|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День 1:****Неделя:****Возрастная категория:** | понедельниктретья**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 ЖИДКАЯ (Пшенная с тыквой) | 200/5 | 7,0 | 5,7 | 35,1 | 211,1 | 0,1 | 0,3 | 0,9 | 192,5 | 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 САХАРОМ И ИМБИРЕМ | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,1 | 42,2 | 0 | 0 | 1,1 | 12,5 | 0,5 |
| **ИТОГО:** | **11,8** | **13,5** | **67,2** | **437,9** | **0,2** | **0,2** | **1,1** | **39,4** | **5,9** |
|  **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 КУРИНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И КАРТОФЕЛЕМ  | 250 | 2,2 | 3,6 | 14,7 | 100,2 | 0,1 | 0 | 4,6 | 22,9 | 0,8 |
| 286 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (из говядины)  | 70 | 9,8 | 11,0 | 8,8 | 173,9 | 0 | 0,1 | 0,7 | 26,2 | 1,4 |
| 165 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ (рассыпчатая) | 160/5 | 9,2 | 6,0 | 41,9 | 258,6 | 0,2 | 0,2 | 0 | 18,8 | 4,8 |
| 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:** | **27,9** | **21,4** | **129,7** | **823,7** | **0,4** | **0,4** | **11,5** | **129,9** | **10,5** |
|  **Полдник** |
| 454 | КЕКС С ИЗЮМОМ  | 150 | 5,1 | 4,1 | 50,9 | 260,3 | 0,1 | 0 | 0,1 | 16,2 | 0,9 |
| 394 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | 0 | 10,1 | 42,2 | 0 | 0 | 1,1 | 12,5 | 0,5 |
|  | ЙОГУРТ  | 100 | 4,7 | 3,0 | 10,8 | 93,3 | 0 | 0,1 | 0,5 | 104,3 | 0,3 |
| **ИТОГО:** | **10** | **7,1** | **71,8** | **395,8** | **0,1** | **0,1** | **1,7** | **133** | **1,7** |
| **ВСЕГО:** | **50,7** | **42,2** | **288,3** | **1746,6** | **0,7** | **0,7** | **15,9** | **314,9** | **20,6** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День 2:****Неделя:****Возрастная категория:** | вторниктретья**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 |
| 3 | ГРЕНКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ | 40/5/15 | 6,6 | 8,2 | 20,2 | 182,4 | 0,1 | 0 | 0,1 | 141,8 | 1 |
| 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | 2,8 | 15,4 | 93,3 | 0 | 0,1 | 0,5 | 104,3 | 0,3 |
| **ИТОГО:** | **16,4** | **16,7** | **70,7** | **486,8** | **0,2** | **0,4** | **1,5** | **438,6** | **1,8** |
|  **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 |
| 83 | СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ИНДЕЙКИ  | 225/25 | 7,6 | 7,5 | 17,8 | 169,7 | 0,1 | 0,1 | 9 | 28,7 | 2 |
| 302 | ФРИКАСЕ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК  | 120 | 21,2 | 19,8 | 21,4 | 353,6 | 0,2 | 0,3 | 10 | 57,9 | 2,8 |
| 321 | ОВОЩНОЕ ПЮРЕ (картофель, кабачок, капуста, морковь) | 150 | 4,3 | 6,6 | 28,6 | 188,3 | 0,2 | 0,1 | 13,9 | 48,5 | 1,5 |
| 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:** | **39,8** | **34,7** | **132,1** | **1002,6** | **0,6** | **0,6** | **39,1** | **197,1** | **9,8** |
|  **Полдник** |
| 236 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА | 150 | 20,3 | 14,0 | 30,2 | 343,6 | 0 | 0,3 | 0,2 | 181,3 | 0,9 |
| 394 | СОК ПОРЦИОННЫЙ (для детского питания)  | 200 | 1,9 | 0,2 | 5,6 | 34,9 | 0,1 | 0,1 | 8 | 12,6 | 1,3 |
|  | ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ, БАНАНЫ)  | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 89,2 | 0 | 0 | 1,6 | 12,6 | 2,5 |
| **ИТОГО:** | **23,2** | **14,4** | **55,4** | **467,7** | **0,1** | **0,4** | **9,8** | **206,5** | **4,7** |
| **ВСЕГО:** | **80,4** | **66** | **277,8** | **2046,3** | **0,9** | **1,4** | **52** | **854,8** | **18,8** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День 3:****Неделя:****Возрастная категория:** | средатретья**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 РОМАШКОЙ | 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 | ЩИ РЫБНЫЕ | 250 | 2,4 | 2,9 | 19,3 | 113,2 | 0,1 | 0,1 | 9,6 | 24,7 | 1,2 |
| 268 | СУФЛЕ ИЗ ИНДЕЙКИ  | 80/5 | 13,0 | 11,0 | 3,5 | 164,1 | 0,1 | 0 | 0,4 | 44,7 | 0,6 |
| 205 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,6 | 4,2 | 36,0 | 204,3 | 0,1 | 0 | 0 | 9,5 | 1 |
| 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:** | **27,7** | **18,9** | **123,1** | **772,6** | **0,4** | **0,2** | **16,2** | **140,9** | **6,3** |
|  **Полдник** |
| 151 | ПЕЧЕНЬЕ ПЕСОЧНОЕ | 40 | 3,0 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 0,8 |
| 393 | ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ | 180 | 0,2 | 0 | 10,1 | 42,2 | 0 | 0 | 1,1 | 12,5 | 0,5 |
| 41 | МОРКОВЬ ТЕРТАЯ (с сахаром) | 150 | 1,25 | 0,1 | 11,61 | 52,3 | 0,06 | 0,07 | 4,8 | 26,07 | 0,69 |
| **ИТОГО:** | **4,45** | **4** | **51,51** | **261,3** | **0,06** | **0,07** | **5,9** | **50,17** | **1,99** |
| **ВСЕГО:** | **43,75** | **36,3** | **253,51** | **1512,3** | **0,56** | **0,57** | **25,7** | **420,07** | **12,39** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День 4:****Неделя:****Возрастная категория:** | четвергтретья**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 ЖИДКАЯ («Дружба») | 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 |
| 80 | СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И СУХАРИКАМИ  | 250 | 2,2 | 2,9 | 16,5 | 101,5 | 0,1 | 0,1 | 6,6 | 23,5 | 1 |
| 258 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ  | 80/5 | 12,8 | 7,4 | 7,7 | 147,2 | 0,1 | 0 | 2,6 | 38,4 | 1,3 |
| 133 | КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В ДУХОВКЕ | 180 | 4,0 | 11,5 | 29,8 | 241,9 | 0,2 | 0,1 | 13,7 | 31,1 | 1,7 |
| 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:** | **25,4** | **22,6** | **119,8** | **784,5** | **0,5** | **0,3** | **28,9** | **140** | **6,6** |
|  **Полдник** |
|  | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ  | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,2 | 14,0 | 0 | 0 | 6 | 7,6 | 0,5 |
| 399 | МОРС ИЗ ЯГОД | 200 | 1,9 | 0,2 | 5,6 | 34,9 | 0,1 | 0,1 | 8 | 12,6 | 1,3 |
|  | ПЕЧЕНЬЕ  | 40 | 3,0 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 0,8 |
|  | ФРУКТЫ  | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 89,2 | 0 | 0 | 1,6 | 12,6 | 2,5 |
| **ИТОГО:** | **6,6** | **4,4** | **57,2** | **304,9** | **0,1** | **0,1** | **15,6** | **44,4** | **5,1** |
| **ВСЕГО:** | **52,8** | **45,2** | **272,3** | **1709,3** | **0,9** | **0,9** | **47,7** | **672,9** | **17,6** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День 5:****Неделя:****Возрастная категория:** | пятницатретья**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 |
| 1 | ПЕЧЕНЬЕ С МАСЛОМ  | 30/10 | 2,4 | 7,5 | 15,2 | 137,1 | 0 | 0 | 0 | 8,1 | 0,6 |
| 393 | ЧАЙ С САХАРОМ И ИМБИРЕМ | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,1 | 42,2 | 0 | 0 | 1,1 | 12,5 | 0,5 |
| **ИТОГО:** | **11,2** | **14,7** | **56,7** | **396** | **0,2** | **0,3** | **2** | **225,2** | **2,4** |
|  **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 |
| 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 |
| 277 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 65/65 | 19,8 | 19,2 | 4,5 | 270,3 | 0,1 | 0,2 | 1,1 | 20,8 | 2,8 |
| 321 | ПЮРЕ ИЗ ОТВ. СВЁКЛЫ С РИСОМ | 180 | 3,6 | 5,7 | 23,2 | 157,7 | 0,1 | 0,1 | 10,8 | 52,4 | 1,5 |
| 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:** | **31,7** | **31,3** | **102,6** | **816,6** | **0,3** | **0,4** | **30,2** | **161,3** | **8** |
|  **Полдник** |
| 239 | ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ | 150 | 19,6 | 15,2 | 34,3 | 358,1 | 0,1 | 0,4 | 0,4 | 180,7 | 1 |
| 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ  | 180 | 2,6 | 2,8 | 14,0 | 87,0 | 0 | 0,1 | 0,5 | 103,5 | 0,5 |
|  | ФРУКТЫ (ГРУШИ, ЯБЛОКИ) | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 89,2 | 0 | 0 | 1,6 | 12,6 | 2,5 |
| **ИТОГО:** | **23,2** | **18,2** | **67,9** | **534,3** | **0,1** | **0,5** | **2,5** | **296,8** | **4** |
| **ВСЕГО:** | **71,9** | **69,2** | **235,2** | **1852,9** | **0,7** | **1,5** | **36,1** | **923,3** | **14,6** |