|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День 1:****Неделя:****Возрастная категория:** | понедельниквторая**дошкольный возраст 1,5 до 7 лет**  |  | **Утверждено**Приказом генерального директора ООО «Частный детский сад «Винни-Пух»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цыгановым А.А.№ 12-ОД «01» марта 2017 г. |
| **Завтрак** |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса****порции (г)** | **Пищевые****вещества (г)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)** | **Витамины****мг** | **Минеральные** **в-ва, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **К** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 165 | КАША РАССЫПЧАТАЯ С САХАРОМ (Гречневая) | 160/5 | 9,2 | 6,0 | 41,9 | 258,6 | 0,2 | 0,2 | 0 | 18,8 | 4,8 |
| 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | 2,8 | 15,4 | 93,3 | 0 | 0,1 | 0,5 | 104,3 | 0,3 |
| 3 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 40/5/15 | 6,6 | 8,2 | 20,2 | 182,4 | 0,1 | 0 | 0,1 | 141,8 | 1 |
| **ИТОГО:** | **18,6** | **17** | **77,5** | **534,3** | **0,3** | **0,3** | **0,6** | **264,9** | **6,1** |
|  **II Завтрак** |
|  | ЙОГУРТ (для детского питания)  | 200 | 5,6 | 4,9 | 8,1 | 104,8 | 0 | 0,3 | 0,2 | 223,2 | 0,2 |
| **ИТОГО:** | **5,6** | **4,9** | **8,1** | **104,8** | **0** | **0,3** | **0,2** | **223,2** | **0,2** |
|  **Обед** |
|  | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ  | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,2 | 14,0 | 0 | 0 | 6 | 7,6 | 0,5 |
| 83 | СУП ОВОЩНОЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ  | 225/25 | 7,6 | 7,5 | 17,8 | 169,7 | 0,1 | 0,1 | 9 | 28,7 | 2 |
| 277 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ С ПОДЛИВОЙ  | 65/65 | 19,8 | 19,2 | 4,5 | 270,3 | 0,1 | 0,2 | 1,1 | 20,8 | 2,8 |
| 205 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ  | 150/5 | 5,6 | 4,2 | 36,0 | 204,3 | 0,1 | 0 | 0 | 9,5 | 1 |
| 376 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ  | 200 | 0,4 | 0 | 26,9 | 111,0 | 0 | 0 | 0,2 | 28,5 | 1,1 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 19 | 1,3 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0,6 |
| **ИТОГО:** | **39,7** | **31,7** | **122,6** | **935,3** | **0,4** | **0,4** | **16,3** | **121** | **9,3** |
|  **Полдник** |
| 239 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ  | 50 | 1,35 | 6,16 | 7,69 | 91,6 | 0,05 | 0,05 | 13,25 | 33,55 | 0,88 |
| 394 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | 0 | 10,1 | 42,2 | 0 | 0 | 1,1 | 12,5 | 0,5 |
|  | ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 3,0 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 0,8 |
| **ИТОГО:** | **4,55** | **10,06** | **47,59** | **300,6** | **0,05** | **0,05** | **14,35** | **57,65** | **2,18** |
| **ВСЕГО:** | **68,45** | **63,66** | **255,79** | **1875** | **0,75** | **1,05** | **31,45** | **666,75** | **17,78** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День 2:****Неделя:****Возрастная категория:** | вторниквторая**дошкольный возраст 1,5 до 7 лет**  |  | **Утверждено**Приказом генерального директора ООО «Частный детский сад «Винни-Пух»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цыгановым А.А.№ 12-ОД «01» марта 2017 г. |
| **Завтрак** |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса****порции (г)** | **Пищевые****вещества (г)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)** | **Витамины****мг** | **Минеральные** **в-ва, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **К** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 185 | КАША МОЛОЧНАЯ (Рисовая) | 200/5 | 7,0 | 5,7 | 35,1 | 211,1 | 0,1 | 0,3 | 0,9 | 192,5 | 0,5 |
| 393 | ЧАЙ С РОМАШКОЙ | 180 | 0,2 | 0 | 10,1 | 42,2 | 0 | 0 | 1,1 | 12,5 | 0,5 |
| 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ  | 30/10 | 2,4 | 7,5 | 15,2 | 137,1 | 0 | 0 | 0 | 8,1 | 0,6 |
| **ИТОГО:** | **9,6** | **13,2** | **60,4** | **390,4** | **0,1** | **0,3** | **2** | **213,1** | **1,6** |
|  **II Завтрак** |
|  | ФРУКТЫ (ПО СЕЗОНУ)  | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 89,2 | 0 | 0 | 1,6 | 12,6 | 2,5 |
| **ИТОГО:** | **1,0** | **0,2** | **19,6** | **89,2** | **0** | **0** | **1,6** | **12,6** | **2,5** |
|  **Обед** |
|  | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ  | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,2 | 14,0 | 0 | 0 | 6 | 7,6 | 0,5 |
| 67 | ЩИ ИЗ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ  | 240 | 1,9 | 5,6 | 9,1 | 94,7 | 0 | 0 | 12,3 | 41,1 | 1,1 |
| 305 | КОТЛЕТА ИЗ ФИЛЕ КУРИЦЫ  | 70 | 14,6 | 14,8 | 11,5 | 236,3 | 0 | 0,1 | 0,6 | 36 | 1,8 |
| 133 | ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (картофель, кабачки)  | 180 | 4,0 | 11,5 | 29,8 | 241,9 | 0,2 | 0,1 | 13,7 | 31,1 | 1,7 |
| 376 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ШИПОВНИКОМ | 200 | 0,4 | 0,0 | 26,9 | 111,0 | 0 | 0 | 0,2 | 28,5 | 1,1 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 19 | 1,3 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0,6 |
| **ИТОГО:** | **27,2** | **32,7** | **114,7** | **863,9** | **0,3** | **0,3** | **32,8** | **170,2** | **8,1** |
|  **Полдник** |
| 237 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА  | 150 | 24,0 | 18,0 | 25,7 | 378,3 | 0,1 | 0,3 | 0,3 | 219,9 | 1,2 |
| 394 | ЧАЙ СО СВЕЖЕЙ МЯТОЙ И МЕЛИССОЙ | 180/10 | 0,2 | 0 | 10,1 | 42,2 | 0 | 0 | 1,1 | 12,5 | 0,5 |
| 41 | МОРКОВЬ ТЕРТАЯ (с сахаром) | 50 | 1,25 | 0,1 | 11,61 | 52,3 | 0,06 | 0,07 | 4,8 | 26,07 | 0,69 |
| **ИТОГО:** | **25,45** | **18,1** | **47,41** | **472,8** | **0,16** | **0,37** | **6,2** | **258,47** | **2,39** |
| **ВСЕГО:** | **63,25** | **64,2** | **242,11** | **1816,3** | **0,56** | **0,97** | **42,6** | **654,37** | **14,59** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День 3:****Неделя:****Возрастная категория:** | средавторая**дошкольный возраст 1,5 до 7 лет**  |  | **Утверждено**Приказом генерального директора ООО «Частный детский сад «Винни-Пух»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цыгановым А.А.№ 12-ОД «01» марта 2017 г. |
| **Завтрак** |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса****порции (г)** | **Пищевые****вещества (г)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)** | **Витамины****мг** | **Минеральные** **в-ва, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **К** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 185 | КАША МОЛОЧНАЯ (манная) | 200/5 | 8,0 | 5,7 | 34,0 | 209,9 | 0,1 | 0,3 | 0,9 | 195,8 | 0,5 |
| 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30/10 | 2,4 | 7,5 | 15,2 | 137,1 | 0 | 0 | 0 | 8,1 | 0,6 |
| 393 | ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ | 180 | 0,2 | 0 | 10,1 | 42,2 | 0 | 0 | 1,1 | 12,5 | 0,5 |
| **ИТОГО:** | **10,6** | **13,2** | **59,3** | **389,2** | **0,1** | **0,3** | **2** | **216,4** | **1,6** |
|  **II Завтрак** |
|  | ФРУКТЫ (ПО СЕЗОНУ)  | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 89,2 | 0 | 0 | 1,6 | 12,6 | 2,5 |
| **ИТОГО:** | **1,0** | **0,2** | **19,6** | **89,2** | **0** | **0** | **1,6** | **12,6** | **2,5** |
|  **Обед** |
|  | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ  | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,2 | 14,0 | 0 | 0 | 6 | 7,6 | 0,5 |
| 77 | СУП РЫБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 2,4 | 2,9 | 19,3 | 113,2 | 0,1 | 0,1 | 9,6 | 24,7 | 1,2 |
| 277 | ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ  | 65/65 | 19,8 | 19,2 | 4,5 | 270,3 | 0,1 | 0,2 | 1,1 | 20,8 | 2,8 |
| 165 | КАША РАССЫПЧАТАЯ (гречневая)  | 160/5 | 9,2 | 6,0 | 41,9 | 258,6 | 0,2 | 0,2 | 0 | 18,8 | 4,8 |
| 383 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,4 | 113,9 | 0 | 0 | 0 | 13,5 | 0,2 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 19 | 1,3 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0,6 |
| **ИТОГО:** | **37,8** | **28,9** | **131,5** | **936** | **0,5** | **0,6** | **16,7** | **111,3** | **11,4** |
|  **Полдник** |
| 239 | ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ  | 200 | 1,2 | 0,6 | 9,2 | 48,0 | 0,06 | 0,06 | 30,0 | 30,0 | 0,8 |
|  | СОК ПОРЦИОННЫЙ (для детского питания)  | 200 | 1,9 | 0,2 | 5,6 | 34,9 | 0,1 | 0,1 | 8 | 12,6 | 1,3 |
|  | ФРУКТЫ (бананы)  | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 89,2 | 0 | 0 | 1,6 | 12,6 | 2,5 |
| **ИТОГО:** | **4,1** | **1** | **34,4** | **172,1** | **0,16** | **0,16** | **39,6** | **55,2** | **4,6** |
| **ВСЕГО:** | **53,5** | **43,3** | **244,8** | **1586,5** | **0,76** | **1,06** | **59,9** | **395,5** | **20,1** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День 4:****Неделя:****Возрастная категория:** | четвергвторая**дошкольный возраст 1,5 до 7 лет**  |  | **Утверждено**Приказом генерального директора ООО «Частный детский сад «Винни-Пух»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цыгановым А.А.№ 12-ОД «01» марта 2017 г. |
| **Завтрак** |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса****порции (г)** | **Пищевые****вещества (г)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)** | **Витамины****мг** | **Минеральные** **в-ва, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **К** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 185 | КАША МОЛОЧНАЯ (Пшенная) | 200/5 | 9,3 | 5,7 | 39,0 | 235,1 | 0,2 | 0,3 | 0,9 | 195,9 | 1,8 |
| 3 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 40/5/15 | 6,6 | 8,2 | 20,2 | 182,4 | 0,1 | 0 | 0,1 | 141,8 | 1 |
| 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,9 | 4,1 | 16,5 | 113,2 | 0 | 0,2 | 0,6 | 138,2 | 0,6 |
| **ИТОГО:** | **19,8** | **18** | **75,7** | **530,7** | **0,3** | **0,5** | **1,6** | **475,9** | **3,4** |
|  **II Завтрак** |
|  | ФРУКТЫ (ПО СЕЗОНУ)  | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 89,2 | 0 | 0 | 1,6 | 12,6 | 2,5 |
| **ИТОГО:** | **1,0** | **0,2** | **19,6** | **89,2** | **0** | **0** | **1,6** | **12,6** | **2,5** |
|  **Обед** |
|  | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ  | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,2 | 14,0 | 0 | 0 | 6 | 7,6 | 0,5 |
| 85 | СУП-ПЮРЕ ИЗ ИНДЕЙКИ С СУХАРИКАМИ | 250 | 2,2 | 3,6 | 14,7 | 100,2 | 0,1 | 0 | 4,6 | 22,9 | 0,8 |
| 286 | ЁЖИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ  | 70 | 9,8 | 11,0 | 8,8 | 173,9 | 0 | 0,1 | 0,7 | 26,2 | 1,4 |
| 383 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,4 | 113,9 | 0 | 0 | 0 | 13,5 | 0,2 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 19 | 1,3 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0,6 |
| **ИТОГО:** | **18,4** | **15,4** | **89,3** | **568** | **0,2** | **0,2** | **11,3** | **96,1** | **4,8** |
|  **Полдник** |
| 635 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬН. (со свеж. огурцами, помидорами)  | 60 | 1,32 | 4,05 | 2,8 | 52,93 | 0,03 | 0,05 | 11,0 | 43,1 | 0,5 |
| 151 | ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ С ИЗЮМОМ  | 40 | 3,0 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 0,8 |
| 393 | ЧАЙ ЗЕЛЕНЫЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | 0 | 10,1 | 42,2 | 0 | 0 | 1,1 | 12,5 | 0,5 |
| **ИТОГО:** | **4,52** | **7,95** | **42,7** | **261,93** | **0,03** | **0,05** | **12,1** | **67,2** | **1,8** |
| **ВСЕГО:** | **43,72** | **41,55** | **227,3** | **1449,83** | **0,53** | **0,75** | **26,6** | **651,8** | **12,5** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День 5:****Неделя:****Возрастная категория:** | пятницавторая**дошкольный возраст 1,5 до 7 лет**  |  | **Утверждено**Приказом генерального директора ООО «Частный детский сад «Винни-Пух»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цыгановым А.А.№ 12-ОД «01» марта 2017 г. |
| **Завтрак** |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса****порции (г)** | **Пищевые****вещества (г)** | **Энергетическая ценность** **(ккал)** | **Витамины****мг** | **Минеральные** **в-ва, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **К** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| 185 | КАША МОЛОЧНАЯ («ГЕРКУЛЕС») | 200/5 | 8,6 | 7,2 | 31,4 | 216,7 | 0,2 | 0,3 | 0,9 | 204,6 | 1,3 |
| 3 | ГРЕНКИ С МАСЛОМ И СЫРОМ | 40/5/15 | 6,6 | 8,2 | 20,2 | 182,4 | 0,1 | 0 | 0,1 | 141,8 | 1 |
| 393 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | 0 | 10,1 | 42,2 | 0 | 0 | 1,1 | 12,5 | 0,5 |
| **ИТОГО:** | **15,4** | **15,4** | **61,7** | **441,3** | **0,3** | **0,3** | **2,1** | **358,9** | **2,8** |
|  **II Завтрак** |
|  | БЛЮДО КУЛИНАРНОЙ ШКОЛЫ | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 0,1 | 0,3 | 1,4 | 240 | 0,2 |
| **ИТОГО:** | **5,8** | **5,0** | **8,0** | **106,0** | **0,1** | **0,3** | **1,4** | **240** | **0,2** |
|  **Обед** |
|  | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ  | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,2 | 14,0 | 0 | 0 | 6 | 7,6 | 0,5 |
| 76 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ  | 250 | 2,3 | 5,3 | 16,4 | 122,4 | 0,1 | 0,1 | 6,7 | 25,3 | 1,1 |
| 169 | ЗАПЕКАНКА РЫБНАЯ  | 200 | 7,52 | 4,3 | 9,77 | 100,56 | 0,1 | 0,05 | 0,0 | 302 | 0,0 |
| 376 | КОМПОТ ИЗ ЯГОД | 200 | 0,4 | 0,0 | 26,9 | 111,0 | 0 | 0 | 0,2 | 28,5 | 1,1 |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95,0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 19 | 1,3 |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0 | 0 | 0 | 6,9 | 0,6 |
| **ИТОГО:** | **16,52** | **10,4** | **90,47** | **513,96** | **0,3** | **0,25** | **12,9** | **389,3** | **4,6** |
|  **Полдник** |
| 466 | СДОБНАЯ ВЫПЕЧКА | 70 | 5,7 | 3,5 | 40,3 | 215,4 | 0,1 | 0 | 0 | 13,7 | 0,5 |
|  | ФРУКТЫ | 150 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 89,2 | 0 | 0 | 1,6 | 12,6 | 2,5 |
| 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,6 | 2,8 | 14,0 | 87,0 | 0 | 0,1 | 0,5 | 103,5 | 0,5 |
| **ИТОГО:** | **9,3** | **6,5** | **73,9** | **391,6** | **0,1** | **0,1** | **2,1** | **129,8** | **3,5** |
| **ВСЕГО:** | **47,02** | **37,3** | **234,07** | **1452,86** | **0,8** | **0,95** | **18,5** | **1118** | **11,1** |