

2017г.

1-3 лет

10 – дневное меню



Иркутская область
Ярцевский район
Ярцевский детский сад №3
МБДОУ
Ярцевский район
Иркутская область

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Ярцевский детский сад №3»

день: 2

1-3 лет с 12-часовым пребыванием

№ реч; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
P-132; 2004	Каша манная молочная	180	3	4,1	14,65	107,5	0,03	0,07	0,11	62,74	0,2
P-2; 2012	Бутерброд с маслом и джемом	50	4,56	7,15	52,51	170,73	0,09	0,05	0,87	19,09	1,25
P-240; 2011	Какао	150	2,31	1,97	15,62	88,78	0,0283	0,103	0,845	79,35	0,33
	Итого:		9,87	13,22	82,78	467,01	0,148	0,223	1,825	161,18	1,78
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
	ОБЕД										
P-69; 2011	Овощи натуральные соленные или свежие	30	0,36	0,05	1,13	6,3	0,02	0,02	4,5	10,35	0,27
P-135; 2011	Борщ	120	3,66	2,9	3,15	57,91	0,033	0,056	4,91	18,18	1,02
P-59; 2004	Суфле рыбное	50	16,4	12,27	2,80	186,67	0,04	0,11	0,01	39,16	0,56
P-60; 2012	Рис отварной	100	2,25	3,66	16,97	125,7	0,02	1,62	1,33	4,3	0,42
P-122; 2012	Кисель из концентрата плодового или ягод.	150	0	0	9,8	40	0,3	0,3	15	4,5	0
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,3	12,3	59,5	0,09	0,032	0	13,6	1,28
	Итого:		24,23	19,18	46,15	476,08	0,503	2,138	25,75	90,09	3,55
	ПОЛДНИК										
	Напиток "Снежок"	150	4,35	3,75	5,85	79,5	0,06	0,26	1,05	189	0,15
P-274; 2004	Сушка на сметане	50	4,5	9,75	24,92	159,5	0,07	0,08	0,19	26,63	0,47
	Итого:		8,85	13,5	30,77	239	0,13	0,34	1,24	215,63	0,62
	УЖИН										
P-293; 2004	Рагу из овощей	150	2,57	5,96	4,58	96,71	0,06	0,05	4,68	30,34	1,04
P-136; 2012	Чай с сахаром	150	6	1,53	6,5	24,64	0	0,003	3	5,80	0,27
	Хлеб пшеничный	35	1,6	0,4	9,6	42,4	0,06	0,016	0	6,4	0,86
	Яблоко	108	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого:		10,57	8,29	30,48	207,75	0,15	0,089	17,68	58,54	4,37
	Всего:		54,02	54,29	200,28	1435,84	0,93	2,78	48,49	532,44	11,72

1-3 лет с 12-часовым пребыванием

день: 3

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
P-782; 2011	Суп молочный с пшенной крупой	180	1,78	1,93	3,28	54,07	0,02	0,07	0,32	55,7	0,08
P-1; 2012	Бутерброд с маслом	50	6,12	18,88	36,55	250	0,12	0,08	0	23,25	1,55
P-136; 2012	Чай с сахаром	150	6	1,53	6,5	24,64	0	0,003	3	5,8	0,27
	Итого:		13,9	22,34	46,33	328,71	0,14	0,153	3,32	84,75	1,9
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
	ОБЕД										
P-19; 2011	Салат из морской капусты с яйцом	30	0,84	7,15	4,77	86,46	0,04	0,05	3,21	35,96	11,36
P-55; 2004	Свекольник со сметаной, с мясом	120	3,38	5,2	11,3	100,11	0,07	0,05	7,97	38,04	1,31
P-311; 2004	Котлеты, биточки, шницели из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,3	0,03	0,04	0,58	19,31	0,61
P-58; 2011	Картофельное пюре	100	2,17	3,12	5,36	82,6	0,07	7,02	2,09	36,72	0,49
P-548; 2011	Напиток из шиповника	150	0,2	0	15,5	60,32	0,007	0,03	50	3,9	2,1
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,3	12,3	59,5	0,09	0,032	0	13,6	1,28
	Итого:		15,18	21,5	54,34	488,29	0,307	7,22	63,85	147,53	17,15
	ПОЛДНИК										
	Молоко	150	3,05	2,72	5,05	56,67	0,04	0,16	1,37	126,4	0,11
P-445; 2011	Булочка с повидлом	50	7,28	12,52	53,92	229	0,12	0,06	0	19,8	1,3
	Итого:		10,33	15,24	58,97	285,67	0,16	0,38	1,37	146,2	1,41
	УЖИН										
P-235; 2012	Пудинг из творога с рисом, с молоком стущ.	150	14,73	9,94	18,93	197	0,04	0,22	0,19	120,5	0,62
P-395; 2012	Кофейный напиток	150	2,84	2	25,4	119,4	0,02	0,15	0,4	84	0
	Банан	108	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:		19,07	12,44	65,33	411,4	0,1	0,42	10,59	212,5	1,22
	Всего:		58,98	71,62	235,07	1560,07	0,717	8,183	81,13	597,98	23,08

1-3 лет с 12-часовым пребыванием

день: 4

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
P-81; 2011	Суп молочный "Геркулес"	180	2,07	2,79	6,44	56,57	0,02	0,02	11,68	9,34	0,58
P-240; 2011	Какао	150	2,31	1,97	15,62	88,78	0,028	0,103	0,845	79,35	0,33
P-2; 2004	Бутерброд с маслом и сыром	50	1,2	12,5	7,5	147	0	0,18	0	5	0,2
	Итого:		5,58	17,26	29,56	292,35	0,048	0,303	12,525	93,69	1,11
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
	ОБЕД										
P-665; 2011	Винегрет	30	0,81	10,01	5,37	114,61	0,03	0,03	8,82	25,01	0,59
P-632; 2011	Суп "Харчо" со сметаной и мясом	120	3,14	6,32	1,5	93,53	0,02	0,03	2,15	6,47	2,5
P-110; 2012	Курица отварная	50	22,26	14,21	0	199,47	0,12	0,12	1,34	16,9	1,23
P-56; 2011	Картофель отварной	100	1,93	2,82	10,78	96,29	0,1	0,06	14	9,32	0,77
P-126; 2012	Компот из сухофруктов	150	0,52	0	13,48	53,72	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,3	12,3	59,5	0,09	0,032	0	13,6	1,28
	Итого:		30,22	33,66	43,43	617,12	0,37	0,292	26,71	91,87	6,71
	ПОЛДНИК										
	Кефир	150	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	120	0,1
	Пряники	50	6,47	8,2	68,3	285	0,09	0,08	0,01	17,1	1,22
	Итого:		9,37	10,7	72,3	335	0,13	0,25	0,71	137,1	1,32
	УЖИН										
P-76; 2009 ****	Рыба по-польски	150	19,12	7,87	1,37	132,5	0,11	0,13	1,62	51,25	1,13
P-336; 2011	Морковь припущенная	50	1,27	2,88	7,1	56,95	0,05	0	4,02	30,82	0,06
	Хлеб пшеничный	35	1,6	0,4	9,6	42,4	0,06	0,016	0	6,4	0,86
P-136; 2012	Чай с сахаром	150	6	1,53	6,5	24,64	0	0,003	3	5,8	0,27
	Мандарин	108	0,3	0,1	3	15,2	0	0	15,2	14	0
	Итого:		28,29	12,78	27,57	271,69	0,22	0,149	23,84	108,27	2,32
	Всего:		73,96	74,5	182,96	1562,14	0,77	1	65,78	437,93	12,86

день: 5

1-3 лет с 12-часовым пребыванием

№ рец: Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У	У		В1	В2	С	Са	Fe	
	ЗАВТРАК												
P-79; 2011	Омлет	150	7,85	9,06	3,21		124,93	0,04	0,3	0,18	100,82	1,32	
P-395; 2012	Кофейный напиток	150	2,84	2	25,4		119,4	0,02	0,15	0,4	84	0	
P-2; 2004	Бутерброд с маслом и сыром	50	1,2	12,5	7,5		147	0	0,18	0	5	0,2	
	Итого:		11,89	23,56	36,11		391,33	0,06	0,63	0,58	189,82	1,52	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1		46	0,01	0,01	2	7	1,4	
	ОБЕД												
P-27; 2011	Салат из моркови с зеленым горошком	30	0,75	3,8	2,27		42,75	0,02	0,03	2,14	15,09	0,23	
P-135; 2011	Борщ с капустой свеж. со сметаной и мясом	120	2,82	4,79	7,83		93,69	0,04	0,02	7,8	34,54	0,87	
P-523; 2011	Гуляш	50	7,54	6,24	1,26		156,94	0,09	0,08	0,72	9,78	2,41	
P-204; 2011	Макаронные изделия отварные	100	3,84	0,55	20,76		103,4	0,06	0,02	0	4,9	0,81	
P-122; 2012	Кисель из концентрата плодового или ягод.	150	0	0	9,8		40	0,3	0,3	1,5	4,5	0	
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,3	12,3		59,5	0,09	0,032	0	13,6	1,28	
	Итого:		16,51	15,68	54,22		496,28	0,6	0,482	25,66	82,41	5,6	
	ПОЛДНИК												
	Напиток "Снежок"	150	4,35	3,75	5,85		79,5	0,06	0,26	1,05	189	0,15	
	Печенье	50	2,5	2,1	25,4		135,3	0,04	0,03	0	6,6	0,5	
	Итого:		6,85	5,85	31,25		214,8	0,1	0,29	1,05	195,6	0,65	
	УЖИН												
P-219; 2009	Сырники из творога с джемом	150	13,6	9,8	25,90		247,8	0	0	6,2	105,8	0,5	
P-136; 2012	Чай с сахаром	150	6	1,53	6,5		24,64	0	0,003	3	5,8	0,27	
	Груша	108	0,3	0,4	10,3		47	0,02	0,03	5	2,3	19	
	Итого:		19,90	11,73	42,7		319,44	0,02	0,033	14,2	113,9	19,77	
	Всего:		55,65	56,92	174,38		1467,85	0,79	1,445	43,49	588,73	28,94	

1-3 лет с 12-часовым пребыванием

день: 6

№ реч; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
P-227; 2012	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	4,58	4,52	19,12	135,48	0,04	0,03	0,02		
P-1; 2012	Бутерброд с маслом	50	6,12	18,88	36,55	340	0,12	0,08	0	16,58	0,83
P-241; 2011	Какао на гущёном молоке	150	1,75	1,7	9,8	60	0,01	0,06	0,08	23,25	1,55
	Итого:		12,45	25,1	65,47	535,48	0,17	0,17	0,1	53,58	0,41
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК									93,41	2,79
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
	ОБЕД										
P-69; 2011	Овощи натуральные, солёные или свежие	30	0,36	0,05	1,13	6,3	0,02	0,02	4,5	10,35	0,27
P-85; 2012	Суп картофельный с клёцками и мясом	120	0,82	1,24	5,03	34,6	0,03	0,02	2,3	9,11	0,27
P-50; 2011	Капуста тушенная с курицей	150	2,12	4,48	4,65	79,8	0,03	0,04	11,30	59,3	0,84
P-337; 2012	Компот из плодов консервированных	150	0,24	0,09	16,22	66,7	0	0,01	0,99	7,99	0,73
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,3	12,3	59,5	0,09	0,032	0	13,6	1,28
	Итого:		5,1	6,16	39,36	246,9	0,17	0,122	19,09	100,35	3,39
	ПОЛДНИК										
P-177; 2004	Молоко	150	3,05	2,72	5,05	56,67	0,04	0,16	1,37	126,4	0,11
	Пирог с повидлом	50	5,9	3,1	54,6	265	0,06	0,04	0,08	17	1,07
	Итого:		8,95	5,82	59,65	321,67	0,1	0,2	1,45	143,4	1,18
	УЖИН										
P-78; 2004	Рыба тушенная в томате с овощами	120	5,92	8,22	8,43	127,61	0,12	0,19	14	7,34	16,57
P-194; 2011	Рис отварной	50	1,1	1,95	7,37	45,06	0,015	0,008	0	7,50	0,3
	Хлеб пшеничный	35	1,6	0,4	9,6	42,4	0,06	0,016	0	6,4	0,86
P-136; 2012	Чай с сахаром	150	6	1,53	6,5	24,64	0	0,003	3	5,8	0,27
	Апельсин	108	0,2	0,9	8,1	43	0,04	0,03	60	0,3	34
	Итого:		14,82	13	39,98	282,71	0,235	0,247	77	27,34	52
	Всего:		41,82	50,18	214,56	1432,76	0,685	0,749	99,64	371,5	60,76

день: 7

1-3 лет с 12-часовым пребыванием

№ рец. Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
P-231; 2012	Сырники из творога	150	18,69	12,67	11,4	195,2	0,07	0,27	0,25	155,8	0,77
P-2; 2012	Бутерброд с маслом и джемом	50	4,56	7,15	52,51	170,73	0,09	0,05	0,87	19,09	1,25
P-136; 2012	Чай с сахаром	150	6	1,53	6,5	24,64	0	0,003	3	5,8	0,27
	Итого:		29,25	21,35	70,41	390,57	0,16	0,323	4,12	180,69	2,29
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
	ОБЕД										
P-658; 2011	Салат из свеклы, с чесноком и сыром	30	4,83	14,4	6,66	119,58	0,01	0,07	5,86	175,3	1,1
P-81; 2012	Суп картофельный, с бобовыми и мясом	120	2,05	2,14	6,45	53,3	0,06	0,03	2,33	20,11	0,72
P-291; 2012	Картофельная запеканка с печенью	180	7,43	5,49	17,02	121,5	0,07	0,08	14,88	15,17	1,15
P-126; 2012	Компот из сухофруктов	150	0,52	0	13,48	53,72	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,3	12,3	59,5	0,09	0,032	0	13,6	1,28
	Итого:		16,39	22,33	55,91	407,6	0,24	0,232	23,47	244,75	4,59
	ПОЛДНИК										
	Кефир	150	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	120	0,1
P-470; 2012	Булочка дорожная	50	6,78	13,96	52,14	280	0,12	0,06	0	18,6	1,2
	Итого:		9,68	16,46	56,14	330	0,16	0,23	0,7	138,6	2,2
	УЖИН										
P-235; 2012	Пудинг маннй с джемом	150	15,14	10,76	24,33	223	0,06	0,23	0,19	129,9	0,97
P-395; 2012	Кофейный напиток	150	2,84	2	25,4	119,4	0,02	0,15	0,4	84	0
	Яблоко	108	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого:		18,38	13,16	59,53	386,4	0,11	0,4	10,59	229,9	3,17
	Всего:		74,2	73,4	252,09	1560,57	0,68	1,195	40,88	800,94	13,65

день: 8

1-3 лет с 12-часовым пребыванием

№ рец. Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
P-93; 2012	Суп молочный вермишелевый	150	2,55	2,87	12,3	73,41	0,045	0,105	0,45	88,5	8,57
P-240; 2011	Какао	150	2,31	1,97	15,62	88,78	0,0283	0,103	0,845	79,35	0,33
P-2; 2004	Бутерброд с маслом и сыром	50	1,2	12,5	7,5	147	0	0,18	0	5	0,2
	Итого:		6,06	17,34	35,42	309,19	0,073	0,388	1,29	172,85	9,3
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
	ОБЕД										
P-648; 2011	Салат "Полевой"	30	2,39	5,05	5,14	75,74	0,04	0,09	11,95	38,9	0,74
P-55; 2004	Свекольник со сметаной и мясом	120	3,38	5,2	11,3	116,11	0,07	0,05	7,97	38,04	1,31
P-298; 2012	Голубцы ленивые	100	7,22	9,76	12,56	139,4	0,75	0,67	2,3	34,6	0,95
P-38; 2004	Зеленый гор. или кукуруза. консер. отвар.	50	2,25	0,09	3,74	24,75	0,15	0,08	4,5	11,7	0,32
P122; 2012	Кисель из концентрата ягодного	150	0	0	9,8	40	0,3	0,3	15	4,5	0
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,3	12,3	59,5	0,09	0,032	0	13,6	1,28
	Итого:		16,8	20,4	54,84	455,5	1,4	1,22	41,72	141,34	4,6
	ПОЛДНИК										
P-393; 2012	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	5,67	22,78	0	0	1,57	7,11	0,18
P-432; 2011	Гренка с сыром	50	17,66	21,27	1,6	239,2	0,28	0,22	0,56	389,82	5,3
	Итого:		17,73	21,28	7,27	261,98	0,28	0,22	2,13	396,93	5,48
	УЖИН										
P-92; 2011	Сельдь с луком репчатым	100	4,82	8,73	3,78	113,93	0,02	0,05	3,34	28,53	0,25
P-58; 2011	Картофельное пюре	80	2,17	3,12	5,36	82,6	0,07	7,02	2,09	36,72	0,49
P-136; 2012	Чай с сахаром	150	6	1,53	6,5	24,64	0	0,003	3	5,8	0,27
	Хлеб пшеничный	35	1,6	0,4	9,6	42,4	0,06	0,016	0	6,4	0,86
	Банан	108	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:		16,09	14,28	46,24	358,57	0,19	7,139	18,43	85,45	2,47
	Всего:		57,18	73,4	153,87	1431,24	1,95	8,96	65,58	803,57	23,25

1-3 лет с 12-часовым пребыванием

день: 9

№ реч; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											
P-81; 2003 *****	Запеканка из творога	150	13,66	9,04	9,92	181,33	0,04	0,25	0,27	146,93		0,59
P-2; 2004	Бутерброд с маслом и сыром	50	1,2	12,5	7,5	147	0	0,18	0	5		0,2
P-395; 2012	Кофейный напиток	150	2,84	2	25,4	119,4	0,02	0,15	0,4	84		0
	Итого:		17,7	23,54	42,82	447,73	0,06	0,58	0,67	235,93		0,79
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7		1,4
	ОБЕД											
P-15; 2012	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	0,04	16,76	18,68		0,74
P-82; 2012	Суп картофельный с макарон.изд. и мясом	120	1,08	1,13	6,86	41,9	0,05	0,03	3,3	9,84		0,43
P-50; 2011	Капуста тушеная с птицей	150	2,12	4,48	4,65	79,8	0,03	0,04	11,3	59,3		0,84
P-548; 2011	Напиток из шиповника	150	0,2	0	15,5	60,32	0,007	0,03	50	3,9		2,1
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,3	12,3	59,5	0,09	0,032	0	13,6		1,28
	Итого:		5,94	12,06	43,03	315,72	315,94	0,17	81,36	105,32		5,39
	ПОЛДНИК											
	Молоко	150	3,05	2,72	5,05	56,67	0,04	0,16	1,37	126,4		0,11
P-445; 2011	Булочка с повидлом	50	7,28	12,52	53,92	229	0,12	0,06	0	19,8		1,3
	Итого:		10,33	15,24	58,97	285,67	0,16	0,22	1,37	146,2		1,41
	УЖИН											
P-286; 2012	Тефтели мясные	100	7,39	8,19	9,76	142,5	0,05	0,08	0,71	36,58		0,8
P-56; 2011	Картофель отварной	80	1,93	2,82	10,78	96,29	0,1	0,06	14	9,32		0,77
P-136; 2012	Чай сахаром	150	6	1,53	6,5	24,64	0	0,003	3	5,8		0,27
	Хлеб пшеничный	35	1,6	0,4	9,6	42,4	0,06	0,016	0	6,4		0,86
	Мандарин	108	0,3	0,1	3	15,2	0	0	15,2	14		0
	Итого:		17,22	13,04	39,64	278,63	0,21	0,159	32,91	72,1		2,7
	Всего:		51,69	63,98	194,56	1373,75	316,38	1,13	118,31	566,55		11,69

день: 10

1-3 лет с 12-часовым пребыванием

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											
P-79; 2011	Омлет	150	7,85	9,06	3,21	124,93	0,04	0,3	0,18			
P-240; 2011	Какао	150	2,31	1,97	15,62	88,78	0,0283	0,103	0,845	100,82		1,32
P-2; 2012	Бутерброд с маслом и джемом	50	4,56	7,15	52,51	170,73	0,09	0,05	0,87	79,35		0,33
	Итого:		14,72	18,18	71,34	384,44	0,158	0,453	1,89	19,09		1,25
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК									199,26		2,9
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2		7	1,4
	ОБЕД											
P-17; 2012	Салат овощной "Мозайка"	30	1,15	7,12	3,44	83,58	0,04	0,05	18,64	35,42		0,74
P-66; 2012	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	120	1,8	2,54	3,22	42,78	0,02	0	12,4	26,04		0,43
P-275; 2012	Соуски отварные	50	11	23,9	0,4	260	0,2	0,16	0	35		1,8
P-58; 2011	Картофельное пюре	100	2,17	3,12	5,36	82,6	0,07	7,02	2,09	36,72		0,49
P-122; 2012	Кисель из концентрата плодового	150	0	0	9,8	40	0,3	0,3	15	4,5		0
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,3	12,3	59,5	0,09	0,032	0	13,6		1,28
	Итого:		17,68	36,98	34,52	568,46	0,72	7,56	48,13	185,81		4,74
	ПОЛДНИК											
P-445; 2011	Ватрушка с творогом	50	3,7	2,93	21,4	115,17	0,08	0,05	0	9,12		0,8
	Напиток "Снежок"	150	4,35	3,75	5,85	79,5	0,06	0,26	1,05	189		0,15
	Итого:		8,05	6,68	27,25	194,67	0,14	0,31	1,05	198,12		0,95
	УЖИН											
P-156; 2004	Вареники ленивые	150	11,3	11,95	11,65	198,5	0,03	0,14	0,03	85,5		0,47
P-393; 2012	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	5,67	22,78	0	0	1,57	7,11		0,18
	Яблоко	108	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16		2,2
	Итого:		11,77	12,36	27,12	265,28	0,06	0,16	11,6	108,61		2,85
	Всего:		52,72	74,3	170,33	1458,85	1,08	8,43	64,67	698,8		12,84

1-3 лет с 12-часовым пребыванием											
день: 1											
№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
P-93; 2012 *	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,68	5,28	18,96	146,08	0,08	0,11	0,96	204	0,5
P-395; 2012	Кофейный напиток	150	2,84	2	25,4	119,4	0,02	0,15	0,4	84	0
P-2; 2004 ***	Бутерброд с маслом и сыром	50	1,2	12,5	7,5	147	0	0,18	0	5	0,2
	Итого:		9,72	19,78	51,86	412,48	0,1	0,44	1,36	293	0,6
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
	ОБЕД										
P-66; 2012	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	120	1,8	2,54	3,22	42,78	0,02	0	12,4	26,04	0,43
P-90; 2004	Плов с мясом	150	8,1	8,15	17,1	175,5	0,01	0,01	0,38	4,94	0,35
P-126; 2012	Компот из сухофруктов	150	0,52	0	13,48	53,72	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,4	9,6	42,4	0,06	0,016	0	6,4	0,86
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,3	12,3	59,5	0,09	0,032	0	13,6	1,28
	Итого:		13,58	11,39	55,7	373,9	0,19	0,078	13,18	71,55	3,26
	ПОЛДНИК										
	Вафли	50	2,92	3,33	77,5	354,17	0	0	0	0	0
P-393; 2012	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	5,67	22,78	0	0	1,57	7,11	0,18
	Итого:		2,99	3,34	83,17	376,95	0	0	1,57	7,11	0,18
	УЖИН										
P-79; 2011**	Омлет	90	7,85	9,06	3,21	124,93	0,04	0,3	0,18	100,82	1,32
P-38; 2004	Зелёный гор. или кукуруза консер.отвар.	50	2,25	0,9	3,74	24,75	0,15	0,08	4,5	11,70	0,32
P-136; 2012	Чай с сахаром	150	6	1,53	6,5	24,64	0	0,003	3	5,8	0,27
	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,6	14,4	63,6	0,07	0,024	0	9,6	1,29
	Апельсин	108	0,2	0,9	8,1	43	0,04	0,03	60	0,3	34
	Итого:		18,7	12,99	35,95	280,92	0,3	0,437	67,68	128,22	37,2
	Всего:		45,49	47,6	236,78	1490,25	0,6	0,965	85,79	506,88	42,64

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2012г.
 ** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Пенза 2011г.
 *** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при дошкольных группах Москва 2004г.
 **** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2009г.
 ***** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Пенза 2011г.