212,05</b>	<b>10,86</b>	<b>61,24</b>	<b>486,77</b>	<b>0,268</b>	<b>0,229</b>	<b>79,63</b>	<b>112,332</b>	<b>4,317</b>				
<b>Полдник</b>														
пирожки печеные с картофелем	65	4,56	4,06	27,75	179,34	0,08	0,08	0,24	51,1	0,85	449			
кефир	150/7	0,04	0,01	6,99	26,81	0	0	0,02	8	0,19	392			
<b>Итого:</b>		<b>4,6</b>	<b>4,07</b>	<b>34,74</b>	<b>206,15</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>0,26</b>	<b>59,1</b>	<b>1,04</b>				
<b>Всего за 10 дней:</b>		<b>223,6</b>	<b>22,827</b>	<b>145,828</b>	<b>983,25</b>	<b>0,478</b>	<b>0,3912</b>	<b>84,19</b>	<b>215,436</b>	<b>7,38</b>				
<b>В среднем за 10 дней:</b>		<b>212,35</b>	<b>27,80</b>	<b>143,83</b>	<b>991,84</b>	<b>0,52</b>	<b>1,02</b>	<b>27,64</b>	<b>328,55</b>	<b>9,57</b>				
<b>Процент выполнения</b>		<b>363,62</b>	<b>50,36</b>	<b>65,38</b>	<b>63,16</b>	<b>72,81</b>	<b>127,49</b>	<b>69,10</b>	<b>45,63</b>	<b>99,73</b>				
<b>Итого в среднем (процент)</b>														<b>135,63</b>

Медицинская сестра Ф.З.Каримова