

«Утверждаю»

Заведующий МАДОУ

Детский сад №15 «Родничок» г. Бирска

И.В. Самойлова



Приказ от

27.02.2022 № 49-К

Основное (организованное) меню

на весенний период для воспитанников (от 1,5 до 7 лет)

дошкольных образовательных учреждений муниципального района Бирский район

Республики Башкортостан посещающих

МАДОУ Детский сад № 15 «Родничок» г. Бирска

(с 10,5 часовым пребыванием).

год	наименование	масса		белки		жиры		углевод		Ккал	Ca	Ca	Fe	Fe	B1	B1	B2	B2	C	C		
		порции	от 1 до 3 лет	порции	от 1 до 3 лет	от 1 до 3 лет	от 1 до 3 лет	от 1 до 3 лет	от 1 до 3 лет												от 1 до 3 лет	от 1 до 3 лет
2004	№297	каша гречневая	154	205	8,4	11,2	6,5	7	34,6	46,2	224	296	12,9	17,2	4,18	5,2	0,18	0,24	0,11	0,14	0	0
2004	№16	чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	0,13	0,26	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2004	№1	бутерброд с маслом	35	40	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146	7,50	8,10	0,61	0,62	0,05	0,05	0,02	0,03	0,00	0,00
Итого за завтрак			339	445	10,90	13,70	10,92	15,63	53,7	69,9	351	467	20,53	25,56	4,80	5,85	0,23	0,29	0,13	0,17	0,00	0,00
ОБЕД																						
2001	№21	салат из свежих с соевыми отрубами	40	60	0,5	0,7	3,5	5,3	2,0	3,7	50	65	10,29	16,38	0,37	0,54	0,00	0,01	0,01	0,01	0,40	0,60
2004	№124	пиц из свежей капусты с картофелем	150	200	1,00	1,40	3,2	4,5	5,10	6,80	56	76	19,09	25,45	0,42	0,56	0,03	0,04	0,03	0,04	7,20	9,6
2004	№332	макаронные изделия отварные	124	155	4,3	5,5	3,4	4,2	26,7	33,3	157	196	7,44	9,31	0,59	0,74	0,05	0,06	0,02	0,02	0,00	0,00
2004		котлеты из говядины	76	76	13,5	13,5	7,7	7,7	13,7	13,7	178	178	1,02	1,50	0,06	0,05	0,04	0,05	0,005	0,01	0,40	0,59
2004	№593	соус томатный	20	30	0,2	0,3	0,9	1,4	1,2	1,9	11	16	14,00	21,00	1,560	1,34	0,072	0,11	0,03	0,05	0,00	0,00
2004		хлеб ржаной	35	40	2,4	2,6	0,4	0,4	14,0	16,0	67	76	18,85	25,13	0,39	0,52	0,01	0,01	0,02	0,03	0,10	0,13
2004	№639	компот из смеси с/ф	150	200	0,7	0,9	0,0	0,1	15,4	20,6	67	89	18,85	25,13	0,39	0,52	0,01	0,01	0,02	0,03	0,10	0,13
Итого за обед			595	761	22,60	24,90	19,08	23,55	78,10	96,04	586	696	70,69	98,77	3,39	3,75	0,21	0,27	0,12	0,16	8,10	10,92
ПОЛДНИК																						
		пирог	35	35	2,40	2,40	1,40	1,40	38,85	38,85	178	178	2,66	3,42	0,14	0,18	0,06	0,08	0,05	0,07	0,00	0,00
2004	№697	молоко кипяченое	150	200	4,10	5,50	4,20	5,60	6,40	8,60	89	106	158,40	211,20	0,13	0,17	0,04	0,06	0,18	0,24	0,78	1,04
Итого за полдник			185	235	6,50	7,90	5,60	7,00	45,25	47,45	267	284	161,06	214,62	0,27	0,35	0,10	0,14	0,23	0,31	0,78	1,04
УЖИН																						
2005	№87	каша рисовая молочная	150	200	3,75	5	6,15	8,2	22,73	30,3	192	215	91,52	122,02	0,3	0,4	0,03	0,06	0,15	0,14	0,165	0,22
2004	№16	чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	0,13	0,26	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		хлеб пшеничный витаминизированный	30	40	2,43	3,24	0,30	0,40	14,64	19,52	72	96	9,90	16,50	1,26	2,10	0,07	0,12	0,03	0,05	0,00	0,00
		Итого за ужин	330	440	6,28	8,34	6,47	8,60	41,97	58,92	282	336	101,55	138,78	0,31	2,53	0,03	0,06	0,18	0,14	0,17	0,22
Итого за день			1449	1881	46,28	54,84	42,07	54,78	219,02	272,31	1486	1783	353,83	477,73	8,77	12,48	0,34	0,47	0,52	0,61	9,05	12,18

		неделя первая												день: второй											
год	№реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции от1 до3 лет	масса порции от3 до7 лет	белки от1 до3 лет	белки от3 до7 лет	жиры от1 до3 лет	жиры от3 до7 лет	углевод ы от1 до3 лет	углевод ы от3 до7 лет	Ккал от1 до3 лет	Ккал от3 до7 лет	Са от1 до3 лет	Са от3 до7 лет	Fe от1 до3 лет	Fe от3 до7 лет	В1 от1 до3 лет	В1 от3 до7 лет	В2 от1 до3 лет	В2 от3 до7 лет	С от1 до3 лет	С от3 до7 лет			
ЗАВТРАК																									
2004	№18	кофейный напиток на молоке	150	200	2,10	2,80	1,70	2,20	11,00	14,80	78	98	79,40	105,86	0,08	0,11	0,02	0,03	0,09	0,12	0,39	52,00			
2004	№99	каша геркулесовая	150	200	5,03	6,70	7,35	9,80	20,32	27,10	167	223	104,42	139,22	0,87	1,16	0,09	0,12	0,12	0,16	0,18	0,24			
2004	№1	молочная жидкая	35	40	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146	7,50	8,10	0,61	0,62	0,05	0,05	0,02	0,03	0,00	0,00			
		бутерброд с маслом	335	440	9,53	11,90	13,45	20,60	45,82	56,50	354	467	191,32	253,18	1,56	1,89	0,16	0,20	0,23	0,31	0,57	52,24			
ОБЕД																									
2004	№45	салат из квашеной капусты	40	60	0,6	0,9	2,0	3,0	3,2	4,8	35	53	16,51	24,77	0,23	0,34	0,01	0,01	0,01	0,01	0,92	14,88			
2004	№132	рассольник	150	200	3,60	4,70	4,80	10,90	9,30	12,50	77	162	11,52	12,04	21,60	22,67	0,06	7,00	0,05	0,07	4,08	5,43			
2011		роштекс из мяса птицы	76	76	13,0	13,0	15,0	15,0	0,40	0,40	195	195													
2004	№520	картофельное пюре	120	150	2,40	3,10	3,70	4,60	16,10	20,10	109	137	28,50	35,26	0,83	1,04	0,09	0,12	0,08	0,10	8,34	10,40			
		хлеб ржаной	35	40	2,4	2,6	0,4	0,4	14,0	16,0	67	76	14,00	21,00	1,560	1,34	0,072	0,108	0,03	0,05	0,00	0,00			
2004	№639	компот из смеси с/ф	150	200	0,7	0,9	0,0	0,1	15,4	20,6	67	89	18,85	25,13	0,39	0,52	0,01	0,01	0,02	0,03	0,10	0,13			
		итого за обед	571	726	22,7	25,2	25,88	33,95	58,40	49,54	547	712	89,38	118,20	24,61	25,91	0,17	7,25	0,19	0,26	22,44	30,84			
ПОЛДНИК																									
2004	№133	сок фруктовый	150	180	0,75	0,90	0,00	0,00	15,15	18,18	64	77	10,50	12,60	2,10	2,52	0,02	0,02	0,02	0,02	3,00	3,60			
2004	№769	булочка	50	70	3,60	5,00	5,70	8,00	27,10	38,00	180	245	7,60	10,63	0,40	0,57	0,04	0,06	0,02	0,03	0,00	0,0			
		итого за полдник	200,0	250,0	4,4	5,90	5,70	8,00	42,25	56,18	244	322	18,10	23,23	2,50	3,09	0,06	0,08	0,04	0,05	3,00	3,60			
УЖИН																									
2004	№209	каша пшеничная молочная																							
		жидкая	154	205	5,6	7,4	6,0	8,0	27,4	36,5	181	241	100,96	134,25	1,4	1,83	0,1	0,14	0,13	0,18	0,4	0,53			
2004	№16	чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	0,13	0,26	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		хлеб пшеничный																							
		витаминизированный	30	40	2,43	3,24	0,30	0,40	14,64	19,52	72	96	9,90	16,50	1,26	2,10	0,07	0,12	0,03	0,05	0,00	0,00			
		итого за ужин	334	445	8	10,74	6,32	8,43	46,64	65,12	271	362	110,99	151,01	2,64	3,96	0,17	0,26	0,16	0,23	0,40	0,53			
		Итого за день	1440	1861	44,71	53,74	51,35	70,98	193,11	227,34	1416	1863	409,79	545,62	31,31	34,85	0,55	7,78	0,61	0,84	26,41	87,21			

		день: третий																														
		неделя первая																														
год	№рек	присем пища, наименование блюда	масса порции	масса порции	белки г/кг	белки г/кг	жиры г/кг	жиры г/кг	углевод г/кг	углевод г/кг	Ккал	Ккал	Са г/кг	Са г/кг	Fe г/кг	Fe г/кг	B1 г/кг	B1 г/кг	B2 г/кг	B2 г/кг	C г/кг	C г/кг										
			от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет										
			ЗАВТРАК																													
2004	№88	каша манная молочная жидкая	150	200	4,5	6	6,15	8,2	21,975	29,3	161,25	215	94,11	125,48	0,3	0,4	0,045	0,06	0,105	0,14	0,165											
2004	№16	чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	0,13	0,26	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00											
2004	№1	бублик с маслом	35	40	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146	7,50	8,10	0,61	0,62	0,05	0,05	0,02	0,03	0,00											
		Итого за завтрак	335	440	7,00	8,50	10,57	16,83	41,08	53,00	288,25	386,00	101,74	133,84	0,92	1,05	0,10	0,11	0,13	0,17	0,17	0										
			ОБЕД																													
2004	№20	салат луковый с кукурузой	40	60	0,7	0,9	3,5	4,6	3,5	4,5	57	74	0,32	0,41	0,02	0,10	0,00	0,00	1,87	2,43	1,87	2,43										
2004	№67	суп картофельный с бобовыми и грибами	160	215	4,50	6,20	3,10	4,10	17,50	25,50	122	169	18,70	25,16	1,33	1,82	0,13	0,17	0,05	0,06	2,80	3,73										
2004	№50	плов из говядины	150	200	9,45	12,60	10,28	13,70	28,20	37,60	245	327	8,15	10,90	0,42	0,56	0,02	0,02	0,02	0,02	0,62	0,82										
		хлеб ржаной	35	40	2,4	2,6	0,4	0,4	14,0	16,0	67	76	14,00	21,00	1,560	1,34	0,072	0,108	0,03	0,05	0,00	0,00										
2004	№639	компот из смеси с/ф	150	200	0,7	0,9	0,0	0,1	15,4	20,6	67	89	18,85	25,13	0,39	0,52	0,01	0,01	0,02	0,03	0,10	0,13										
		Итого за обед	535	715	17,72	23,17	17,26	22,80	78,60	104,24	557	735	60,02	82,60	3,72	4,34	0,23	0,31	1,98	2,58	5,28	6,98										
			ПОЛДНИК																													
2004	№648	кисель из концентрата на плодово-ягод. экстр.	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	20,00	69	86	0,36	0,48	0,04	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
		баранка	50	50	3,8	3,8	2,5	2,5	28,2	28,2	144	144	2,66	3,42	0,14	0,18	0,06	0,08	0,05	0,07	0,00	0,00										
		Итого за полдник	200	250	3,8	3,8	2,5	2,5	43,2	48,2	213	230	3,02	3,9	0,18	0,24	0,06	0,08	0,05	0,07	0	0										
			УЖИН																													
2024	№160	суп молочный с макаронными изделиями	150	200	3,30	4,40	3,10	4,20	11,90	15,90	89	119	81,36	108,49	0,24	0,32	0,04	0,05	0,09	0,13	0,39	0,52										
2004	№16	чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	0,13	0,26	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
		хлеб пшеничный витаминизированный	30	40	2,43	3,24	0,30	0,40	14,64	19,52	72	96	9,90	16,50	1,26	2,10	0,07	0,12	0,03	0,05	0,00	0,00										
		Итого за ужин	330	440	5,83	7,74	3,42	4,63	31,14	44,52	179	240	91,39	125,3	1,51	2,45	0,11	0,17	0,12	0,18	0,39	0,52										
		Итого за день	1400	1845	34,3	43,2	33,7	46,8	194,0	250,0	1238	1591	256,2	345,6	6,3	8,1	0,5	0,7	2,3	3,0	5,8	7,5										

год	№реп	неделя первая прием пищи, наименование блюда	день: четвертый										С									
			масса порции	масса порции	белки	белки	жиры	жиры	углевод ы	углеводы	Ккал	Ккал	Са	Са	Fe	Fe	В1	В1	В2	В2	С	
			от1 до3лет	от 3 до 7лет	от1 до3лет	от 3 до 7лет	от1 до3лет	от 3 до 7лет	от1 до3лет	от 3 до 7лет	от1 до3лет	от 3 до 7лет	от1 до3лет	от 3 до 7лет	от1 до3лет	от 3 до 7лет	от1 до3лет	от 3 до 7лет	от1 до3лет	от 3 до 7лет	от1 до3лет	от 3 до 7лет

год	период	недели перед										день пятый									
		вес		вес		вес		вес		вес		вес		вес		вес		вес		вес	
		от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет
2004	№302	ЗАВТРАК																			
2004	№2	154	205	5,3	7,1	5,7	7,6	27,6	36,7	186	245	110,19	146,93	0,67	0,89	0,1	0,13	0,12	0,17	0,37	0,5
2004	№16	45	70	6,7	9,7	9,6	9,9	13,2	30,8	167	254	165,20	173,30	0,60	1,30	0,04	0,08	0,07	0,09	0,05	0,05
2004	№16	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	0,13	0,26	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак	349	475	12,10	16,90	15,32	17,53	45,40	76,60	371	524	275,52	320,49	1,28	2,22	0,13	0,21	0,13	0,26	0,42	0,55
2003	№71	ОБЕД																			
2004	№138	40	60	0,5	0,8	0,9	1,4	2,9	4,3	42	56	9,29	13,94	0,27	0,41	0,01	0,02	0,01	0,02	2,07	3,11
2004	№74	150	200	1,6	2,1	1,5	2,1	11,6	15,5	68	90	9,48	12,64	0,55	0,73	0,05	0,07	0,04	0,05	4,2	5,6
2004	№639	180	220	12,6	14,5	14	17,5	22,6	28,25	279	331	22,16	27,7	2,58	3,225	0,1	0,125	0,12	0,15	3,14	3,925
2004	Итого за обед	35	40	2,4	2,6	0,4	0,4	14,0	16,0	67	76	14,00	21,00	1,560	1,34	0,072	0,108	0,03	0,05	0,00	0,00
	Итого за обед	150	200	0,7	0,9	0,0	0,1	15,4	20,6	67	89	18,85	25,13	0,39	0,52	0,01	0,01	0,02	0,03	0,10	0,13
	Итого за обед	555	720	17,80	20,90	16,78	21,45	66,50	84,69	522	642	73,78	100,41	5,35	6,23	0,24	0,33	0,22	0,30	9,51	12,64
2004	№16	ПОЛДНИК																			
2004	№65	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	0,13	0,26	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2005	№65	30	40	2,76	3,16	0,30	0,40	15,57	20,76	71	94	2,66	3,42	0,14	0,18	0,06	0,08	0,05	0,07	0,00	0,00
	Итого за полдник	1	1	5,10	5,10	4,60	4,60	0,30	0,30	63	63	22,00	22,00	1,00	1,00	0,03	0,03	0,18	0,18	0,00	0,00
	Итого за полдник	181	241	7,96	8,36	4,92	5,03	20,47	29,86	152	182	24,79	25,68	1,15	0,09	0,09	0,11	0,23	0,25	0,00	0,00
2004	№297	УЖИН																			
2004	№697	154	205	8,4	11,2	6,5	7	34,6	46,2	224	296	12,9	17,2	4,18	5,2	0,18	0,24	0,11	0,14	0	0
	Итого за ужин	150	200	4,10	5,50	4,20	5,60	6,40	8,60	80	106	158,40	211,20	0,13	0,17	0,04	0,06	0,18	0,24	0,78	1,04
	Итого за ужин	30	40	2,43	3,24	0,30	0,40	14,64	19,52	72	96	9,90	16,50	1,26	2,10	0,07	0,12	0,03	0,05	0,00	0,00
	Итого за ужин	334	445	14,93	19,94	11,00	13,00	55,64	74,32	376	498	181,20	244,90	5,57	7,47	0,29	0,42	0,32	0,43	0,78	1,04
	Итого за день	1419	1881	52,79	66,10	48,02	57,01	188,01	265,47	1421	1847	555,29	691,48	13,35	16,01	0,75	1,07	0,90	1,23	10,71	14,23

		день: первый																					
		неделя вторая																					
		прием пищи, наименование блюда	масса порция	белки	белки	жиры	жиры	углевод ы	Ккал	Ккал	Ca	Ca	Fe	Fe	B1	B2	B2	C	C				
год	№реп		от1 дозлет	от1 дозлет	от 3 до 7лет	от1 дозлет	от 3 до 7лет	от1 дозлет	от 3 до 7лет	от1 дозлет	от 3 до 7лет	от1 дозлет	от 3 до 7лет	от1 дозлет	от 3 до 7лет	от1 дозлет	от 3 до 7лет	от 3 до 7лет	от 3 до 7лет				
									ЗАВТРАК														
2004	№88	каша манная молочная жидкая	150	200	5,6	6,7	6,15	8,2	21,975	29,3	165	215	94,11	125,48	0,3	0,4	0,045	0,06	0,105	0,14	0,165	0,22	
2004	№1	бутерброд с маслом	35	40	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146	7,50	8,10	0,61	0,62	0,05	0,05	0,02	0,03	0,00	0,00	
2004	№16	чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	0,13	0,26	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		итого за завтрак	335	440	8,10	9,20	10,57	16,83	41,10	53,00	292	386	101,74	133,84	0,92	1,05	0,10	0,11	0,13	0,17	0,17	0,22	
									ОБЕД														
2003	№64	салат из свеклы с растительным маслом	40	60	0,5	0,8	2,9	4,9	3,2	4,8	42	66	13,76	20,64	0,48	0,72	0,01	0,01	0,01	0,02	0,75	1,12	
2004	№132	рассольник	150	200	3,60	4,70	4,80	10,90	9,30	12,50	135	162	11,52	12,04	21,60	22,67	0,06	7,00	0,05	0,07	4,08	5,43	
2004	№332	макаронные изделия ленинградский	124	155	6,3	7,5	3,40	4,20	26,70	33,30	167	196	7,44	9,31	0,59	0,74	0,05	0,06	0,02	0,02	0,00	0,00	
2004		тефтели с рисом (из говядины)	76	76	13,4	13,4	7,80	7,80	11,50	11,50	170	170											
		хлеб ржаной	35	40	2,4	2,6	0,4	0,4	14,0	16,0	67	76	14,00	21,00	1,560	1,34	0,072	0,108	0,03	0,05	0,00	0,00	
2004	№639	компот из смеси с/ф	150	200	0,7	0,9	0,0	0,1	15,4	20,6	67	89	18,85	25,13	0,39	0,52	0,01	0,01	0,02	0,03	0,10	0,13	
		итого за обед	575	731	26,90	29,90	15,88	28,25	78,90	98,74	647	759	65,57	88,12	24,62	25,99	0,20	7,19	0,13	0,19	4,93	6,68	
									ПОЛДНИК														
2004	№133	сок фруктовый	150	180	0,45	0,54	0,30	0,36	24,45	29,34	137	76	30,00	36,00	0,60	0,72	0,03	0,04	0,02	0,02	3,00	3,60	
		баранка	50	50	3,8	3,8	2,5	2,5	28,2	28,2	144	144	2,66	3,42	0,14	0,18	0,06	0,08	0,05	0,07	0,00	0,00	
		итого за полдник	200	230	4,25	4,34	2,80	2,86	52,65	57,54	281	220	32,66	39,42	0,74	0,90	0,09	0,12	0,07	0,09	3,00	3,60	
									УЖИН														
2004	№161	суп молочный с крупой	150	200	3,8	5,3	3,1	4,1	10,9	14,5	99	110	80,01	106,68	0,15	0,2	0,033	0,04	0,09	0,13	0,39	0,52	
2004	№16	чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	0,13	0,26	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		хлеб пшеничный	30	40	2,43	3,24	0,30	0,40	14,64	19,52	72	96	9,90	16,50	1,26	2,10	0,07	0,12	0,03	0,05	0,00	0,00	
		витаминизированный	330	440	6,33	8,64	3,42	4,53	30,14	43,12	189	231	90,04	123,44	1,42	2,33	0,10	0,16	0,12	0,18	0,39	0,52	
		итого за ужин	1440	1841	45,58	52,08	32,67	52,47	203,97	252,40	1409	1597	290,0	384,82	27,70	30,27	0,49	7,57	0,44	0,62	8,49	11,02	
		Итого за день																					

		неделя вторая		день: второй																			
	прямое пиши, наименование блюда	масса порции	масса порции	белки	белки	жиры	жиры	углевод	углевод	ккал	ккал	Са	Са	Fe	Fe	B1	B1	B2	B2	C	C		
год	№пер	от 1 до 7 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 7 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 7 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 7 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 7 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 7 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 7 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 7 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 7 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 7 лет	от 3 до 7 лет		
		ЗАВТРАК																					
2004	№99	каша геркулесовая																					
2004	№1	молочная жидкая		150	200	5,03	6,70	7,35	9,80	20,32	27,10	167	223	104,42	139,22	0,87	1,16	0,09	0,12	0,12	0,18	0,24	
2004	№1	булгур с маслом		35	40	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146	7,50	8,10	0,61	0,62	0,05	0,05	0,02	0,03	0,00	0,00
2004	№16	чай с сахаром		150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	0,13	0,26	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	440	7,53	9,20	11,77	18,43	39,42	50,80	294	394	112,05	147,58	1,49	1,81	0,14	0,17	0,14	0,19	0,18	0,24
		ОБЕД																					
2004	№45	салат из квашеной капусты		40	60	0,6	0,9	2,0	3,0	3,2	4,8	48	53	16,51	24,77	0,23	0,34	0,01	0,01	0,01	0,01	9,92	14,88
2004	№ 72	свекольник		150	200	1,3	1,8	3,1	4,1	8,9	11,9	71	95	20,10	26,78	0,84	1,12	0,03	0,04	0,03	0,04	2,99	3,99
2004	№520	картофельное пюре		120	150	3,4	4,1	3,7	4,6	16,1	20,1	120	137	28,50	35,26	0,83	1,04	0,09	0,12	0,08	0,10	8,34	10,4
2008		биточки мясные		76	76	14,0	14,0	14,0	14,0	9,4	9,4	193	193										
		хлеб ржаной		35	40	2,4	2,6	0,4	0,4	14,0	16,0	67	76	14,00	21,00	1,560	1,34	0,072	0,11	0,03	0,05	0,00	0,0
2004	№639	компот из смеси с/ф		150	200	0,7	0,9	0,0	0,1	15,4	20,6	67	89	18,85	25,13	0,39	0,52	0,01	0,01	0,02	0,03	0,10	0,13
		ИТОГО ЗА ОБЕД		571	726	22,40	24,30	23,18	26,15	67,00	82,84	565	643	97,96	132,94	3,85	4,36	0,21	0,29	0,17	0,18	21,35	29,27
		ПОЛДНИК																					
2004	№19	какао с молоком		150	200	2,7	3,6	2,0	3,3	9,9	13,7	70	100	82,8	110,4	0,7	0,9	0,0	0,0	0,1	0,13	0,39	0,52
2004	№769	булочка " московская"		50	50	3,60	5,00	5,70	8,00	27,10	38,00	180	245	7,60	10,63	0,40	0,57	0,04	0,06	0,02	0,03	0,00	0,0
		ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	250	6,30	8,60	7,70	11,30	37,00	51,70	250	345	90,36	121,00	1,06	1,45	0,06	0,09	0,11	0,16	0,39	0,52
		УЖИН																					
2004	№86	каша пшенная молочная																					
		жидкая		154	205	5,48	7,30	6,75	9,00	25,28	33,70	184	245	94,00	125,34	0,86	1,40	0,12	0,16	0,11	0,14	0,15	0,20
2004	№16	чай с сахаром		150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	0,13	0,26	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		хлеб пшеничный		30	40	2,43	3,24	0,30	0,40	14,64	19,52	72	96	9,90	16,50	1,26	2,10	0,07	0,12	0,03	0,05	0,00	0,00
		витаинизированный		334	445	8,01	10,64	7,07	9,43	44,52	62,32	274	366	104,03	142,10	2,13	3,53	0,19	0,28	0,13	0,19	0,15	0,20
		ИТОГО ЗА УЖИН		1418	1861	47,70	51,00	49,72	63,40	187,94	247,66	1383	1748	404,40	543,62	8,53	11,15	0,60	0,55	0,55	0,72	22,07	30,23

		неделя вторая		день: третий																		
год	№репс	прием пищи, наименование блюда	масса порции	масса порции	белки	жиры	жиры	белки	углевод	углеводы	Ккал	Ca	Ca	Fe	Fe	B1	B1	B2	B2	C	C	
			от1 до3лет	от1 до3лет	от1 до3лет	от1 до3лет	от1 до3лет	от1 до3лет	от1 до3лет	от1 до3лет	от1 до3лет	от1 до3лет	от1 до3лет	от1 до3лет	от1 до3лет	от1 до3лет	от1 до3лет	от1 до3лет	от1 до3лет	от1 до3лет	от1 до3лет	
ЗАВТРАК																						
2005	№87	каша рисовая молочная жидкая	150	200	3,75	5	6,15	8,2	22,73	30,3	172	230	91,52	122,02	0,3	0,4	0,045	0,06	0,15	0,14	0,165	0,22
2004	№2	бутерброд с маслом с сыром	45	70	6,7	9,7	9,6	9,9	13,2	30,8	167	254	165,20	173,30	0,60	1,30	0,04	0,08	0,07	0,09	0,05	0,05
2004	№16	чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	0,13	0,26	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		итого за завтрак	345	470	10,55	14,80	15,77	18,13	40,53	70,20	357	509	256,85	295,58	0,91	1,73	0,09	0,14	0,22	0,23	0,22	0,27
ОБЕД																						
2008	№20	салат луковый с зеленым горошком	40	60	0,7	0,9	3,5	5,9	56,7	4,6	13	73	0,32	0,41	0,02	0,10	0,00	0,00	1,87	2,43	1,87	2,43
2004	№124	щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1,00	1,40	3,2	4,5	5,10	6,80	56	76	19,09	25,45	0,42	0,56	0,03	0,04	0,03	0,04	7,20	9,6
2004		шницель школьный	76	76	13	13	13,0	13,0	0,4	0,4	193	193										
2004	№297	каша гречневая рассыпчатая	154	205	9,4	11,2	5,4	11,2	34,6	46,2	256	298	12,9	17,2	4,18	5,58	0,18	0	0,11	0,14	0	0
		хлеб ржаной	35	40	2,4	2,6	0,4	0,4	14,0	16,0	67	76	14,00	21,00	1,560	1,34	0,072	0,11	0,03	0,05	0,00	0,00
2004	№639	компот из смеси с/ф	150	200	0,7	0,9	0,0	0,1	15,4	20,6	67	89	18,85	25,13	0,39	0,52	0,01	0,01	0,02	0,03	0,10	0,13
		итого за обед	605	781	4,77	29,97	7,08	35,05	91,17	94,64	202	805	52,26	71,99	2,39	2,52	0,11	0,16	1,95	2,54	9,07	12,03
ПОЛДНИК																						
2004	№697	молоко кипяченое	150	200	4,10	5,50	4,20	5,60	6,40	8,60	80	106	158,40	211,20	0,13	0,17	0,04	0,06	0,18	0,24	0,78	1,04
2008		пряник	35	35	2,40	2,40	1,40	1,40	38,85	38,85	178	178	2,66	3,42	0,14	0,18	0,06	0,08	0,05	0,07	0,00	0,00
		итого за полдник	185	235	8,90	7,90	7,00	8,40	84,10	47,45	436	284	163,72	218,04	0,41	0,53	0,16	0,22	0,28	0,38	0,00	0,00
УЖИН																						
2004	№340	омлет натуральный	63	94	5,8	9,5	9,5	13,8	1,1	1,6	130	168	40,07	60,05	1,0	1,5	0,03	0,04	0,18	0,27	0,09	0,13
2004	№16	чай с сахаром	150	200	0,0	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	0,13	0,26	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		хлеб пшеничный																				
		витаминизированный	30	40	2,43	3,24	0,30	0,40	14,64	19,52	72	96	9,90	16,50	1,26	2,10	0,07	0,12	0,03	0,05	0,00	0,00
		итого за ужин	243,0	334,0	8,25	12,74	9,80	14,20	20,34	30,22	220	289	50,10	60,31	1,01	1,53	0,03	0,04	0,18	0,27	0,09	0,13
		Итого за день	1378	1820	32,47	65,41	40,55	75,78	237,34	242,51	1524	1887	522,93	645,92	4,72	6,31	0,39	0,56	2,63	3,42	9,37	12,43

год	Мерц	Неделя вторая	день: четвертый																				C	C		
			прием пищи, наименование		масса порции	масса порции	белки	белки	жиры	жиры	углевод	углевод	Ккал	Ккал	Ca	Ca	Fe	Fe	B1	B1	B2	B2			C	C
			блюда	от1 до3 лет	от 3 до 7лет	от1 до3 лет	от 3 до 7лет	от1 до3 лет	от 3 до 7лет	от1 до3 лет	от 3 до 7лет	от1 до3 лет	от 3 до 7лет	от1 до3 лет	от 3 до 7лет	от1 до3 лет	от 3 до 7лет	от1 до3 лет	от 3 до 7лет	от1 до3 лет	от 3 до 7лет	от1 до3 лет			от 3 до 7лет	от1 до3 лет
			ЗАВТРАК																							
2004	№302	каша ячневая молочная вязкая	154	205	5,3	7,1	5,7	7,6	27,6	36,7	186	245	110,19	146,93	0,67	0,89	0,1	0,13	0,12	0,17	0,37	0,5				
2004	№18	кофейный напиток на молоке	150	200	2,10	2,80	1,70	2,20	11,00	14,80	78	98	79,40	105,86	0,08	0,11	0,02	0,03	0,09	0,12	0,39	52,00				
2004	№2	бутерброд с маслом с сыром	45	70	6,7	9,7	9,6	9,9	13,2	30,8	167	254	165,20	173,30	0,60	1,30	0,04	0,08	0,07	0,09	0,05	52,55				
		ИТОГО за завтрак	349	475	14,10	19,60	17,00	19,70	51,80	82,3	431	597	354,79	426,09	1,35	2,30	0,16	0,24	0,28	0,38	0,81					
			ОБЕД																							
2004	№71	винегрет овощной	40	60	0,5	0,8	0,9	1,4	2,9	4,3	42	56	9,29	13,94	0,27	0,41	0,01	0,02	0,01	0,02	2,07	3,11				
2004	№140	суп картофельный с макаронн. изделиями	150	200	1,60	2,20	1,50	2,10	11,30	15,10	67	89	8,22	10,95	0,52	0,69	0,05	0,07	0,03	0,04	3,96	5,28				
2004	№492	плов из курицы	150	220	14,2	21	18,4	27	23,7	35,8	320	473	15,24	22,6	1,28	1,9	0,05	0,07	0,07	0,11	0,5	0,73				
		хлеб ржаной	35	40	2,4	2,6	0,4	0,4	14,0	16,0	67	76	14,00	21,00	1,560	1,34	0,072	0,108	0,03	0,05	0,00	0,00				
2004	№639	компот из смеси с/ф	150	200	0,7	0,9	0,0	0,1	15,4	20,6	67	89	18,85	25,13	0,39	0,52	0,01	0,01	0,02	0,03	0,10	0,13				
		ИТОГО за обед	525	720	19,40	27,50	21,18	30,95	67,30	91,84	563	783	65,60	93,62	4,02	4,86	0,19	0,28	0,14	0,25	6,63	9,12				
			ПОЛДНИК																							
2004	№648	кисель из концентрата на плодово-ягод.экстр.	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,0	20,0	67	76	0,36	0,48	0,04	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
		батон	30	40	2,76	3,16	0,30	0,40	15,57	20,76	71	94	2,66	3,42	0,14	0,18	0,06	0,08	0,05	0,07	0,00	0,00				
		ИТОГО за полдник	180	240	2,76	3,16	0,30	0,40	30,57	40,76	138	170	3,02	3,90	0,18	0,24	0,06	0,08	0,05	0,07	0,00	0,00				
			УЖИН																							
2004	№238	запеканка из творога	135	170	21,90	27,50	15,80	19,80	27,60	35,10	341	431	216,46	274,41	0,75	0,94	0,06	0,08	0,34	0,42	0,43	0,00				
2004	№16	чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	0,1	0,26	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
		хлеб пшеничный витаминизированный	30	40	2,43	3,24	0,30	0,40	14,64	19,52	72	96	9,9	16,50	1,26	2,10	0,07	0,12	0,03	0,05	0,00	0,00				
		ИТОГО за ужин	315	410	24,43	30,84	16,12	20,23	46,84	63,72	431	552	226,5	291,17	2,02	3,07	0,13	0,20	0,37	0,47	0,43	0,00				
		Итого за день	1369	1845	60,69	81,10	54,60	71,28	196,51	278,62	1562	2102	649,9	814,78	7,57	10,47	0,54	0,79	0,84	1,16	7,87	61,67				

		день: пятый																				
		неделя вторая																				
год	№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции от 1 до 3 лет	масса порции от 3 до 7 лет	белки от 1 до 3 лет	белки от 3 до 7 лет	жиры от 1 до 3 лет	жиры от 3 до 7 лет	углевод от 1 до 3 лет	углевод от 3 до 7 лет	Ккал от 1 до 3 лет	Ккал от 3 до 7 лет	Са от 1 до 3 лет	Са от 3 до 7 лет	Fe от 1 до 3 лет	Fe от 3 до 7 лет	B1 от 1 до 3 лет	B1 от 3 до 7 лет	B2 от 1 до 3 лет	B2 от 3 до 7 лет	C от 1 до 3 лет	C от 3 до 7 лет
			от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет
2004	№86	каша пшенная молочная жидкая	150	200	5,48	7,30	6,75	9,00	25,28	33,70	184	245	94,00	125,34	0,86	1,40	0,12	0,16	0,11	0,14	0,15	0,20
2004	№16	чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	0,13	0,26	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2004	№1	бутерброд с маслом	35	40	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146	7,50	8,10	0,61	0,62	0,05	0,05	0,02	0,03	0,00	0,00
		итого за завтрак	335	440	7,98	9,80	11,17	17,63	44,38	57,40	311	416	101,63	133,70	1,48	2,05	0,17	0,21	0,13	0,17	0,15	0,20
ОБЕД																						
2003	№32	салат картофельный с квашеной капустой	40	60	0,6	0,9	2,1	3,1	4,0	6,0	48	56	8,72	13,11	0,30	0,44	0,02	0,04	0,02	0,03	2,56	
	№60	борщ с капустой и картофелем	150	200	1,46	1,84	3,92	4,90	10,20	12,75	82	103	35,50	44,38	0,96	1,20	0,04	0,05	0,04	0,05	8,22	10,28
2004	№297	каша перловая рассыпчатая	154	205	4,60	6,10	3,60	4,80	31,70	42,20	180	240	69,56	92,75	1,57	2,09	0,09	0,12	0,07	0,09	8,48	11,30
	№437	Гуляш	60	100	8,7	14,5	9,4	15,7	1,9	3,2	128	213	6,5	10,83	1,32	0,2	0,03	0,04	0,06	0,1	0,58	0,98
2004	№639	компот из смеси с/ф	150	200	0,7	0,9	0,1	0,1	15,4	20,6	67	89	18,85	25,13	0,39	0,52	0,01	0,01	0,02	0,03	0,10	0,13
		хлеб ржаной	35	40	2,3	2,6	0,4	0,4	14,0	16,0	67	76	14,00	21,00	1,560	1,34	0,072	0,11	0,03	0,05	0,00	0,00
		итого за обед	439	805	13,86	20,74	15,90	24,15	45,50	58,59	572	777	69,57	114,45	4,53	3,70	0,17	0,25	0,17	0,26	11,46	11,39
ПОЛДНИК																						
2004	№697	молоко кипяченое	150	200	4,10	5,50	4,20	5,60	6,40	8,60	80	106	158,40	211,20	0,13	0,17	0,04	0,06	0,18	0,24	0,78	1,04
		печенье	30	30	2,25	2,25	3,54	3,54	22,32	22,32	125	125	2,66	3,42	0,14	0,18	0,06	0,08	0,05	0,07	0,00	0,00
		итого за полдник	180	230	6,35	7,75	7,74	9,14	28,72	30,92	205	231	161,06	214,62	0,27	0,35	0,1	0,14	0,23	0,31	0,8	1,04
УЖИН																						
2004	№135	картофель отварной с маслом	153	204	3,00	3,90	3,30	4,40	22,50	30,00	134	179	14,30	19,06	1,26	1,68	0,13	0,17	0,09	0,12	6,20	8,24
2004	№16	чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	0,13	0,26	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		хлеб пшеничный витаминизированный	30	40	2,43	3,24	0,30	0,40	14,64	19,52	72	96	9,90	16,50	1,26	2,10	0,07	0,12	0,03	0,05	0,00	0,00
		итого за ужин	333	444	5,25	6,76	4,09	5,39	41,74	58,62	224	300	14,43	35,82	1,27	1,71	0,13	0,17	0,09	0,12	6,20	8,24
		Итого за день	1287	1919	33,44	45,05	38,90	56,31	160,34	205,53	1488	1724	346,69	498,59	7,55	7,81	0,57	0,77	0,62	0,86	18,59	20,87

Итого 161 листов
Заведующий МАДОУ Детский сад № 15 «Родничок» г. Бирска
И.В. Самойлов.

