

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 С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
1	Макароны, запеченные с яйцом	150,00	7,48	6,68	22,29	179,03	0,32
2	Овощи натуральные свежие/соленые: помидор/огурец/ салат из свежей капусты/салат из квашенной капусты/ салат из свежей капусты с зеленым горошком/ салат из квашенной капусты с зеленым горошком/салат из свежей капусты с огурцом /свекла отварная/ салат из свеклы отварной с зеленым горошком/салат из отварной свеклы/винегрет овощной	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
	<b>Итого:</b>	<b>365,00</b>	<b>10,45</b>	<b>18,39</b>	<b>47,89</b>	<b>399,23</b>	<b>5,95</b>
<b>Второй завтрак</b>							
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	95,00	0,038	0,038	9,31	36,66	10,00
	<b>Итого:</b>	<b>95,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,31</b>	<b>36,66</b>	<b>10,00</b>
<b>Обед</b>							
1	Борщ с капустой и картофелем	150,00	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
	<b>Итого:</b>	<b>450,00</b>	<b>16,00</b>	<b>26,74</b>	<b>38,56</b>	<b>461,47</b>	<b>13,90</b>
<b>Полдник</b>							
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
	<b>Итого:</b>	<b>220,00</b>	<b>7,26</b>	<b>3,86</b>	<b>45,18</b>	<b>246,00</b>	<b>3,27</b>
	<b>Итого в день:</b>	<b>1130,00</b>	<b>33,75</b>	<b>49,03</b>	<b>140,94</b>	<b>1143,36</b>	<b>33,12</b>

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



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



**Вторник**

**День: второй**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: от 1,5 до 3х лет**

Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины С (мг)
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>335,00</b>	<b>5,94</b>	<b>14,48</b>	<b>36,95</b>	<b>302,40</b>	<b>0,94</b>
<b>Второй завтрак</b>						
1 Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	95,00	0,038	0,038	9,31	36,66	10,00
<b>Итого:</b>	<b>95,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,31</b>	<b>36,66</b>	<b>10,00</b>
<b>Обед</b>						
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 натуральные свежие/соленые: помидор/огурец/ салат из свежей капусты/салат из квашенной капусты/ салат из свежей капусты с зеленым горошком/ салат из квашенной капусты с зеленым горошком/салат из свежей капусты с огурцом /свекла отварная/ салат из свеклы отварной с зеленым горошком/салат из отварной свеклы/винегрет овощной	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
<b>Итого:</b>	<b>560,00</b>	<b>17,25</b>	<b>11,06</b>	<b>85,17</b>	<b>506,42</b>	<b>13,75</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>200,00</b>	<b>7,10</b>	<b>6,25</b>	<b>35,92</b>	<b>228,66</b>	<b>0,65</b>
<b>Итого в день:</b>	<b>1190,00</b>	<b>30,33</b>	<b>31,83</b>	<b>167,35</b>	<b>1074,14</b>	<b>25,34</b>

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 С (мг)
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>340,00</b>	<b>8,81</b>	<b>18,34</b>	<b>67,96</b>	<b>471,44</b>	<b>8,30</b>
<b>Второй завтрак</b>						
1 Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	95,00	0,038	0,038	9,31	36,66	10,00
<b>Итого:</b>	<b>95,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,31</b>	<b>36,66</b>	<b>10,00</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>480,00</b>	<b>20,88</b>	<b>28,18</b>	<b>81,86</b>	<b>643,43</b>	<b>13,61</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>200,00</b>	<b>8,63</b>	<b>8,63</b>	<b>50,83</b>	<b>314,16</b>	<b>14,01</b>
<b>Итого в день:</b>	<b>1115,00</b>	<b>38,36</b>	<b>55,19</b>	<b>209,96</b>	<b>1465,69</b>	<b>45,92</b>

Согласовано:

Заведующий МБДОУ детский сад

«Весёлая планета»

А.В. Рябухина



Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок Орловского района»

Н. А. Дресва



**Четверг**

**День: четвёртый**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: от 1,5 до 3х лет**

Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины С (мг)
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>335,00</b>	<b>7,11</b>	<b>23,65</b>	<b>52,87</b>	<b>452,40</b>	<b>0,03</b>
<b>Второй завтрак</b>						
1 Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	95,00	0,038	0,038	9,31	36,66	10,00
<b>Итого:</b>	<b>95,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,31</b>	<b>36,66</b>	<b>10,00</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>510,00</b>	<b>17,48</b>	<b>18,20</b>	<b>58,55</b>	<b>475,92</b>	<b>33,74</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>200,00</b>	<b>6,06</b>	<b>6,01</b>	<b>22,45</b>	<b>168,40</b>	<b>2,46</b>
<b>Итого в день:</b>	<b>1140,00</b>	<b>30,69</b>	<b>47,90</b>	<b>143,18</b>	<b>1133,38</b>	<b>46,23</b>

Согласовано:

Заведующий МБДОУ детский сад

«Весёлая планета»

А.В. Рябухина



Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н. А. Древа



**Пятница**

**День: пятый**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: от 1,5 до 3х лет**

Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины С (мг)	
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого:</b>	<b>345,00</b>	<b>13,91</b>	<b>25,04</b>	<b>61,78</b>	<b>516,76</b>	<b>1,67</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
1 Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	95,00	0,038	0,038	9,31	36,66	10,00	
<b>Итого:</b>	<b>95,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,31</b>	<b>36,66</b>	<b>10,00</b>	
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого:</b>	<b>500,00</b>	<b>14,76</b>	<b>14,83</b>	<b>56,52</b>	<b>420,27</b>	<b>16,12</b>	
<b>Полдник</b>							
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	
<b>Итого:</b>	<b>200,00</b>	<b>4,46</b>	<b>4,46</b>	<b>60,58</b>	<b>305,50</b>	<b>15,41</b>	
<b>Итого в день:</b>	<b>1140,00</b>	<b>33,17</b>	<b>44,37</b>	<b>188,19</b>	<b>1279,19</b>	<b>43,20</b>	

Согласовано:

Заведующий МБДОУ детский сад

«Весёлая планета»

А.В. Рябухина



Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н. А. Дреева



**Понедельник**

**День: шестой**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: от 1,5 до 3х лет**

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
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
	<b>Итого:</b>	<b>345,00</b>	<b>11,57</b>	<b>19,63</b>	<b>40,11</b>	<b>386,60</b>	<b>2,15</b>
<b>Второй завтрак</b>							
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	95,00	0,038	0,038	9,31	36,66	10,00
	<b>Итого:</b>	<b>95,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,31</b>	<b>36,66</b>	<b>10,00</b>
<b>Обед</b>							
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.						
6	Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	150,00	0,16	0,16	22,91	88,66	1,55
	<b>Итого:</b>	<b>510,00</b>	<b>16,78</b>	<b>12,14</b>	<b>66,32</b>	<b>438,84</b>	<b>29,27</b>
<b>Полдник</b>							
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
	<b>Итого:</b>	<b>220,00</b>	<b>8,26</b>	<b>8,56</b>	<b>19,85</b>	<b>185,60</b>	<b>2,56</b>
	<b>Итого в день:</b>	<b>1170,00</b>	<b>36,65</b>	<b>40,37</b>	<b>135,59</b>	<b>1047,70</b>	<b>43,98</b>

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 С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
1	Омлет натуральный	110,00	9,60	10,10	31,90	140,80	0,00
2	Овощи натуральные свежие/соленые: помидор/огурец/ салат из свежей капусты/салат из квашенной капусты/ салат из свежей капусты с зеленым горошком/ салат из квашенной капусты с зеленым горошком/салат из свежей капусты с огурцом /свекла отварная/ салат из свеклы отварной с зеленым горошком/салат из отварной свеклы/винегрет овощной	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
	<b>Итого:</b>	<b>175,00</b>	<b>12,41</b>	<b>21,81</b>	<b>47,00</b>	<b>319,00</b>	<b>5,60</b>
<b>Второй завтрак</b>							
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	95,00	0,038	0,038	9,31	36,66	10,00
	<b>Итого:</b>	<b>95,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,31</b>	<b>36,66</b>	<b>10,00</b>
<b>Обед</b>							
1	Суп картофельный с клецками	150,00	1,91	1,83	14,25	81,00	6,60
2	Запеканка картофельная с мясом (свинина/птица)	110,00	8,16	6,04	18,72	162,25	19,34
3	Овощи натуральные свежие/соленые: помидор/огурец/ салат из свежей капусты/салат из квашенной капусты/ салат из свежей капусты с зеленым горошком/ салат из квашенной капусты с зеленым горошком/салат из свежей капусты с огурцом /свекла отварная/ салат из свеклы отварной с зеленым горошком/салат из отварной свеклы/винегрет овощной	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
6	Кисель из сухофруктов/ свежих фруктов. Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	150,00	0,16	0,16	22,91	88,66	1,55
	<b>Итого:</b>	<b>480,00</b>	<b>13,68</b>	<b>13,15</b>	<b>73,36</b>	<b>464,77</b>	<b>33,09</b>
<b>Полдник</b>							
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
	<b>Итого:</b>	<b>200,00</b>	<b>5,85</b>	<b>5,70</b>	<b>21,20</b>	<b>160,06</b>	<b>0,54</b>
	<b>Итого в день:</b>	<b>950,00</b>	<b>31,98</b>	<b>40,70</b>	<b>150,87</b>	<b>980,49</b>	<b>49,23</b>

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 С (мг)
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>340,00</b>	<b>9,74</b>	<b>16,61</b>	<b>46,45</b>	<b>367,20</b>	<b>0,10</b>
<b>Второй завтрак</b>						
1 Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	95,00	0,038	0,038	9,31	36,66	10,00
<b>Итого:</b>	<b>95,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,31</b>	<b>36,66</b>	<b>10,00</b>
<b>Обед</b>						
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 натуральные свежие/соленые: помидор/огурец/ салат из свежей капусты/салат из квашенной капусты/ салат из свежей капусты с зеленым горошком/ салат из квашенной капусты с зеленым горошком/салат из свежей капусты с огурцом /свекла отварная/ салат из свеклы отварной с зеленым горошком/салат из отварной свеклы/винегрет овощной	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
<b>Итого:</b>	<b>530,00</b>	<b>17,52</b>	<b>16,46</b>	<b>54,53</b>	<b>435,39</b>	<b>33,80</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>250,00</b>	<b>8,21</b>	<b>14,21</b>	<b>52,70</b>	<b>372,20</b>	<b>8,00</b>
<b>Итого в день</b>	<b>1215,00</b>	<b>35,51</b>	<b>47,32</b>	<b>162,99</b>	<b>1211,45</b>	<b>51,89</b>

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 С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
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
	<b>Итого:</b>	<b>345,00</b>	<b>9,99</b>	<b>21,46</b>	<b>61,28</b>	<b>476,60</b>	<b>1,55</b>
<b>Второй завтрак</b>							
1	Яблоки печеные/ яблоки свежие	95,00	0,038	0,038	9,31	36,66	10,00
	<b>Итого:</b>	<b>95,00</b>	<b>0,038</b>	<b>0,038</b>	<b>9,31</b>	<b>36,66</b>	<b>10,00</b>
<b>Обед</b>							
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
	<b>Итого:</b>	<b>520,00</b>	<b>29,35</b>	<b>20,12</b>	<b>69,08</b>	<b>581,28</b>	<b>11,36</b>
<b>Полдник</b>							
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
	<b>Итого:</b>	<b>220,00</b>	<b>8,96</b>	<b>6,75</b>	<b>18,58</b>	<b>171,50</b>	<b>1,29</b>
	<b>Итого в день:</b>	<b>1180,00</b>	<b>48,34</b>	<b>48,37</b>	<b>158,25</b>	<b>1266,04</b>	<b>24,20</b>

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 С (мг)
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>335,00</b>	<b>10,11</b>	<b>18,81</b>	<b>52,28</b>	<b>414,56</b>	<b>2,51</b>
<b>Второй завтрак</b>						
1 Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	95,00	0,038	0,038	9,31	36,66	10,00
<b>Итого:</b>	<b>95,00</b>	<b>0,038</b>	<b>0,038</b>	<b>9,31</b>	<b>36,66</b>	<b>10,00</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>510,00</b>	<b>13,81</b>	<b>15,51</b>	<b>63,31</b>	<b>450,67</b>	<b>30,75</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>200,00</b>	<b>2,16</b>	<b>1,30</b>	<b>30,50</b>	<b>142,00</b>	<b>0,06</b>
<b>Итого в день:</b>	<b>1140,00</b>	<b>26,12</b>	<b>35,66</b>	<b>155,40</b>	<b>1043,89</b>	<b>43,31</b>

Согласовано:

Заведующий МБДОУ детский сад

«Весёлая планета»

А.В. Рябухина



Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н. А. Древа



**Понедельник**

**День: одиннадцатый**

**Неделя: третья**

**Возрастная категория: от 1,5 до 3х лет**

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
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
	<b>Итого:</b>	<b>335,00</b>	<b>7,44</b>	<b>17,81</b>	<b>46,45</b>	<b>368,40</b>	<b>0,03</b>
<b>Второй завтрак</b>							
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	95,00	0,038	0,038	9,31	36,66	10,00
	<b>Итого:</b>	<b>95,00</b>	<b>0,038</b>	<b>0,038</b>	<b>9,31</b>	<b>36,66</b>	<b>10,00</b>
<b>Обед</b>							
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 натуральные свежие/соленые: помидор/огурец/ салат из свежей капусты/салат из квашенной капусты/ салат из свежей капусты с зеленым горошком/ салат из квашенной капусты с зеленым горошком/салат из свежей капусты с огурцом /свекла отварная/ салат из свеклы отварной с зеленым горошком/салат из отварной свеклы/винегрет овощной	30,00	0,40	0,10	0,50	5,00	4,60
	<b>Итого:</b>	<b>530,00</b>	<b>16,30</b>	<b>17,16</b>	<b>73,15</b>	<b>505,92</b>	<b>28,49</b>
<b>Полдник</b>							
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
	<b>Итого:</b>	<b>200,00</b>	<b>6,06</b>	<b>6,01</b>	<b>22,45</b>	<b>168,40</b>	<b>2,46</b>
	<b>Итого в день:</b>	<b>1160,00</b>	<b>29,84</b>	<b>41,02</b>	<b>151,36</b>	<b>1079,38</b>	<b>40,98</b>

Согласовано:

Заведующий МБДОУ детский сад

«Весёлая планета»

А.В. Рябухина



Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н. А. Дреова



**Вторник**

**День: двенадцатый**

**Неделя: третья**

**Возрастная категория: от 1,5 до 3х лет**

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
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
	<b>Итого:</b>	<b>335,00</b>	<b>7,11</b>	<b>23,65</b>	<b>52,87</b>	<b>452,40</b>	<b>0,03</b>
<b>Второй завтрак</b>							
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	95,00	0,038	0,038	9,31	36,66	10,00
	<b>Итого:</b>	<b>95,00</b>	<b>0,038</b>	<b>0,038</b>	<b>9,31</b>	<b>36,66</b>	<b>10,00</b>
<b>Обед</b>							
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
	<b>Итого:</b>	<b>510,00</b>	<b>17,48</b>	<b>18,20</b>	<b>58,55</b>	<b>475,92</b>	<b>33,74</b>
<b>Полдник</b>							
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
	<b>Итого:</b>	<b>200,00</b>	<b>8,63</b>	<b>8,63</b>	<b>50,83</b>	<b>314,16</b>	<b>14,01</b>
	<b>Итого в день:</b>	<b>1140,00</b>	<b>33,26</b>	<b>50,52</b>	<b>171,56</b>	<b>1279,14</b>	<b>57,78</b>

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 С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
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
	<b>Итого:</b>	<b>340,00</b>	<b>8,81</b>	<b>18,34</b>	<b>67,96</b>	<b>471,44</b>	<b>8,30</b>
<b>Второй завтрак</b>							
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	95,00	0,038	0,038	9,31	36,66	10,00
	<b>Итого:</b>	<b>95,00</b>	<b>0,038</b>	<b>0,038</b>	<b>9,31</b>	<b>36,66</b>	<b>10,00</b>
<b>Обед</b>							
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
	<b>Итого:</b>	<b>480,00</b>	<b>20,88</b>	<b>28,18</b>	<b>81,86</b>	<b>643,43</b>	<b>13,61</b>
<b>Полдник</b>							
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
	<b>Итого:</b>	<b>200,00</b>	<b>7,10</b>	<b>6,25</b>	<b>35,92</b>	<b>228,66</b>	<b>0,65</b>
	<b>Итого в день:</b>	<b>1115,00</b>	<b>36,83</b>	<b>52,81</b>	<b>195,05</b>	<b>1380,19</b>	<b>32,56</b>

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 С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
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
	<b>Итого:</b>	<b>340,00</b>	<b>11,57</b>	<b>15,53</b>	<b>40,11</b>	<b>349,20</b>	<b>2,15</b>
<b>Второй завтрак</b>							
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	95,00	0,038	0,038	9,31	36,66	10,00
	<b>Итого:</b>	<b>95,00</b>	<b>0,038</b>	<b>0,038</b>	<b>9,31</b>	<b>36,66</b>	<b>10,00</b>
<b>Обед</b>							
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
	<b>Итого:</b>	<b>500,00</b>	<b>16,78</b>	<b>12,14</b>	<b>66,32</b>	<b>438,84</b>	<b>29,27</b>
<b>Полдник</b>							
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
	<b>Итого:</b>	<b>220,00</b>	<b>8,26</b>	<b>8,56</b>	<b>19,85</b>	<b>185,60</b>	<b>2,56</b>
	<b>Итого в день:</b>	<b>1155,00</b>	<b>36,65</b>	<b>36,27</b>	<b>135,59</b>	<b>1010,30</b>	<b>43,98</b>

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 С (мг)
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>345,00</b>	<b>9,99</b>	<b>21,46</b>	<b>61,28</b>	<b>476,60</b>	<b>1,55</b>
<b>Второй завтрак</b>						
1 Яблоки печеные/ яблоки свежие	95,00	0,038	0,038	9,31	36,66	10,00
<b>Итого:</b>	<b>95,00</b>	<b>0,038</b>	<b>0,038</b>	<b>9,31</b>	<b>36,66</b>	<b>10,00</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>520,00</b>	<b>29,35</b>	<b>20,12</b>	<b>69,08</b>	<b>581,28</b>	<b>11,36</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>220,00</b>	<b>4,96</b>	<b>4,66</b>	<b>39,58</b>	<b>221,00</b>	<b>3,12</b>
<b>Итого в день:</b>	<b>1180,00</b>	<b>44,34</b>	<b>46,28</b>	<b>179,25</b>	<b>1315,54</b>	<b>26,03</b>