

День: ПЕРВЫЙ

Неделя: первая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий БМАДОУ №40

\_\_\_\_\_ Ягудина М.А.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
5/4	каша манная молочная	180	4,77	4,59	24,75	160	0,03
13/10	кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,15	10,04	66,75	0,39
4/13	батон с маслом	30 8	3,5	7,3	18	150	0
		<b>368</b>					
<b>Второй завтрак</b>							
	сок	100	0,45	0,09	9,09	41,4	1,81
<b>Обед</b>							
6/2	щи со сметаной на мясном бульоне	150	1,6	4,3	7,7	76	21,01
11/8	гуляш из отварного мяса говядины	60	8,93	9,42	2,84	160	0,27
45/3	каша гречневая рассыпчатая	120	2	2	25	131	0
4/10	компот из изюма	150	0,23	0	13,8	53,25	37,5
	хлеб пшеничный	30	1,70	0,21	10,43	50,76	0,00
	хлеб ржаной	35	1,98	0,36	10,02	52,2	0
		<b>545</b>					
<b>Полдник</b>							
2/6	омлет паровой	100	14,6	13,1	1,75	163,8	0,1
12/10	чай смолоком	150	1,05	1,05	8,4	45,75	0,04
	печенье	40	2,16	1,76	20,4	138,24	0
		<b>290</b>					

		<b>1303</b>	<b>45,22</b>	<b>46,33</b>	<b>162,22</b>	<b>1289,15</b>	<b>61,15</b>
--	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------

День: ВТОРОЙ

Неделя: первая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Заведующий БМАДОУ №40**  
 \_\_\_\_\_ **Ягудина М.А.**

№	Прием пищи, наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			еская	Витамин
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
14/4	каша ячневая	180	5,4	4,77	27,63	175,5	0,37
14/10	какао с молоком	150	2,92	2,7	17,17	101,25	0,39
4/13	батон с маслом и сыром	30 8 8	5	6,6	14,1	137	0,07
<b>376</b>							
<b>Второй завтрак</b>							
	фрукт	100	0,5	0	12,25	39,16	8,33
<b>Обед</b>							
5/1	салат из белокачанной капусты морковью и с раст.маслом	40	0,7	2,7	3,9	42	2,65
31/2	суп крестьянский со сметаной	150	1,35	3,3	7,58	66	12,46
3/3	пюре картофельное	100	2,07	2,9	13,79	90	7,16
3/7	рыба тушеная с овощами	60	6	3,15	2,44	70	1,37
15/10	напиток из шиповника	150	0,17	0,07	12,53	65	66,75
	хлеб пшеничный	30	1,70	0,21	10,43	50,76	0,00
	хлеб ржаной	35	1,98	0,36	10,02	52,2	0
<b>525</b>							
<b>Полдник</b>							
9/5	запеканка из творога	100	16,9	9,6	13,2	209	0,23
	со сгущенным молоком	20	1,44	1,7	11,2	64	
11/10	чай с лимоном	150	0,08	0	8,1	27	0,6
<b>270</b>							

		<b>1271</b>	<b>46,13</b>	<b>38,06</b>	<b>156,24</b>	<b>1161,87</b>	<b>99,78</b>
--	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------

День: ТРЕТИЙ

Неделя: первая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Заведующий БМАДОУ №40**  
 \_\_\_\_\_ **Ягудина М.А.**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
11/4	каша пшенная	180	4,88	5,5	28,08	185,4	0,38
13/10	кофейный напиток	150	2,25	2,15	10,04	66,75	0,39
4/13	батн с маслом	30 8	3,5	7,3	18	150	0
<b>Второй завтрак</b>		<b>368</b>					
	сок	100	0,45	0,09	9,09	41,4	1,81
<b>Обед</b>							
20/2	суп-лапша на курином бульоне	150	1,4	2,7	8,3	58,5	0,29
1/9	мясо кур порционно	60	12,39	11,76	0,12	155,4	0,58
8/3	капуста тушеная	100	2,33	2	9	62,67	22,27
	хлеб пшеничный	30	1,70	0,21	10,43	50,76	0,00
	хлеб ржаной	35	1,98	0,36	10,02	52,2	0
8/10	кисель	150	0,08	0	18,38	72	38,4
		<b>525</b>					
<b>Полдник</b>							
	выпечка из дрожжевого теста	55	5,3	3,9	32,4	188	0,1
	молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95

		<b>205</b>	<b>40,61</b>	<b>39,72</b>	<b>161,06</b>	<b>1164,08</b>	<b>66,17</b>
--	--	------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------

День: ЧЕТВЕРТЫЙ

Неделя: первая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий БМАДОУ №40

\_\_\_\_\_ Ягудина М.А.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
15/4	каша пшеничная	180	5,4	4,77	27,63	175,5	0,37
14/10	какао с молоком	150	2,92	2,62	17,17	101,25	0,39
4/13	батон с маслом и сыром	30 8 8	5	6,6	14,1	140	0,07
		<b>376</b>					
<b>Второй завтрак</b>							
	фрукт	100	0,5	0	12,25	39,16	8,33
<b>Обед</b>							
<b>29/1</b>	салат из отварных овощей с р/м	40	0,6	4	3,46	52	1,8
30/2	уха "рыбацкая"	150	5,1	1,58	7,5	65,25	10,31
43/3	макаронные изделия отварные	100	9,4	9,7	8	200	157
12/8	гуляш из отварного мяса	60	8,9	6,3	2,8	132	0,37
	хлеб пшеничный	30	1,70	0,21	10,43	50,76	0,00
	хлеб ржаной	35	1,98	0,36	10,02	52,2	0
	напиток из свежемороженых ягод	150	0	0	15,8	62,5	16,6
		<b>565</b>					
<b>Полдник</b>							
	выпечка из дрожжевого теста	50	8,5	8,1	26,2	184	0,12

12/10	чай с молоком	150	1,5	1,05	0,9	45,8	0,2
		<b>200</b>	<b>51,5</b>	<b>45,29</b>	<b>156,26</b>	<b>1300,42</b>	<b>195,56</b>

День: ПЯТЫЙ

Неделя: первая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий БМАДОУ №40

\_\_\_\_\_ Ягудина М.А.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
16/4	каша "Ассорти"(рис и пшено)	180	4,8	5,5	21,4	157,5	0,46
13/10	кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,15	10,04	66,75	0,39
4/13	батон с повидлом	30 14	3,9	7,7	23,5	108,6	0
<b>Второй завтрак</b>		<b>374</b>					
<b>Обед</b>							
10/1	салат из моркови с р/м	40	0,6	2	3,9	42,7	1,7
2/2	борщ со сметаной	150	1,35	3,9	6,2	65,3	11,8
1/8	с мясом отварным измельченным	12	3,1	0,96		24	
19/3	рагу из овощей с молочным соусом	100	2,07	3,53	9,73	90	7,16
14/8	биточки паровые	60	8,6	8,3	3,9	124,5	1,37
	хлеб пшеничный	30	1,70	0,21	10,43	50,76	0,00
	хлеб ржаной	35	1,98	0,36	10,02	52,2	0
4/10	компот из кураги и изюма + вит С	150	0,23	0	13,8	53,25	37,5
		<b>577</b>					
<b>Полдник</b>							

	снежок 2,5% жирности	150	1,4	4,8	6	118	1,05
	бисквит	55	2,7	2,2	36,75	172,8	0
		<b>205</b>	<b>34,68</b>	<b>41,61</b>	<b>155,67</b>	<b>1126,36</b>	<b>61,43</b>

День: ШЕСТОЙ

Неделя: вторая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий БМАДОУ №40

\_\_\_\_\_ Ягудина М.А.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
8/4	каша молочная геркулесовая	180	5,76	6,66	24,48	181,8	0,38
12/10	чай с молоком	150	1,05	1,05	8,4	45,75	0,04
4/13	батон с маслом	30 8	2,34	4,62	14,1	108,6	0
		<b>368</b>					
<b>Второй завтрак</b>							
<b>Обед</b>							
9/2	рассольник со сметаной на м/б	150	1,05	19,5	7,05	67,35	3,21
41/8	бигус с отварным мясом	160	25	33,2	12,5	407,2	0
	хлеб пшеничный	30	1,70	0,21	10,43	50,76	0,00
	хлеб ржаной	35	1,98	0,36	10,02	52,2	0
4/10	компот из кураги и изюма	150	0,23	0	13,8	53,25	37,5
		<b>525</b>					
<b>Полдник</b>							
	выпечка из дрожжевого теста	60	5,1	7,8	28,3	205,8	0,1

	йогурт питьевой 2,5% жирности	150	4,35	3,75	6	84	1,05
		<b>210</b>	<b>48,56</b>	<b>77,15</b>	<b>135,08</b>	<b>1256,71</b>	<b>42,28</b>

День: СЕДЬМОЙ

Неделя: вторая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

**УТВЕРЖДАЮ**

**Заведующий БМАДОУ №40**

\_\_\_\_\_ **Ягудина М.А.**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
2/4	каша гречневая молочная	180	5,4	4,77	27,63	175,5	0,37
14/10	какао с молоком	150	2,92	2,62	17,17	101,25	0,39
4/13	батон с маслом и сыром	30 8 8	5	6,6	14,1	137	0,07
		<b>376</b>					
<b>Второй завтрак</b>							
	фрукт	100	0,5	0	12,25	39,16	8,33
<b>Обед</b>							
20/1	салат из отварной свеклы с р/м	40	0,4	4	1,2	43,3	8,9
14/2	суп овощной со сметаной	150	1,35	3,3	7,58	66	12,46
1/8	с мясом отварным измельченным	12	3,1	0,96	0	21	0
4/3	пюре картофельное	100	1,87	2,73	11,4	78,67	5,47
9/7	биточки рыбные паровые	60	8,55	4,35	3	63	0,47
	хлеб пшеничный	30	1,70	0,21	10,43	50,76	0,00
	хлеб ржаной	35	1,98	0,36	10,02	52,2	0

8/10	кисель	150	0,08	0	18,38	72	38,4
		<b>577</b>					
<b>Полдник</b>							
9/5	запеканка из творога	100	16,9	9,6	13,2	209	0,23
	со сгущенным молоком	20	1,44	1,7	11,2	64	
11/10	чай с лимоном	150	0,08	0	8,1	27	0,6
		<b>270</b>	<b>51,27</b>	<b>41,2</b>	<b>165,66</b>	<b>1199,84</b>	<b>75,69</b>

День: ВОСЬМОЙ

Неделя: вторая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий БМАДОУ №40

\_\_\_\_\_ Ягудина М.А.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
14/4	каша ячневая молочная	180	6,48	5,94	26,37	185,4	0,38
13/10	кофейный напиток	150	2,25	2,15	10,04	66,75	0,39
4/13	батон с сыром	30 8	4,9	2,9	14	104	0,07
<b>Второй завтрак</b>		<b>368</b>					
	сок	100	0,45	0,09	9,09	41,4	1,81
<b>Обед</b>							
32/2	суп фасолевый на к/б с/с	150	2,55	2,65	7,42	66,75	10,77
19/3	рагу из овощей с соусом молочным	100	2,06	3,53	9,73	79,3	7,04
8/9	суфле из мяса кур паровое	60	11,85	8,8	8,9	180,8	0,27
	хлеб пшеничный	30	1,70	0,21	10,43	50,76	0,00
	хлеб ржаной	35	1,98	0,36	10,02	52,2	0



15/10	напиток из шиповника	150	0,17	0,07	12,53	65	66,75
		<b>525</b>					
<b>Полдник</b>							
	выпечка из дрожжевого теста	60	5,3	3,9	32,4	188	0,1
	молоко кипяченое	150	6,18	4,5	37,8	100,1	1,95
		<b>210</b>	<b>45,87</b>	<b>35,1</b>	<b>188,73</b>	<b>1180,46</b>	<b>89,53</b>

День: ДЕВЯТЫЙ

Неделя: вторая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Заведующий БМАДОУ №40**  
\_\_\_\_\_ **Ягудина М.А.**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
11/4	каша молочная пшеничная	180	4,88	5,5	28,08	185,4	0,38
14/10	какао	150	2,92	2,62	17,17	101,25	0,39
4/13	батон с маслом	30 8	3,9	7,3	23,5	108,6	0
		<b>368</b>					
<b>Второй завтрак</b>							
	фрукт	100	0,5	0	12,25	39,16	8,33
<b>Обед</b>							
2/1	зеленый горошек с яйцом	40	0,5	0	1,7	74	12,5
30/2	уха рыбацкая	150	5,1	1,58	7,35	65,25	10,31
31/8	голуоцы с мясом говядины и рисом (ленивые) с соусом сметанным	160	9,9	10,3	8,8	169,84	4
	хлеб пшеничный	30	1,70	0,21	10,43	50,76	0,00
	хлеб ржаной	35	1,98	0,36	10,02	52,2	0
4/10	компот из кураги и изюма + вит С	150	0,23	0	13,8	53,25	37,5

		<b>565</b>					
<b>Полдник</b>							
39/3	запеканка из моркови	100	3,16	3,4	14,8	102	2,19
2/11	с соусом молочным сладким	20	0,49	0,94	2,97	21,94	0,078
	печенье	40	2,16	1,76	20,4	138,2	0
10/10	чай с сахаром	150	0	0	6,82	26,25	0
		<b>290</b>	<b>37,42</b>	<b>33,97</b>	<b>178,09</b>	<b>1188,1</b>	<b>75,678</b>

День: ДЕСЯТЫЙ

Неделя: вторая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

**УТВЕРЖДАЮ**

**Заведующий БМАДОУ №40**

**Ягудина М.А.**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
9/4	каша молочная рисовая	180	2,9	3,8	34,4	185	0
13/10	кофейный напиток	150	2,25	2,15	10,04	66,75	0,39
1/6	яйцо отварное	40 г/1 шт	5,1	4,6	0,3	63	7,5
4/13	батон с маслом	30 8	3,9	7,7	23,5	108,6	0
		<b>408</b>					
<b>Второй завтрак</b>							
	сок	100	0,45	0,09	9,09	41,4	1,81
<b>Обед</b>							
5/1	салат из свежей капусты с морковью и растительным маслом	40	0,7	2,7	3,9	42,6	2,65
2/2	борщ со сметаной на мясном бульоне	150	1,35	3,23	6,45	60,75	14,59
42/8	жаркое по-домашнему	160	5,2	16,8	22,9	264	1,8

	хлеб пшеничный	30	1,70	0,21	10,43	50,76	0,00
	хлеб ржаной	35	1,98	0,36	10,02	52,2	0
	напиток из свежемороженных ягод	150	0,1	0	17	52	18
		<b>565</b>					
<b>Полдник</b>							
	бисквит	60	2,16	5,7	30,3	205,3	0
	снежок	150	4,05	4	16,2	118	1,35
		<b>210</b>	<b>31,84</b>	<b>51,34</b>	<b>194,53</b>	<b>1310,36</b>	<b>48,09</b>