

Заведующий МДОУ "Детский сад "Газовичок" г.Надым

Категория : Дети 1-3 года

1 день

Белиман Ю.Н.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ПАСТА СЫРНАЯ (1-Й ВАРИАНТ)	10	1	4	0.0	42	0	470	2013
КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	130	2	3	15	86.0	1	ТТК 271	2013
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	2	1	21	100	0.00	117	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	170	2	3	13	84	2	513 ТТК	2013
Итого за прием пищи:	350	8	10.0	48	313	2		
II Завтрак								
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	160	0	0	18	74.0	0.00	537 ТТК	2013
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0	0	9	40.0	3.60	118	2013
Итого за прием пищи:	250	1	1	27	114.0	3.60		
Обед								
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	1	2	3	35	2.10	124	2013
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	1	3.0	5	50	7.40	147	2013
БИТОЧКИ ИЗ ОЛЕНИНЫ И ГОВЯДИНЫ	50	9	9	7	143.0	0.10	ТТК	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ	110	2.0	3	9	70.0	8.90	202 ТТК	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	1	0	5	24	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0	7	35	0.00	115	2013
КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ	150	0	0.0	8	33	1.20	530 ТТК	2013
Итого за прием пищи:	520	15	17	43	388	19.70		
Полдник								
ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	60	4	3	29	159	0.10	560	2013
КЕФИР	160	5	4.0	7	83	1	535	2013
Итого за прием пищи:	220	8.0	7	36	241	1		
Ужин								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	1	4	3	49	1.00	27	2013
ЯЗЫК ОТВАРНОЙ СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	60	8	7	1	101	0.40	407 ТТК	2013
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	110	1	4	18.0	109	10.80	126 ТТК	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	1	0	5	24	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0	7	35	0.00	115	2013
ЧАЙ С САХАРОМ (2-Й ВАРИАНТ)	160	0	0.0	6	24	0.00	503 ТТК	2013
Итого за прием пищи:	400	13	15	39	340	12.20		
Всего за день:		44	49	193	1396	39		

ОСНОВНОЕ МЕНЮ: 2021 год

Категория : Дети 1-3 года

2 ДЕНЬ

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МДОУ "Детский сад "Газовичок" г.Надым
Белиман Ю.Н.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2,1	4,3	24,6	146,2	0.00	100 ТТК	2013
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	150	3,5	3,0	17,5	111,0	0,4	274 ТТК	2013
КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	170	2,1	2,8	12,1	82,0	0,5	508 ТТК	2013
Итого за прием пищи:	350	7,7	10,1	54,2	339,2	0,9		
II Завтрак								
СОК ФРУКТОВЫЙ	160	0,8	0,2	16,2	73,7	3,2	537	2013
ГРУША СВЕЖАЯ	90	0,4	0,3	9,3	42,3	4,5	118	2013
Итого за прием пищи:	250	1,2	0,5	25,5	116,0	7,7		
Обед								
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	40	0,4	1,0	0,0	10,4	0,8	11 ТТК	2013
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	2,1	3,2	9,8	76,4	4	139	2013
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	50	6,5	8,3	5,0	121,1	0,8	246	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,2	4,8	15,4	114,5	7,5	434	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0.00	115	2013
КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ	150	0,1	0,0	19,8	79,6	1,1	518 ТТК	
Итого за прием пищи:	540	14,1	17,7	66,5	483,8	14,2		
Полдник								
МАРМЕЛАД	15	0,1	0,0	10,0	40,4	0.00	ТТК	
РЯЖЕНКА	160	4,6	4,0	6,7	86,4	1,3	535	2013
Итого за прием пищи:	175	7,6	6,7	26,7	202,9	1,3		
Ужин								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	50	1,0	2,3	3,9	40,4	3.50	121 ТТК	2013
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	8,2	11,3	3,0	146,5	0,4	307 ТТК	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,7	34,8	2,52	115	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-Й ВАРИАНТ)	180	0,1	0,0	10,0	40,4	6	504 ТТК	2013
Итого за прием пищи:	400	12,1	14,0	33,4	309,1			
Всего за день:		42,8	48,9	206,3	1451,0			

ОСНОВНОЕ МЕНЮ: 2021 год

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МДОУ "Детский сад "Газовичок" г.Надым

Категория : Дети 1-3 года

Белиман Ю.Н.

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3.0	3	14	100	0.10	97 ТТК	2013
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	100	2	3	10	67	0.40	171 ТТК	2013
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5	5	0	61	0.00	309	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	180	2	1	10	57	0.30	506 ТТК	2013
Итого за прием пищи:	350	11	12	34	285	0.80		
II Завтрак								
БАНАН	90	1	1	19	86	9.00	118	2013
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3	3	5	53	1	534	2013
Итого за прием пищи:	190	4	3.0	24	140	10		
Обед								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ	30	1	2	3	30	0.80	27 ТТК	2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	3	2	10	66	5.00	155	2013
МЯСО ТУШЕНОЕ	60	5	10	1	120	0.50	369	2013
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	3	4	11	96	23.50	139	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	1	0	5	24	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0	7	35	0.00	115	2013
КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ	180	0.0	0.0	7	27	0.00	530 ТТК	2013
Итого за прием пищи:	560	13	19	43	397	29.80		
Полдник								
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	70	4	5	19.0	137	0.10	217	2011
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" 2,5% ЖИРНОСТИ	160	4	4.0	17	126	0	535 ТТК	2013
Итого за прием пищи:	230	8	9	36	263	1		
Ужин								
ТОМАТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	40	0	0.0	1	8.0	4.00	113	2013
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5	6.0	34	231	16.50	308 ТТК	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0	7	35	0.00	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	1	0	5	24	0.00	114	2013
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0	0	9	39	14.40	539 ТТК	2013
Итого за прием пищи:	400	8	7	56.0	336.0	34.90		
Всего за день:		44	49	193	1421	76		

ОСНОВНОЕ МЕНЮ: 2021 год

Категория : Дети 1-3 года

4 ДЕНЬ



"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МДОУ "Детский сад "Газовичок" г.Надым
Белиман Ю.Н.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г				
Завтрак								
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4	0.0	37	0.00	111	2013
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	9	11	7	100	1.30	308	2013
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1	1	10	50	0.00	117	2013
ЧАЙ С САХАРОМ (2-Й ВАРИАНТ)	200	0	0.0	7	30	0.00	503 ТТК	2013
Итого за прием пищи:	355	10	15	25	217	1.30		
II Завтрак								
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1	1	19	80	0.00	537 ТТК	2013
МАНДАРИН	90	1	0	7	34	34.20	118	2013
Итого за прием пищи:	270	1	1	26	115	34.20		
Обед								
ОГУРЦЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0	0.0	1	4	3.00	112	2013
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150	1	3	12.0	83	5.20	131	2013
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	11	10.0	30	253	0.50	375	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0	10	47.0	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0	7	35	0.00	115	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	17	67	0	527 ТТК	2013
Итого за прием пищи:	550	16	14	76	490	9		
Полдник								
ВАФЛИ	20	1	1	16	71	0.00	607	2013
ЗЕФИР	20	0	0.0	16.0	65	0.00	ТТК	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	5	9	95	2	534	2013
Итого за прием пищи:	220	6.0	5	40	231	2		
Ужин								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	30	1	4	2	44	1.10	56	2013
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОРБУШИ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	75	5.0	5	4	82	0.40	264 ТТК	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2	5	12.0	101	7.50	434	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	1	0	5	24	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0	7	35	0.00	115	2013
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	160	0	0.0	10	38	1.10	539 ТТК	2013
Итого за прием пищи:	405	10	14	39	325	10.10		
Всего за день:		43	49	206.0	1377	57		

ОСНОВНОЕ МЕНЮ: 2021 год



Категория : Дети 1-3 года

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамин С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2	4	25	146	0.00	100 ТТК	2013
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ	110	9	8	16	173	0	319 ТТК	2013
КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	30	1	1.0	2	19	1.20	181	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	180	3	3	13	89	0.50	513 ТТК	2013
Итого за прием пищи:	350	14.0	17	56	428	2		
II Завтрак								
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	1	0	15	72	66.00	538	2013
Итого за прием пищи:	150	1	0	15	72	66.00		
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	30	0	2	1	0.0	5.10	31	2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ФАСОЛЕВЫЙ	150	2	2	12	73.0	3.80	150	2013
"ЕЖИКИ" ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	4	5	10	95	0.80	395 ТТК	2013
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	2	4	9	81	7.60	201	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	1	0	5	24	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0	7	35	0.00	115	2013
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	150	2	3	17	102	0.60	525	2013
Итого за прием пищи:	545	12	15	61	409	17.90		
Полдник								
ПЕЧЕНЬЕ	20	2	2.0	15	83	0.00	609	2013
РЯЖЕНКА	180	5	5	8	97	1.40	535	2013
Итого за прием пищи:	200	7	7	23	181	1.40		
Ужин								
САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ОГУРЦАМИ И КУКУРУЗОЙ	30	2	2	2	29	2.90	ТТК	
ГОРБУША, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	4.0	6	2.0	75	0.20	249ТТК	2012
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	110	2.0	4	11	86	4.30	196	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0	10	47.0	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0	7	35	0.00	115	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2-Й ВАРИАНТ)	180	0	0.0	10.0	40	1	505 ТТК	2013
Итого за прием пищи:	420	11	11	42	312	8		
Всего за день:		44.0	49	196.0	1 402.0	95.80		

Заведующий МДОУ "Детский сад "Газовичок" г.Надым

Категория : Дети 1-3 года

Белиман Ю.Н.

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3.0	3	14	100	0.10	97 ТТК	2013
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	130	3	3	16	104	0.40	268 ТТК	2013
КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ	200	0	0	10	42	21.60	530 ТТК	2013
Итого за прием пищи:	360	7	6	40	246	22.10		
II Завтрак								
СОК ФРУКТОВЫЙ	160	1	0.0	26	109	9.60	537 ТТК	2013
ГРУШИ СВЕЖИЕ	90	0	0	9	42	4.50	118	2013
Итого за прием пищи:	250	1	0	36	151	14.10		
Обед								
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	30	1	2	3	29	2.10	65	2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2	2	8	60	2.70	151	2013
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ ПАРОВОЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	60	7.0	10	1.0	118	0	392 ТТК	2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3	1	21	101	0.00	297	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0	10	47.0	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0	7	35	0.00	115	2013
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	180	0	0	17	71.0	1.60	526 ТТК	2013
Итого за прием пищи:	570	15	14	68	460.0	7		
Полдник								
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ПАРОВОЙ) С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	60	5	7	12	129	0.10	323 ТТК	2013
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" 2,5% ЖИРНОСТИ	150	4.0	4	16	119	1.10	535 ТТК	2013
Итого за прием пищи:	210	9	11	28	247	1.20		
Ужин								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	30	0	3.0	2	38	0.90	52	2013
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5	5	0	61	0.00	309	2013
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3	5	13.0	113.0	27.80	139	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0	10	47.0	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0	7	35	0.00	115	2013
ЧАЙ С САХАРОМ (1-Й ВАРИАНТ)	160	0	0.0	6	22	0.00	502 ТТК	2013
Итого за прием пищи:	400	11	13.0	38	316	28.70		
Всего за день:		43	45	209	1421	73		

Заведующий МДОУ "Детский сад "Газовичок" г.Надым

Категория : Дети 1-3 года

Белиман Ю.Н.

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ДЖЕМ	10	0	0.0	7	28	4.00	ТТК	
КАША "ДРУЖБА"	130	3	6	16	127	0.40	266	2013
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	1	1	15	75	0.00	117	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	180	2	1	10	57	0.30	506 ТТК	2013
Итого за прием пищи:	350	6	8	49	288	4.70		
II Завтрак								
БАНАН	90	1	1	19	86	9.00	118	2013
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4	4	7	80	0.00	534	2013
Итого за прием пищи:	240	6	4	26	166	9.00		
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30	0	2	2	28	1.60	54	2013
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1	3	8	60	6.30	137	2013
РЫБА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	7	3	3	67	1	348 ТТК	2013
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2.0	3	19	107	0.00	249 ТТК	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	1	0	5	24	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0	7	35	0.00	115	2013
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	180	0	0.0	9	37	1.30	539 ТТК	2013
Итого за прием пищи:	600	13	11	52	358	10		
Полдник								
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3	5	25.0	156	0.00	583 ТТК	2013
ЗЕФИР	20	0	0.0	16.0	65	0.00	ТТК	
КЕФИР	150	4	4	7	78	1	535	2013
Итого за прием пищи:	220	7	9	48	299	1		
Ужин								
САЛАТ ИЗ РЕДИСА	40	0	4.0	1	43	9.10	41	2013
ЯЗЫК ОТВАРНОЙ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	60	8	7	1	101	0.40	407 ТТК	2013
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2	5	12.0	101	7.50	434	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	1	0	5	24	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0	8.0	39	0.00	115	2013
ЧАЙ С ДЖЕМОМ (1-Й ВАРИАНТ)	160	0	0.0	12.0	48	0.20	502	2013
Итого за прием пищи:	400	13	16	39	356.0	17.20		
Всего за день:		44	48	213	1466	42		

Заведующий МДОУ "Детский сад "Газовичок" г.Надым

Категория : Дети 1-3 года

Белиман Ю.Н.

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Завтрак								
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2	4	25	146	0.00	100 ТТК	2013
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой ГРЕЧНЕВОЙ	150	3	4	17	114	1	170 ТТК	2013
КАКАО С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	170	2	3	12	82.0	1.10	508 ТТК	2013
Итого за прием пищи:	350	7	11.0	54.0	342	2		
II Завтрак								
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	1	0	15	72	66.00	538	2013
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	90	0	0	9	42	9.00	118	2013
Итого за прием пищи:	240	1	1	24	115	75.00		
Обед								
ПОМИДОРЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	30	0	0	1	7	7.50	112	2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ	150	1	3	9	65	3.50	149	2013
АЗУ	160	10.0	12.0	17	214.0	9.50	370	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0	10	47.0	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0	7	35	0.00	115	2013
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	1	0	20	82	0.30	521 ТТК	2013
Итого за прием пищи:	530	15	15	63.0	450	20.80		
Полдник								
ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	60	5	4	29	169	0.10	560	2013
РЯЖЕНКА	150	4	4	6	81.0	1.20	535	2013
Итого за прием пищи:	210	9	8	35	250	1.30		
Ужин								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	1	2.0	2.0	28	4.80	120	2013
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	8	11	3.0	147	0.30	307 ТТК	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	71	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0	8.0	39	0.00	115	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (1-й ВАРИАНТ)	180	0	0.0	10.0	40	1	504 ТТК	2013
Итого за прием пищи:	400	12	14	38	324	6		
Всего за день:		44	48	213	1481	105		

ОСНОВНОЕ МЕНЮ: 2021 год



Категория : Дети 1-3 года

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3.0	3	14	100	0.10	97 ТТК	2013
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	130	4	4	16	115	0.40	273 ТТК	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2	2	17	88	0.20	512 ТТК	2013
Итого за прием пищи:	360	9	9.0	47	303	0.70		
II Завтрак								
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1	0	18	83	2	537	2013
Итого за прием пищи:	180	1	0	18	83	2		
Обед								
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ И ЯЙЦОМ	30	1	2	1	26	4.80	42	2013
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	1	3	7	58	4.20	136	2013
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	70	10	10	6	158	0.90	394	2013
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С КАПУСТОЙ ТУШЕНОЙ)	110	2	4	23	96	12.70	440	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0	10	47.0	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0	7	35	0.00	115	2013
КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ	150	0	0	8	36.0	16.60	530 ТТК	2013
Итого за прием пищи:	550	17	20	62	456.0	39.20		
Полдник								
ВАФЛИ	20	1	1	16	71	0.00	607	2013
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4	9	94.0	2.30	534	2013
Итого за прием пищи:	200	6	5	24.0	165	2.30		
Ужин								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0	3	3	39	0.50	19	2013
ГОРБУША, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	60	6	6	6	93.0	0.40	347	2013
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	110	3	3	18	107	0.00	246 ТТК	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	1	0	5	24	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0	8.0	39	0.00	115	2013
НАПИТОК ИЗ МАЛИНЫ	170	0.0	0.0	7	29	0.00	539 ТТК	2013
Итого за прием пищи:	400	11	12	46	331	0.90		
Всего за день:		43	46	198	1338	45		

ОСНОВНОЕ МЕНЮ: 2021 год



Категория : Дети 1-3 года

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Завтрак								
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4	0.0	37	0.00	111	2013
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	110	7	6	27.0	194.0	1.50	320 ТТК	2013
КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	20	1	1	1	13	0.80	181	2013
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1	1	10	50	0.00	117	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	2	2	11	64	0.30	506 ТТК	2013
Итого за прием пищи:	355	10	13	49	358	2.60		
II Завтрак								
СОК ФРУКТОВЫЙ	160	1	0	18	79	4.70	537 ТТК	2013
ГРУША СВЕЖАЯ	90	0	0	9	42	4.50	118	2013
Итого за прием пищи:	250	2	1	27.0	122	9.20		
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	30	0	2	1	20	17.50	33	2013
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	3	2.0	10	68	5	159 ТТК	2013
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	70	6.0	9	2	110	0	372 ТТК	2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3	1	21	101	0.00	297	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0	10	47.0	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0	7	35	0.00	115	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5	19	0.00	527 ТТК	2013
Итого за прием пищи:	550	14	13	56	399	22		
Полдник								
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5	5	0	61	0.00	309	2013
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" 2,5% ЖИРНОСТИ	160	4	4.0	17	126	1.10	535 ТТК	2013
Итого за прием пищи:	200	9	9	18	188	1.10		
Ужин								
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	30	0	2	2.0	24	1.80	82	2013
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	60	4	5	2.0	70	5.50	377	2013
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	1	3	14.0	86	8.70	431	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2	0	10	47.0	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0	8.0	39	0.00	115	2013
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	180	0	0	17	71.0	0.10	526 ТТК	2013
Итого за прием пищи:	420	9	10	53	336	16.10		
Всего за день:		44	45	203	1403	51		