

Согласовано: 
 Заведующий МБДОУ детский сад
 «Весёлая планета»
 А.В. Рябухина

Утверждаю:
 Генеральный директор
 ОАО «Рынок» Орловского района
 Н. А. Дреева



Понедельник

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3х лет

Наименование блюда		Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)
Завтрак							
1	Макароны, запеченные с яйцом	150,00	7,48	6,68	22,29	179,03	0,32
2	Овощи соленые(помидоры, огурцы,салат из квашенной капусты), салат из отварной свеклы, свекла отварная	30,00	0,36	0,06	0,48	4,80	5,60
3	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
4	Масло порциями	5,00	0,00	4,10	0,00	37,40	0,00
5	Чай с сахаром	150,00	0,16	0,00	10,50	42,00	0,03
	Итого:	365,00	10,45	18,39	47,89	399,23	5,95
Второй завтрак							
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	95,00	0,038	0,038	9,31	36,66	10,00
	Итого:	95,00	0,04	0,04	9,31	36,66	10,00
Обед							
1	Борщ с капустой и картофелем	200,00	5,66	4,18	6,41	86,58	9,80
2	Жаркое по домашнему	110,00	6,50	17,50	0,00	183,50	0,50
3	Хлеб пшеничный йодированный	20,00	1,63	5,03	9,74	90,66	0,00
4	Хлеб ржаной	20,00	1,46	0,027	7,26	37,40	0,00
5	Сок фруктовый	150,00	0,75	0,00	15,15	63,33	3,60
	Итого:	500,00	16,00	26,74	38,56	461,47	13,90
Полдник							
1	Сырники из творога со сметаной/ Запеканка творожная со сметанным соусом/ Вареники ленивые со сметаной	50/20,0	7,10	3,70	9,60	100,50	0,27
2	Кисель из сухофруктов/ свежих фруктов. Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	150,00	0,16	0,16	35,58	145,50	3,00
	Итого:	220,00	7,26	3,86	45,18	246,00	3,27
	Итого в день:	1180,00	33,75	49,03	140,94	1143,36	33,12

Согласовано:
Заведующий МБДОУ детский сад
«Весёлая планета»
А.В. Рябухина

Утверждаю:
Генеральный директор
ОАО «Рынок» Орловского района
Н. А. Дреева



Вторник

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3х лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)
Завтрак							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150,00	3,33	2,83	11,83	87,00	0,91
2	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
3	Масло порциями	5,00	0,00	4,10	0,00	37,40	0,00
4	Чай с сахаром	150,00	0,16	0,00	10,50	42,00	0,03
	Итого:	335,00	5,94	14,48	36,95	302,40	0,94
Второй завтрак							
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	95,00	0,038	0,038	9,31	36,66	10,00
	Итого:	95,00	0,04	0,04	9,31	36,66	10,00
Обед							
1	Суп картофельный с крупой (рис)	150,00	1,91	1,83	14,25	81,00	6,60
2	Пюре картофельное	110,00	3,91	0,41	21,66	106,16	0,00
3	Котлеты мясные	50,00	7,78	3,50	4,28	80,00	0,00
4	Овощи соленные(помидоры, огурцы,салат из квашенной капусты), салат из отварной свеклы, свекла отварная	30,00	0,36	0,06	0,48	4,80	5,60
5	Хлеб пшеничный йодированный	20,00	1,63	5,03	9,74	90,66	0,00
6	Хлеб ржаной	20,00	1,46	0,027	7,26	37,40	0,00
7	Кисель из сухофруктов/ свежих фруктов. Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	180,00	0,20	0,20	27,50	106,40	1,55
	Итого:	560,00	17,25	11,06	85,17	506,42	13,75
Полдник							
1	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом)	50,00	2,75	2,50	29,62	152,00	0,11
2	Чай с сахаром	150,00	4,35	3,75	6,30	76,66	0,54
	Итого:	200,00	7,10	6,25	35,92	228,66	0,65
	Итого в день:	1190,00	30,33	31,83	167,35	1074,14	25,34

Согласовано:
Заведующий МБДОУ детский сад
«Весёлая планета»
А.В. Рябухина



Утверждаю:
Генеральный директор
ОАО «Рынок» Орловского района
Н. А. Дреева



Среда

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3х лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)
Завтрак							
1	Каша манная вязкая с сахаром	150,00	4,33	9,33	16,83	169,91	2,30
2	Чай с молоком	150,00	1,33	1,16	16,91	79,33	0,80
3	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
4	Повидло порциями	10,00	0,70	0,30	19,60	86,20	5,20
	Итого:	340,00	8,81	18,34	67,96	471,44	8,30
Второй завтрак							
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	95,00	0,038	0,038	9,31	36,66	10,00
	Итого:	95,00	0,04	0,04	9,31	36,66	10,00
Обед							
1	Борщ с капустой и картофелем	150,00	1,91	1,83	14,25	81,00	6,60
2	Плов из мяса свинины	110,00	14,04	18,61	22,84	298,10	0,33
3	Винегрет овощной	30,00	1,68	2,52	4,86	47,61	5,13
4	Хлеб пшеничный йодированный	20,00	1,63	5,03	9,74	90,66	0,00
5	Хлеб ржаной	20,00	1,46	0,027	7,26	37,40	0,00
6	Кисель из сухофруктов/ свежих фруктов. Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	150,00	0,16	0,16	22,91	88,66	1,55
	Итого:	480,00	20,88	28,18	81,86	643,43	13,61
Полдник							
1	Булочка ванильная	50,00	4,30	4,30	25,00	160,00	12,41
2	Какао с молоком	150,00	4,33	4,33	25,83	154,16	1,60
	Итого:	200,00	8,63	8,63	50,83	314,16	14,01
	Итого в день:	1115,00	38,36	55,19	209,96	1465,69	45,92

Согласовано:
Заведующий МБДОУ детский сад
«Весёлая планета»
А.В. Рябухина



Утверждаю:
Генеральный директор
ОАО «Рынок» Орловского района
Н. А. Дреева



Четверг

День: четвёртый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3х лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)
Завтрак							
1	Каша рисовая молочная с сахаром	150,00	4,50	12,00	27,75	237,00	0,00
2	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
3	Масло порциями	5,00	0,00	4,10	0,00	37,40	0,00
4	Чай с сахаром	150,00	0,16	0,00	10,50	42,00	0,03
	Итого:	335,00	7,11	23,65	52,87	452,40	0,03
Второй завтрак							
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	95,00	0,038	0,038	9,31	36,66	10,00
	Итого:	95,00	0,04	0,04	9,31	36,66	10,00
Обед							
1	Суп лапша-домашняя	150,00	5,66	4,18	6,41	86,58	9,80
2	Рыба, тушенная с овощами	50,00	4,32	1,85	4,28	61,35	1,80
3	Пюре картофельное	110,00	2,96	6,51	14,21	123,20	15,74
4	Хлеб пшеничный йодированный	20,00	1,63	5,03	9,74	90,66	0,00
5	Хлеб ржаной	20,00	1,46	0,027	7,26	37,40	0,00
6	Сок фруктовый	150,00	0,75	0,00	15,15	63,33	3,60
7	Соус томатный	10,00	0,70	0,60	1,50	13,40	2,80
	Итого:	510,00	17,48	18,20	58,55	475,92	33,74
Полдник							
1	Булочка домашняя	50,00	1,50	1,95	14,90	83,40	0,00
2	Молоко кипяченое	150,00	4,56	4,06	7,55	85,00	2,46
	Итого:	200,00	6,06	6,01	22,45	168,40	2,46
	Итого в день:	1140,00	30,69	47,90	143,18	1133,38	46,23

Согласовано:
Заведующий МБДОУ/детский сад
«Весёлая планета»
А.В. Рябухина

Утверждаю:
Генеральный директор
ОАО «Рынок» Орловского района
Н. А. Дреева



Пятница

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3х лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)
Завтрак							
1	Каша вязкая (овсяная молочная)	150,00	4,83	6,16	21,33	153,00	0,00
2	Сыр порциями	10,00	2,30	2,90	0,00	36,20	0,07
3	Масло порциями	5,00	0,00	4,10	0,00	37,40	0,00
4	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
5	Какао с молоком	150,00	4,33	4,33	25,83	154,16	1,60
	Итого:	345,00	13,91	25,04	61,78	516,76	1,67
Второй завтрак							
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	95,00	0,038	0,038	9,31	36,66	10,00
	Итого:	95,00	0,04	0,04	9,31	36,66	10,00
Обед							
1	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150,00	1,91	1,83	14,25	81,00	6,60
2	Котлеты мясные	50,00	7,78	3,50	4,28	80,00	0,00
3	Рагу из овощей	110,00	1,82	4,44	10,49	89,21	9,49
4	Хлеб пшеничный йодированный	20,00	1,63	5,03	9,74	90,66	0,00
5	Хлеб ржаной	20,00	1,46	0,027	7,26	37,40	0,00
6	Чай с сахаром	150,00	0,16	0,00	10,50	42,00	0,03
	Итого:	500,00	14,76	14,83	56,52	420,27	16,12
Полдник							
1	Кондитерское изделие	50,00	4,30	4,30	25,00	160,00	12,41
2	Кисель из сухофруктов/ свежих фруктов. Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	150,00	0,16	0,16	35,58	145,50	3,00
	Итого:	200,00	4,46	4,46	60,58	305,50	15,41
	Итого в день:	1140,00	33,17	44,37	188,19	1279,19	43,20

Согласовано:
Заведующий МБДОУ детский сад
«Весёлая планета»
А.В. Рябухина

Утверждаю:
Генеральный директор
ОАО «Рынок» Орловского района
Н. А. Дресва

Понедельник

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3х лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)
Завтрак							
1	Суп молочный с крупой рисовой	150,00	2,66	2,83	10,91	81,00	0,91
2	Сыр порциями	10,00	2,30	2,90	0,00	36,20	0,07
3	Масло порциями	5,00	0,00	4,10	0,00	37,40	0,00
4	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
5	Кофейный напиток на молоке	150,00	4,16	2,25	14,58	96,00	1,17
	Итого:	345,00	11,57	19,63	40,11	386,60	2,15
Второй завтрак							
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	95,00	0,038	0,038	9,31	36,66	10,00
	Итого:	95,00	0,04	0,04	9,31	36,66	10,00
Обед							
1	Суп картофельный с крупой (пшено)	150,00	1,91	1,83	14,25	81,00	6,60
2	Тефтели мясные	50,00	9,14	1,21	0,85	51,00	0,52
3	Капуста тушеная	120,00	2,48	3,88	11,31	90,12	20,60
4	Хлеб пшеничный йодированный	20,00	1,63	5,03	9,74	90,66	0,00
5	Хлеб ржаной	20,00	1,46	0,027	7,26	37,40	0,00
6	Кисель из сухофруктов/ свежих фруктов. Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	150,00	0,16	0,16	22,91	88,66	1,55
	Итого:	510,00	16,78	12,14	66,32	438,84	29,27
Полдник							
1	Оладьи с повидлом/ Блины с повидлом	50/20,0	3,70	4,50	12,30	100,60	0,10
2	Молоко кипяченое	150,00	4,56	4,06	7,55	85,00	2,46
	Итого:	220,00	8,26	8,56	19,85	185,60	2,56
	Итого в день:	1170,00	36,65	40,37	135,59	1047,70	43,98

Согласовано: _____
 Заведующий МБДОУ детский сад
 «Весёлая планета»
 А.В. Рябухина



Утверждаю:
 Генеральный директор
 ОАО «Рынок» Орловского района
 Н. А. Дресва



Вторник

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3х лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)
Завтрак							
1	Омлет натуральный	110,00	9,60	10,10	31,90	140,80	0,00
	Овощи соленные(помидоры, огурцы,салат из квашенной капусты), салат из отварной свеклы, свекла отварная						
2		30,00	0,36	0,06	0,48	4,80	5,60
3	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
4	Масло порциями	5,00	0,00	4,10	0,00	37,40	0,00
5	Чай с сахаром	150,00	0,16	0,00	10,50	42,00	0,03
	Итого:	175,00	12,41	21,81	47,00	319,00	5,60
Второй завтрак							
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	95,00	0,038	0,038	9,31	36,66	10,00
	Итого:	95,00	0,04	0,04	9,31	36,66	10,00
Обед							
1	Суп картофельный с клецками	150,00	1,91	1,83	14,25	81,00	6,60
	Запеканка картофельная с мясом (свинина/птица)						
2		110,00	8,16	6,04	18,72	162,25	19,34
	Овощи соленные(помидоры, огурцы,салат из квашенной капусты), салат из отварной свеклы, свекла отварная						
3		30,00	0,36	0,06	0,48	4,80	5,60
4	Хлеб пшеничный йодированный	20,00	1,63	5,03	9,74	90,66	0,00
5	Хлеб ржаной	20,00	1,46	0,027	7,26	37,40	0,00
	Кисель из сухофруктов/ свежих фруктов. Компот из сухофруктов/ свежих фруктов						
6		150,00	0,16	0,16	22,91	88,66	1,55
	Итого:	480,00	13,68	13,15	73,36	464,77	33,09
Полдник							
1	Кондитерское изделие	50,00	1,50	1,95	14,90	83,40	0,00
2	Кисломолочный продукт	150,00	4,35	3,75	6,30	76,66	0,54
	Итого:	200,00	5,85	5,70	21,20	160,06	0,54
	Итого в день:	950,00	31,98	40,70	150,87	980,49	49,23

Согласовано:
Заведующий МБДОУ детский сад
«Весёлая планета»
А.В. Рябухина

Утверждаю:
Генеральный директор
ОАО «Рынок» Орловского района
Н. А. Дресва



Среда
День: восьмой
Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3х лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)
Завтрак							
1	Каша вязкая (овсяная молочная)	150,00	4,83	6,16	21,33	153,00	0,00
2	Сыр порциями	10,00	2,30	2,90	0,00	36,20	0,07
3	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
4	Чай с сахаром	150,00	0,16	0,00	10,50	42,00	0,03
	Итого:	340,00	9,74	16,61	46,45	367,20	0,10
Второй завтрак							
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	95,00	0,038	0,038	9,31	36,66	10,00
	Итого:	95,00	0,04	0,04	9,31	36,66	10,00
Обед							
1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150,00	2,58	1,33	3,41	36,00	8,86
2	Котлеты мясные	50,00	7,78	3,50	4,28	80,00	0,00
3	Пюре картофельное	110,00	2,96	6,51	14,21	123,20	15,74
4	Овощи соленые(помидоры, огурцы,салат из квашенной капусты), салат из отварной свеклы, свекла отварная	30,00	0,36	0,06	0,48	4,80	5,60
5	Хлеб пшеничный йодированный	20,00	1,63	5,03	9,74	90,66	0,00
6	Хлеб ржаной	20,00	1,46	0,027	7,26	37,40	0,00
7	Сок фруктовый	150,00	0,75	0,00	15,15	63,33	3,60
	Итого:	530,00	17,52	16,46	54,53	435,39	33,80
Полдник							
1	Яйцо варенное	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,50	0,00
2	Икра кабачковая	30,00	0,50	1,90	2,20	27,20	5,00
3	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
4	Кисель из сухофруктов/ свежих фруктов. Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	150,00	0,16	0,16	35,58	145,50	3,00
	Итого:	250,00	8,21	14,21	52,70	372,20	8,00
	Итого в день	1215,00	35,51	47,32	162,99	1211,45	51,89

Согласовано: 
 Заведующий МБДОУ детский сад
 «Весёлая планета»
 А.В. Рябухина



Утверждаю:
 Генеральный директор
 ОАО «Рынок» Орловского района
 Н. А. Дреева 



Четверг

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3х лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)
Завтрак							
1	Каша «Дружба» (рис, пшено)	150,00	5,08	6,91	36,16	225,00	1,45
2	Сыр порциями	10,00	2,30	2,90	0,00	36,20	0,07
3	Масло порциями	5,00	0,00	4,10	0,00	37,40	0,00
4	Чай с сахаром	150,00	0,16	0,00	10,50	42,00	0,03
5	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
	Итого:	345,00	9,99	21,46	61,28	476,60	1,55
Второй завтрак							
1	Яблоки печеные/ яблоки свежие	95,00	0,038	0,038	9,31	36,66	10,00
	Итого:	95,00	0,038	0,038	9,31	36,66	10,00
Обед							
1	Борщ с капустой и картофелем	150,00	5,66	4,18	6,41	86,58	9,80
2	Птица тушеная	70,00	16,30	10,30	0,00	162,40	0,01
3	Каша ячневая/ Каша гречневая	110,00	4,14	0,42	22,76	115,58	0,00
4	Хлеб пшеничный йодированный	20,00	1,63	5,03	9,74	90,66	0,00
5	Хлеб ржаной	20,00	1,46	0,027	7,26	37,40	0,00
6	Кисель из сухофруктов/ свежих фруктов. Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	150,00	0,16	0,16	22,91	88,66	1,55
	Итого:	520,00	29,35	20,12	69,08	581,28	11,36
Полдник							
1	Сырники из творога со сметаной/ Запеканка творожная со сметанным соусом/ Вареники ленивые со сметаной	50/20,0	4,80	4,50	4,00	75,50	0,12
2	Чай с сахаром	150,00	4,16	2,25	14,58	96,00	1,17
	Итого:	220,00	8,96	6,75	18,58	171,50	1,29
	Итого в день:	1180,00	48,34	48,37	158,25	1266,04	24,20

Согласовано:

Заведующий МБДОУ детский сад

«Весёлая планета»

А.В. Рябухина

Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н. А. Дреева



Пятница

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3х лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)
Завтрак							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150,00	3,33	2,83	11,83	87,00	0,91
2	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
3	Масло порциями	5,00	0,00	4,10	0,00	37,40	0,00
4	Какао с молоком	150,00	4,33	4,33	25,83	154,16	1,60
	Итого:	335,00	10,11	18,81	52,28	414,56	2,51
Второй завтрак							
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	95,00	0,038	0,038	9,31	36,66	10,00
	Итого:	95,00	0,038	0,038	9,31	36,66	10,00
Обед							
1	Суп картофельный с фрикадельками	150,00	2,58	1,33	3,41	36,00	8,86
2	Рыба, тушенная с овощами	50,00	4,32	1,85	4,28	61,35	1,80
3	Картофель отварной	110,00	2,96	6,51	14,21	123,20	15,74
4	Хлеб пшеничный йодированный	20,00	1,63	5,03	9,74	90,66	0,00
5	Хлеб ржаной	20,00	1,46	0,027	7,26	37,40	0,00
6	Кисель из сухофруктов/ свежих фруктов. Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	150,00	0,16	0,16	22,91	88,66	1,55
7	Соус томатный	10,00	0,70	0,60	1,50	13,40	2,80
	Итого:	510,00	13,81	15,51	63,31	450,67	30,75
Полдник							
1	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с картофелем/ или повидлом)	50,00	2,00	1,30	20,00	100,00	0,03
2	Чай с сахаром	150,00	0,16	0,00	10,50	42,00	0,03
	Итого:	200,00	2,16	1,30	30,50	142,00	0,06
	Итого в день:	1140,00	26,12	35,66	155,40	1043,89	43,31

Согласовано:
Заведующий МБДОУ детский сад
«Весёлая планета»
А.В. Рябухина



Утверждаю:
Генеральный директор
ОАО «Рынок» Орловского района
Н. А. Дреева



Понедельник
День: одиннадцатый
Неделя: третья
Возрастная категория: от 1,5 до 3х лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)
Завтрак							
1	Каша вязкая (овсяная молочная)	150,00	4,83	6,16	21,33	153,00	0,00
2	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
3	Масло порциями	5,00	0,00	4,10	0,00	37,40	0,00
4	Чай с сахаром	150,00	0,16	0,00	10,50	42,00	0,03
	Итого:	335,00	7,44	17,81	46,45	368,40	0,03
Второй завтрак							
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	95,00	0,038	0,038	9,31	36,66	10,00
	Итого:	95,00	0,038	0,038	9,31	36,66	10,00
Обед							
1	Борщ с капустой и картофелем	150,00	1,91	1,83	14,25	81,00	6,60
2	Пюре картофельное	110,00	2,96	6,51	14,21	123,20	15,74
3	Котлеты мясные	50,00	7,78	3,50	4,28	80,00	0,00
4	Хлеб пшеничный йодированный	20,00	1,63	5,03	9,74	90,66	0,00
5	Хлеб ржаной	20,00	1,46	0,027	7,26	37,40	0,00
6	Кисель из сухофруктов/ свежих фруктов. Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	150,00	0,16	0,16	22,91	88,66	1,55
7	Овощи соленные(помидоры, огурцы,салат из квашенной капусты), салат из отварной свеклы, свекла отварная	30,00	0,40	0,10	0,50	5,00	4,60
	Итого:	530,00	16,30	17,16	73,15	505,92	28,49
Полдник							
1	Кондитерское изделие	50,00	1,50	1,95	14,90	83,40	0,00
2	Молоко кипяченое	150,00	4,56	4,06	7,55	85,00	2,46
	Итого:	200,00	6,06	6,01	22,45	168,40	2,46
	Итого в день:	1160,00	29,84	41,02	151,36	1079,38	40,98

Согласовано:

Заведующий МБДОУ детский сад
«Весёлая планета»

А.В. Рябухина

Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н. А. Дреева

Вторник

День: двенадцатый

Неделя: третья

Возрастная категория: от 1,5 до 3х лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)
Завтрак							
1	Каша рисовая молочная с сахаром	150,00	4,50	12,00	27,75	237,00	0,00
2	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
3	Масло порциями	5,00	0,00	4,10	0,00	37,40	0,00
4	Чай с сахаром	150,00	0,16	0,00	10,50	42,00	0,03
	Итого:	335,00	7,11	23,65	52,87	452,40	0,03
Второй завтрак							
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	95,00	0,038	0,038	9,31	36,66	10,00
	Итого:	95,00	0,038	0,038	9,31	36,66	10,00
Обед							
1	Суп картофельный с крупой (рис)	150,00	5,66	4,18	6,41	86,58	9,80
2	Рыба, тушенная с овощами	50,00	4,32	1,85	4,28	61,35	1,80
3	Пюре картофельное	110,00	2,96	6,51	14,21	123,20	15,74
4	Хлеб пшеничный йодированный	20,00	1,63	5,03	9,74	90,66	0,00
5	Хлеб ржаной	20,00	1,46	0,027	7,26	37,40	0,00
6	Сок фруктовый	150,00	0,75	0,00	15,15	63,33	3,60
7	Соус томатный	10,00	0,70	0,60	1,50	13,40	2,80
	Итого:	510,00	17,48	18,20	58,55	475,92	33,74
Полдник							
1	Булочка с изюмом/ Булочка домашняя	50,00	4,30	4,30	25,00	160,00	12,41
2	Какао с молоком	150,00	4,33	4,33	25,83	154,16	1,60
	Итого:	200,00	8,63	8,63	50,83	314,16	14,01
	Итого в день:	1140,00	33,26	50,52	171,56	1279,14	57,78

Согласовано: 
Заведующий МБДОУ детский сад
«Весёлая планета»
А.В. Рябухина



Утверждаю:
Генеральный директор
ОАО «Рынок» Орловского района
Н. А. Дреева



Среда
День: тринадцатый
Неделя: третья
Возрастная категория: от 1,5 до 3х лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)
Завтрак							
1	Каша манная вязкая с сахаром	150,00	4,33	9,33	16,83	169,91	2,30
2	Чай с молоком	150,00	1,33	1,16	16,91	79,33	0,80
3	Повидло порциями	10,00	0,70	0,30	19,60	86,20	5,20
4	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
	Итого:	340,00	8,81	18,34	67,96	471,44	8,30
Второй завтрак							
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	95,00	0,038	0,038	9,31	36,66	10,00
	Итого:	95,00	0,038	0,038	9,31	36,66	10,00
Обед							
1	Суп лапша-домашняя	150,00	1,91	1,83	14,25	81,00	6,60
2	Плов из мяса свинины	110,00	14,04	18,61	22,84	298,10	0,33
3	Винегрет овощной	30,00	1,68	2,52	4,86	47,61	5,13
4	Хлеб пшеничный йодированный	20,00	1,63	5,03	9,74	90,66	0,00
5	Хлеб ржаной	20,00	1,46	0,027	7,26	37,40	0,00
6	Кисель из сухофруктов/ свежих фруктов. Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	150,00	0,16	0,16	22,91	88,66	1,55
	Итого:	480,00	20,88	28,18	81,86	643,43	13,61
Полдник							
1	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с картофелем/или повидлом)	50,00	2,75	2,50	29,62	152,00	0,11
2	Кисломолочный продукт	150,00	4,35	3,75	6,30	76,66	0,54
	Итого:	200,00	7,10	6,25	35,92	228,66	0,65
	Итого в день:	1115,00	36,83	52,81	195,05	1380,19	32,56

Согласовано:
Заведующий МБДОУ детский сад
«Весёлая планета»
А.В. Рябухина



Утверждаю:
Генеральный директор
ОАО «Рынок» Орловского района
Н. А. Дреева



Четверг

День: четырнадцатый

Неделя: третья

Возрастная категория: от 1,5 до 3х лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)
Завтрак							
1	Суп молочный с крупой рисовой	150,00	2,66	2,83	10,91	81,00	0,91
2	Сыр порциями	10,00	2,30	2,90	0,00	36,20	0,07
3	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
4	Кофейный напиток на молоке	150,00	4,16	2,25	14,58	96,00	1,17
	Итого:	340,00	11,57	15,53	40,11	349,20	2,15
Второй завтрак							
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	95,00	0,038	0,038	9,31	36,66	10,00
	Итого:	95,00	0,038	0,038	9,31	36,66	10,00
Обед							
1	Суп картофельный с крупой (пшено)	150,00	1,91	1,83	14,25	81,00	6,60
2	Гуляш из мяса птицы (грудка ц-б)	50,00	9,14	1,21	0,85	51,00	0,52
3	Каша ячневая/пшеничная	110,00	2,48	3,88	11,31	90,12	20,60
4	Хлеб пшеничный йодированный	20,00	1,63	5,03	9,74	90,66	0,00
5	Хлеб ржаной	20,00	1,46	0,027	7,26	37,40	0,00
6	Кисель из сухофруктов/ свежих фруктов. Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	150,00	0,16	0,16	22,91	88,66	1,55
	Итого:	500,00	16,78	12,14	66,32	438,84	29,27
Полдник							
1	Оладьи с повидлом/ Блины с повидлом	50/20,0	3,70	4,50	12,30	100,60	0,10
2	Молоко кипяченое	150,00	4,56	4,06	7,55	85,00	2,46
	Итого:	220,00	8,26	8,56	19,85	185,60	2,56
	Итого в день:	1155,00	36,65	36,27	135,59	1010,30	43,98

Согласовано:
Заведующий МБДОУ детский сад
«Весёлая планета»
А.В. Рябухина



Утверждаю:
Генеральный директор
ОАО «Рынок» Орловского района
Н. А. Дреева



Пятница

День: пятнадцатый

Неделя: третья

Возрастная категория: от 1,5 до 3х лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)
Завтрак							
1	Каша «Дружба» (рис, пшено)	150,00	5,08	6,91	36,16	225,00	1,45
2	Сыр порциями	10,00	2,30	2,90	0,00	36,20	0,07
3	Масло порциями	5,00	0,00	4,10	0,00	37,40	0,00
4	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00
5	Чай с сахаром	150,00	0,16	0,00	10,50	42,00	0,03
	Итого:	345,00	9,99	21,46	61,28	476,60	1,55
Второй завтрак							
1	Яблоки печеные/ яблоки свежие	95,00	0,038	0,038	9,31	36,66	10,00
	Итого:	95,00	0,038	0,038	9,31	36,66	10,00
Обед							
1	Борщ с капустой и картофелем	150,00	5,66	4,18	6,41	86,58	9,80
2	Птица тушеная	70,00	16,30	10,30	0,00	162,40	0,01
3	Каша пшеничная/ Каша гречневая	110,00	4,14	0,42	22,76	115,58	0,00
4	Хлеб пшеничный йодированный	20,00	1,63	5,03	9,74	90,66	0,00
5	Хлеб ржаной	20,00	1,46	0,027	7,26	37,40	0,00
6	Кисель из сухофруктов/ свежих фруктов. Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	150,00	0,16	0,16	22,91	88,66	1,55
	Итого:	520,00	29,35	20,12	69,08	581,28	11,36
Полдник							
1	Сырники из творога со сметаной/ Запеканка творожная со сметанным соусом/ Вареники ленивые со сметаной	50/20,0	4,80	4,50	4,00	75,50	0,12
2	Кисель из сухофруктов/ свежих фруктов/Компот их сухофруктов/ свежих фруктов	150,00	0,16	0,16	35,58	145,50	3,00
	Итого:	220,00	4,96	4,66	39,58	221,00	3,12
	Итого в день:	1180,00	44,34	46,28	179,25	1315,54	26,03