

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующая МБДОУ № 291  
Пролетарского района  
г. Ростова-на-Дону  
Седова Е.В.



**ПРИМЕРНОЕ  
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ  
на зимне-весенний период**

Пролетарского района г. Ростова-на-Дону для детей от 1,5 до 3 и от 3 до 7 лет с 12 – часовым пребыванием  
Заведующая МБДОУ № 291

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: зимне-весенний  
 Возрастная категория: 1,5-3 и с 3 до 7 лет

№ рец.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В <sub>1</sub>		В <sub>2</sub>		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
	Завтрак																				
129	Сосиска с капустой тушеной	160/45	200/60	9,15	11,88	16,09	20,46	16,8	36,24	253,1	324,6	0,25	0,34	0,21	0,24	79,6	99,5	102,17	128,2	1668	7976,08
	Хлеб с маслом	35	35	2,37	2,37	4,4	4,4	1,04	1,04	108	108	0,048	0,048	0,019	0,019	-	-	7,4	7,4	0,6	0,6
	Хлеб	-	30	-	2,37	-	0,3	-	0,99	-	70,5	-	0,048	-	0,018	-	-	-	6,9	-	0,6
171	Какао с молоком	150	200	2,85	3,77	2,9	3,99	19,4	25,95	115	153,9	0,02	0,03	0,09	0,12	0,77	0,97	71,7	95,6	0,4	0,53
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	0,03	0,03	0,02	0,02	10	10	16	16	2,2	2,2
	ИТОГ:																				

№ рец.*	Обед	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В <sub>1</sub>		В <sub>2</sub>		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
24	Суп картофельный с бобовыми	200	250	7,12	8,91	2,2	2,76	24,4	30,6	140,9	156,2	0,23	0,28	0,1	0,13	11,34	14,2	35,9	44,5	1,95	2,4
123	Курица в соусе томатном	50	60	14,06	16,87	16,8	20,16	1,93	2,31	217,78	261,34	0,052	0,062	0,106	0,127	1,32	1,58	41,1	49,3	2596,2	3115,26
168	Макароны отварные с маслом	150	180	5,5	6,6	5,5	7,5	42,6	51,1	256,6	307,9	0,11	0,13	0,09	0,11	-	-	13,05	15,6	1090	1308,6
166	Компот из свежих плодов	150	200	0,25	0,83	-	-	17	22,7	68,98	91,98	0,007	0,01	0,007	0,01	5	6,6	11,3	15	0,7	0,94
	Хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	0,33	0,33	23,5	23,5	0,016	0,016	0,006	0,006	0	0	2,3	2,3	0,2	0,2
	ИТОГ:																				

№ рец.*	Полдник	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В <sub>1</sub>		В <sub>2</sub>		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
	Кефир	150	200	4,3	5,8	3,7	5	6	8	79,5	106	0,06	0,08	0,26	0,34	1,05	1,4	180	240	0,015	0,2
	Вафли	15	30	0,58	1,17	4,59	9,18	9,37	18,74	81,3	162,6	0,007	0,014	0,003	0,006	0	0	1,2	2,4	0,009	0,018
	ИТОГ:																				

№ рец.*	Ужин	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В <sub>1</sub>		В <sub>2</sub>		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
153	Каша рисовая молочная	200	250	5,8	7,3	8,8	11	29,3	36,6	229,7	287,1	0,04	0,05	0,01	0,01	-	-	20	25	0,8	1
	Хлеб	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	0,99	0,99	70,5	70,5	0,048	0,048	0,018	0,018	-	-	6,9	6,9	0,6	0,6
	Сыр порционный	10	14	2,32	3,24	2,95	4,13	0	0	36,4	50,9	0,004	0,005	0,03	0,04	0,07	0,09	8,8	12,3	0,1	0,14
184	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,2	-	-	10,5	14	42	56	0	0	0	0	0	0	9	12	0,6	0,8



151	Каша манная молочная	200	250	8	10	10,3	12,8	31,3	39,1	263,4	329,2	0,06	0,07	0,19	0,24	-	-	173	216	0,2	0,15
	Хлеб	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	0,99	0,99	70,5	70,5	0,048	0,048	0,018	0,018	-	-	6,9	6,9	0,6	0,6
171	Какао с молоком	150	200	2,85	3,77	2,9	3,99	19,4	25,95	115	153,9	0,02	0,03	0,09	0,12	0,77	0,97	71,7	95,6	0,4	0,53
	ИТОГ:																				
	<b>ИТОГ ДНЯ</b>																				

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 и с 3 до 7 лет

№ рец.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В <sub>1</sub>		В <sub>2</sub>		С		Ca		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
	Завтрак																				
С.78	Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом	150/10	190\15	16,86	21,55	11,7	15,2	17,4	22,8	246,4	317,1	0,072	0,093	0,04	0,44	2,89	3,67	20,45	26,74	0,9	1,16
	Хлеб с маслом	35	35	2,37	2,37	4,4	4,4	1,04	1,04	108	108	0,048	0,048	0,019	0,019	-	-	7,4	7,4	0,6	0,6
176	Кофейный напиток с молоком	150	200	2	2,79	2,4	3,19	14,7	19,71	89	118,69	0,3	0,4	0,11	0,14	0,97	1,29	94,5	126	0,08	0,1
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	0,03	0,03	0,02	0,02	10	10	16	16	2,2	2,2
	ИТОГ:																				

№ рец.*	Обед	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В <sub>1</sub>		В <sub>2</sub>		С		Ca		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
С. 82	Суп крестьянский со сметаной	200	250	6,65	10,4	3,28	4,1	14,6	29,2	116,6	145,7	0,13	0,16	0,11	0,13	14,2	17,7	24,1	31	1,2	1,57
83	Гуляш из говядины	40/40	50/50	11,12	13,9	12,1	15,2	3,8	48	117,12	146,4	0,08	0,1	0,14	0,17	1,8	2,3	12,8	16	1,3	1,7
142	Картофельное пюре	150	180	3,19	3,83	6,06	7,2	23	27,59	160,45	192,54	0,15	0,18	0,1	0,12	5,55	6,6	40,5	48,6	10,5	12,6
15	Салат из свеклы с чесноком	50	65	0,7	0,91	5,04	6,5	4,61	,3	66,64	86,5	0,01	0,02	0,02	0,026	4,5	5,8	23	29,9	0,9	1,17
	Яблочный сок	150	200	0,6	0,8	-	-	15,15	20,02	69	92	0,015	0,02	0,015	0,02	3	4	10,5	14	2,1	2,8
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,4	0,48	0,6	19,76	24,7	72,4	90,5	0,07	0,09	0,03	0,04	0	0	90,4	113	62,4	78
	Хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	0,33	0,33	23,5	23,5	0,016	0,016	0,006	0,006	0	0	2,3	2,3	0,2	0,2
	ИТОГ:																				

№ рец.*	Полдник	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В <sub>1</sub>		В <sub>2</sub>		С		Ca		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
	Кефир	150	200	4,3	5,8	3,7	5	6	8	79,5	106	0,06	0,08	0,26	0,34	1,05	0,4	180	240	0,015	0,2
	Печенье	15	30	0,95	1,9	2,5	5	10,3	20,6	67,5	135	0,015	0,03	0,01	0,02	0	0	3,5	7	0,1	0,2
	ИТОГ:																				

№ рец.*	Ужин	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В <sub>1</sub>		В <sub>2</sub>		С		Ca		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л				
С.61	Каша пшеничная молочная жидкая	200	250	8	10	10,6	13,2	31,8	39,7	250	312,5	1,24	1,55	1,2	1,5	1,7	2,1	144	180	3,4	4,3

	Хлеб	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	0,99	0,99	70,5	70,5	0,048	0,048	0,018	0,018	-	-	6,9	6,9	0,6	0,6
184	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,2	-	-	10,5	14	42	56	0	0	0	0	0	0	9	12	0,6	0,8
	ИТОГ:																				
	<b>ИТОГ ДНЯ</b>																				

День: четверг  
Неделя: первая  
Сезон: зимне-весенний  
Возрастная категория: 1,5-3 и с 3 до 7 лет

№ рец.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В <sub>1</sub>		В <sub>2</sub>		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
	Завтрак																				
65	Каша геркулесовая молочная	200	250	6,9	8,6	6,9	12	26,8	33,5	236,9	296	0,16	0,2	0,08	0,1	-	-	24	30	14	180
	Хлеб с маслом	35	35	2,37	2,37	4,4	4,4	1,04	1,04	108	108	0,048	0,048	0,019	0,019	-	-	7,4	7,4	0,6	0,6
	Сыр порционный	10	14	2,32	3,24	2,95	4,13	0	0	36,4	50,9	0,004	0,005	0,03	0,04	0,07	0,09	8,8	12,32	0,1	0,14
171	Какао с молоком	150	200	2,85	3,77	2,9	3,99	19,4	25,95	115	153,9	0,02	0,03	0,09	0,12	0,77	0,97	71,7	95,6	0,4	0,53
	Апельсин	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	2,2	2,2	43	43	0,04	0,04	0,03	0,03	60	60	34	34	0,3	0,3
	ИТОГ:																				

№ рец.*	Обед	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В <sub>1</sub>		В <sub>2</sub>		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
21	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	200	250	3,86	4,83	3,19	3,99	12,77	15,97	88,4	110,5	0,13	0,16	0,08	0,14	7,48	9,36	31,9	39,8	2,19	2,73
91	Картофельная запеканка с мясом	170	180	15,1	15,9	8,3	8,7	30,4	32,1	265,5	281,1	0,24	0,25	0,27	0,28	32	33,8	86,8	91,9	3513	3720
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,4	0,48	0,6	19,7	24,7	72,4	90,5	0,07	0,09	0,03	0,04	0	0	90,4	113	62,4	78
	Хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	0,33	0,33	23,5	23,5	0,016	0,016	0,006	0,006	0	0	2,3	2,3	0,2	0,2
	Икра кабачковая консервированная	30	60	0,57	1,14	3,62	7,25	2,31	4,45	43,7	87,78	0,006	0,012	0,015	0,03	2,02	4,05	11,8	23,8	0,21	0,42
168	Компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	-	-	21	27,89	85,4	113,8	0,007	0,01	0,015	0,02	0,49	0,65	21	28,2	0,6	0,74
	ИТОГ:																				

№ рец.*	Полдник	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В <sub>1</sub>		В <sub>2</sub>		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
	Пряник	15	30	0,7	1,4	0,1	0,2	0,3	0,6	55	110	0,1	0,2	0,01	0,02	-	-	1,5	3	0,005	0,01
178	Молоко кипяченое	150	200	4,19	5,59	4,78	6,38	7,03	9,38	87,98	117,31	0,03	0,04	0,11	0,15	0,9	1,3	180	240	0,07	0,1
	ИТОГ:																				

№ рец.*	Ужин	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В <sub>1</sub>		В <sub>2</sub>		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
93	Рыбные биточки	65	80	8,87	10,9	1,65	2,03	5,81	7,15	73,55	90,5	0,06	0,07	0,08	0,09	0,6	0,7	0,44	0,54	0,8	0,9

	Хлеб	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	0,99	0,99	70,5	70,5	0,048	0,048	0,018	0,018	-	-	6,9	6,9	0,6	0,6
1	Винегрет	130	170	1,82	2,38	6,11	7,99	16,9	22,1	132,9	173,8	0,03	0,04	0,03	0,04	22,5	29,4	30,8	40,2	1,65	2,15
181	Чай с лимоном	150	200	0,15	0,2	0	0	11	13,6	42	56	0	0	0	0	1,6	2,2	12	16	0,6	0,8
	ИТОГ:																				
	<b>ИТОГ ДНЯ</b>																				

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 и с 3 до 7 лет

№ рец.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В <sub>1</sub>		В <sub>2</sub>		С		Ca		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
	Завтрак																				
	Яйцо отварное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,028	0,028	62,8	62,8	0,02	0,02	0,17	0,17	-	-	22	22	1	1
155	Каша гречневая молочная	100	150	3,5	5,4	4,6	6,9	14,3	21,4	119,4	179,16	0,9	0,14	0,15	0,22	1,1	1,6	100,3	150,4	1051	1576,8
	Хлеб с маслом	35	35	2,37	2,37	4,4	4,4	1,04	1,04	108	108	0,048	0,048	0,019	0,019	-	-	7,4	7,4	0,6	0,6
184	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,2	-	-	10,5	14	42	56	0	0	0	0	0	0	9	12	0,6	0,8
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	0,03	0,03	0,02	0,02	10	10	16	16	2,2	2,2
	ИТОГ:			11,5	13,07	14	16,3	35,67	46,24	379,2	452,96	1,17	1,24	0,36	0,43	11,1	11,6	157,4	211,49	1055,4	1581,4

№ рец.*	Обед	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В <sub>1</sub>		В <sub>2</sub>		С		Ca		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
43	Суп с клецками на курином бульоне	200	250	5,1	6,37	1,72	2,15	16,9	21,12	114,24	142,8	0,12	0,15	0,12	0,15	4,24	5,3	35,2	44	1,04	1,3
122	Котлета куриная	56	65	8,12	9,43	9,18	10,66	5,58	6,42	137,26	159,32	0,04	0,05	0,09	0,1	0,4	0,5	32,48	37,7	1,01	1,17
126	Овощная запеканка по-украински	150	180	4,13	4,96	,9	7,1	17,5	21,1	145,2	174,3	0,08	0,1	0,17	0,21	43,3	52	158,7	190,5	1667,4	2000,9
	Хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	0,33	0,33	23,5	23,5	0,016	0,016	0,006	0,006	0	0	2,3	2,3	0,2	0,2
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	2,04	0,24	0,36	9,88	14,62	36,20	54,3	0,04	0,05	0,02	0,02	0	0	45,2	56,2	31,2	46,8
	Компот из свежих плодов	150	200	0,25	0,83	-	-	17	22,7	68,98	91,98	0,007	0,01	0,007	0,01	5	6,6	11,3	15	0,7	0,94
	ИТОГ:			19,71	24,42	20,24	40,38	67,15	86,29	525,38	646,2	0,3	0,37	0,41	0,5	52,91	64,4	258	345,7	1701	251,31

№ рец.*	Полдник	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В <sub>1</sub>		В <sub>2</sub>		С		Ca		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
178	Молоко кипяченое	150	200	4,19	5,59	4,78	6,38	7,03	9,38	87,98	117,31	0,03	0,04	0,11	0,15	0,9	1,3	180	240	0,07	0,1
196	Булочка российская	60	60	4,25	4,25	2,9	2,9	39,2	39,2	199,8	199,8	0,07	0,07	0,07	0,07	0,16	0,16	24,82	24,82	0,59	0,59
	ИТОГ:			8,44	9,84	7,68	9,28	46,23	48,4	287,78	317,11	0,1	0,11	0,18	0,22	1,06	1,46	204,8	264,5	0,66	0,69

№ рец.*	Ужин	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В <sub>1</sub>		В <sub>2</sub>		С		Ca		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
79	Вареники ленивые	115/15	145/18	11,9	15	16,3	20,5	19,7	24,8	278	350,5	0,04	0,06	0,22	0,28	0,36	0,45	127	160	0,61	0,77
176	Кофейный напиток с молоком	150	150	2	2	2,4	2,4	14,7	14,7	89	89	0,3	0,3	0,11	0,11	0,97	1,29	94,5	94,5	0,08	0,08

	ИТОГ:			13,9	17	18,7	22,9	34,4	39,5	367	439,5	0,34	0,36	0,33	0,39	1,03	1,74	221,5	254,5	0,68	1,85
	<b>ИТОГ ДНЯ</b>			53,55	64,33	60,62	88,86	183,49	185,33	1559,36	1855	0,74	0,94	1,28	1,47	66,13	79,2	841,9	1076,42	2758	3635

День: понедельник  
Неделя: вторая  
Сезон: зимне-весенний  
Возрастная категория: 1,5-3 и с 3 до 7 лет

№ рец.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В <sub>1</sub>		В <sub>2</sub>		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
		Завтрак																			
38	Макароны с тертым сыром	150	250	9,62	16,03	8,7	14,5	34,02	56,7	245,35	408,9	0,06	0,09	0,15	0,25	-	-	96,2	160	0,13	0,21
	Хлеб с маслом	35	35	2,37	2,37	4,4	4,4	1,04	1,04	108	108	0,048	0,048	0,019	0,019	-	-	7,4	7,4	0,6	0,6
176	Кофейный напиток с молоком	150	200	2	2,79	2,4	3,19	14,7	19,71	89	118,69	0,3	0,4	0,11	0,14	0,97	1,29	94,5	126	0,08	0,1
	Апельсин	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	2,2	2,2	43	43	0,04	0,04	0,03	0,03	60	60	34	34	0,3	0,3
	ИТОГ:																				

№ рец.*	Обед	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В <sub>1</sub>		В <sub>2</sub>		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
		Завтрак																			
С.58	Суп с крупой на курином бульоне	200	250	1,9	2,4	0,08	0,1	16,4	20,5	75,6	94,5	0,14	0,18	0,14	0,18	9,2	11,5	22,5	28,2	0,9	1,2
162	Куриное рагу с картофелем	200	250	12	15	16	20	16,9	21,2	262	327,5	0,12	0,15	0,14	0,18	9,2	11,5	38	47,5	1,7	2,2
	Салат из соленых огурцов	50	65	0,51	0,66	7,5	9,7	1,36	1,76	42,58	55,35	0,02	0,03	0,03	0,04	-	-	12,6	16,3	0,52	0,67
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,4	0,48	0,6	19,76	24,7	72,4	90,5	0,07	0,09	0,03	0,04	0	0	90,4	113	62,4	78
	Хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	0,33	0,33	23,5	23,5	0,016	0,016	0,006	0,006	0	0	2,3	2,3	0,2	0,2
	Яблочный сок	150	200	0,6	0,8	-	-	15,15	20,02	69	92	0,015	0,02	0,015	0,02	3	4	10,5	14	2,1	2,8
	ИТОГ:																				

№ рец.*	Полдник	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В <sub>1</sub>		В <sub>2</sub>		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
		Завтрак																			
	Кефир	150	200	4,3	5,8	3,7	5	6	8	79,5	106	0,06	0,08	0,26	0,34	1,05	1,4	180	240	0,015	0,2
	Вафли	15	30	0,58	1,17	4,59	9,18	9,37	18,74	81,3	162,6	0,007	0,014	0,003	0,006	0	0	1,2	2,4	0,009	0,018
	ИТОГ:																				

№ рец.*	Ужин	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В <sub>1</sub>		В <sub>2</sub>		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
		Завтрак																			
	Каша геркулесовая молочная	200	250	6,9	8,6	6,9	12	26,8	33,5	236,9	296	0,16	0,2	0,08	0,1	-	-	24	30	144	180
	Хлеб	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	0,99	0,99	70,5	70,5	0,048	0,048	0,018	0,018	-	-	6,9	6,9	0,6	0,6
184	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,2	-	-	10,5	14	42	56	0	0	0	0	0	0	9	12	0,6	0,8
	ИТОГ:			7,84	9,59	7	12,1	37,63	47,83	278,92	375,5	0,18	0,22	0,09	0,11	0	0	35,3	44,3	144,8	181

<b>ИТОГ ДНЯ</b>			42,21	54,14	54,8 3	71,34	164,9 8	211,94	1433,9 5	1806,7 1	1,05	1,32	1,03	1,28	83,4 2	89,6 9	579, 7	745, 31	182,5 5	245,24
-----------------	--	--	-------	-------	-----------	-------	------------	--------	-------------	-------------	------	------	------	------	-----------	-----------	-----------	------------	------------	--------

День: вторник  
Неделя: вторая  
Сезон: зимне-весенний  
Возрастная категория: 1,5-3 и с 3 до 7 лет

№ реп.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В <sub>1</sub>		В <sub>2</sub>		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
		Завтрак																			
С.58	Сельдь с луком	38/16	38/16	14	14	11,4	11,4	156	156	107,67	107,67	0,015	0,015	0,5	0,5	1,5	1,5	30,5	30,5	0,46	0,46
141	Картофель отварной	150	180	3,07	3,69	5,49	6,58	24,7	29,64	165,57	198,68	0,19	0,23	0,13	0,16	30,24	36,28	16,74	20,08	1,35	1,62
	Хлеб с маслом	35	35	2,37	2,37	4,4	4,4	1,04	1,04	108	108	0,048	0,048	0,019	0,019	-	-	7,4	7,4	0,6	0,6
181	Чай с лимоном	150	200	0,15	0,2	0	0	11	13,6	42	56	0	0	0	0	1,6	2,2	12	16	0,6	0,8
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	0,03	0,03	0,02	0,02	10	10	16	16	2,2	2,2
	<b>ИТОГ:</b>																				

№ реп.*	Обед	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В <sub>1</sub>		В <sub>2</sub>		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
22	Свекольник	200	250	3,18	3,98	3,11	3,89	15,6	19,5 8	99,4	124,31	0,09	0,12	0,8	1,01	7,28	9,1	42,2 4	52,8	1,04	1,3
113	Котлеты мясные из говядины	65	75	10,04	10,7	10,7	11,7	5,3	5,7	161,6	176,8	0,48	0,55	0,14	0,16	0,6	0,7	20,1	23,1	1,28	1,48
156	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	4,98	4,64	5,43	7,24	45	60	189	251,8	0,14	0,19	0,07	0,09	-	-	21	28	2,6	3,5
135	Зеленый горошек	50	60	1,55	1,86	1,65	1,98	3,5	4,2	38,94	46,7	0,06	0,07	0,021	0,024	5	6	10,5	12,6	0,41	0,48
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,4	0,48	0,6	19,76	24,7	72,4	90,5	0,07	0,09	0,03	0,04	0	0	90,4	113	62,4	78
	Хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	0,33	0,33	23,5	23,5	0,016	0,016	0,006	0,006	0	0	2,3	2,3	0,2	0,2
168	Компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	-	-	21	27,89	85,4	113,8	0,007	0,01	0,015	0,02	0,49	0,65	21	28,2	0,6	0,74
	<b>ИТОГ:</b>																				

№ реп.*	Полдник	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В <sub>1</sub>		В <sub>2</sub>		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
178	Молоко кипяченое	150	200	4,19	5,59	4,78	6,38	7,03	9,38	87,98	117,31	0,03	0,04	0,11	0,15	0,9	1,3	180	240	0,07	0,1
208	ватрушка с творожным фаршем	60	75	7,08	80,85	2,63	3,2	41,81	52,26	219,07	273,83	0,11	0,13	0,23	0,28	0,2	0,2	171, 8	214, 7	242, 64	303,3
	<b>ИТОГ:</b>																				

№ реп.*	Ужин	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В <sub>1</sub>		В <sub>2</sub>		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
171	Какао с молоком	150	200	2,85	3,77	2,9	3,99	19,4	25,95	115	153,9	0,02	0,03	0,09	0,12	0,77	0,97	71,7	95,6	0,4	0,53
	Хлеб	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	0,99	0,99	70,5	70,5	0,048	0,048	0,018	0,018	-	-	6,9	6,9	0,6	0,6
30	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	5,58	6,9	6,12	7,7	19,73	25	156	195	0,09	0,11	0,19	0,24	1,7	2,1	148	185	0,5	0,6









184	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,2	-	-	10,5	14	42	56	0	0	0	0	0	0	8	12	0,6	0,8
	ИТОГ:																	9			
	<b>ИТОГ ДНЯ</b>																				

\*Список использованной литературы:

1. Сборник рецептов для дошкольного питания. Коровка Л.С., 2008 г.
2. Питание детей, Снигур М., 1988 г.
3. Организация детского питания в дошкольных учреждениях, 2006 г.
4. Организация питания в детском дошкольном учреждении, А.С. Алексеева
5. Таблица химического состава, И.М. Скурихин, В.А. Тутельян
6. Методы и рекомендации по организации питания, Корень Л.В.