

Согласовано

Заведующим МАДОУ
детский сад №1

Апкаримова А.А.



Согласовано

Заведующим МАДОУ

детский сад №7

Зимина И.Д.



Согласовано

Заведующим МАДОУ

детский сад №8

Мазмаева С.Н.



Согласовано

Заведующим МАДОУ

детский сад №11

Климина Ю.В.



Согласовано

Заведующим МАДОУ

детский сад №10

Минабутдинова Е.С.



Согласовано

Директор МОАУ СОШ

с.Ташкиново(дошкольное отделение)

Бурханова Р.М.



Согласовано

Заведующим МАДОУ
детский сад №6

Мунирова Э.Р.



УТВЕРЖДАЮ

ИП Умурбаева З.Ф.

"12" января 2026г.



2-х недельное для организации питания детей

МЕНЮ

возрастной группы от 3 до 7 лет

с одоривительной направленностью (дети с аллергической реакцией)

Согласовано

Директор МОАУ СОШ №15

с.Энергетик(дошкольное отделение) детский сад №25

Давлетгареева И.Н.



Согласовано

Заведующим МАДОУ

детский сад №34

Шестакова А.Г.



Согласовано

Заведующим МАДОУ

детский сад №25

Чекина Е.А.



Согласовано

Заведующим МАДОУ

детский сад №35

Бережная С.В.



Согласовано

Заведующим МАДОУ

детский сад №29

Сулэйманова Р.Е.



Согласовано

Заведующим МАДОУ

детский сад №38

Тимошевская О.А.



Согласовано

Заведующим МАДОУ

детский сад №30

Яхина Ю.Н.



Согласовано

Заведующим МАДОУ

детский сад №41

Маликова З.А.



Согласовано

Заведующим МАДОУ

детский сад №32

Волкова М.В.



Согласовано

Директор МОАУ СОШ с.Амзя

(дошкольное отделение)

Ялалашева А.М.



г. Нефтекамск

январь 2026г

Рацион: Безмолочное 3-7

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: Безмолочное 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
658	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	170	6,58	6,08	30,06	201,25	0,23	1,18		21,28	161,31	106,3	3,55	
411	Чай с сахаром	200	0,07		10,98	43,89				0,34	0,02	0,01	0,04	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08	
Итого за Завтрак		400	8,48	6,44	53,01	304,24	0,28	1,18		30,32	200,33	118,91	4,67	
2 завтрак														
537	Сок фруктовый	130	0,65	0,13	13,13	59,8	0,01	2,6		9,1	9,1	5,2	1,82	
Итого за 2 завтрак		130	0,65	0,13	13,13	59,8	0,01	2,6		9,1	9,1	5,2	1,82	
Обед														
19	Салат из моркови	50	0,57	5,04	4,53	66,34	0,03	2,2		11,93	24,3	16,72	0,31	
82	Рассольник ленинградский с рисовой крупой без сметаны	180	1,59	3,88	12,74	92,66	0,08	12,06		11,93	46,17	19,21	0,68	
299	Котлеты из говядины (без панировки)	60	10,27	12,83		156,3	0,03			12,33	105,36	12,58	1,55	
389	Пюре из чечевицы с м/р	130	14,47	3,7	27,92	203,06	0,3	2,65	0,03	54,83	236,2	48,53	7,15	
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09			14,5	65	21	1,8	
Итого за Обед		650	30,07	26,05	74,13	652,78	0,53	16,91	0,03	105,82	477,07	118,06	11,52	

Уплотненный полдник													
148	Суп из овощей (без сметаны)	180	1,35	2,99	8,01	64,72	0,06	15,34		23,21	38,63	15,99	0,62
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	35	2,14	0,42	13,97	68,95	0,06			10,15	45,5	14,7	1,26
118	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Уплотненный полдник		515	4,09	3,89	42,73	225,99	0,16	27,34		52,86	97,37	41,51	4,55
Итого за день		1695	43,29	36,51	183	1242,81	0,98	48,03	0,03	198,1	783,87	283,68	22,56

Неделя: 1

Возраст: Безмолочное 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
423	Пюре из гороха с м/р	170	19,55	5,46	40,89	291,01	0,77			81,17	193,31	75,13	5,99
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03
118	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08
Итого за Завтрак		500	21,98	6,3	73,61	442,43	0,86	12		109,37	245,55	98,55	9,74
2 завтрак													
411	Чай с сахаром	120	0,04		6,59	26,34				0,21	0,01	0,01	0,02
Итого за 2 завтрак		120	0,04		6,59	26,34				0,21	0,01	0,01	0,02
Обед													
51	Салат из свеклы отварной	50	0,71	2,55	4,18	42,43	0,01	4,75		17,58	20,48	10,45	0,67
160	Суп крестьянский с пшенной крупой (на воде, без сметаны)	180	1,36	3,83	7,43	70,06	0,05	14,4		17,98	33,87	14,37	0,5
351	Быточки рыбные миттай (без хлеба и яиц)	60	9,44	1,53		51,76	0,07	0,3	5,94	25,23	142,88	32,76	0,49
339	Картофельное пюре с м/р	130	2,22	4,94	18,11	126	0,13	22,22		15,89	65,5	25,84	1,04
394	Компот из изюма (без аск.)	180	0,41	0,09	21,82	90,48	0,03			14,7	23,22	7,56	0,57
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Обед		650	17,19	13,54	71,49	479,23	0,38	41,67	5,94	105,88	350,95	111,98	5,07

Уплотненный полдник													
254	Каша гречневая вязкая (на воде с м/р)	170/5	5,57	6,45	25,24	181,09	0,19			10,42	132,14	88,49	2,97
118	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	35	2,14	0,42	13,97	68,95	0,06			10,15	45,5	14,7	1,26
Итого за Уплотненный полдник		510	8,31	7,35	59,96	342,36	0,29	12		40,07	190,88	114,01	6,9
Итого за день		1780	47,52	27,19	211,65	1290,36	1,53	65,67	5,94	255,53	787,39	324,55	21,73

Рацион: Безмолочное 3-7

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: Безмолочное 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
271	Каша кукурузная вязкая (на воде с м/р)	170/5	2,94	5,42	25,13	161,06	0,05			14,07	40,11	11,04	1,01	
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08	
176,01	Гренки из ржано-пшеничного хлеба для детского питания с витаминами	20	1,92	0,38	12,53	61,86	0,05			9,11	40,82	13,19	1,13	
Итого за Завтрак		405	6,81	6,16	58,62	317,94	0,15			32,18	119,97	36,85	3,25	
2 завтрак														
394	Компот из изюма (без аск.)	120	0,28	0,06	14,28	59,26	0,02			9,79	15,48	5,04	0,38	
Итого за 2 завтрак		120	0,28	0,06	14,28	59,26	0,02			9,79	15,48	5,04	0,38	
Обед														
41	Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,94	41,86	0,02	3,48		10,6	16,99	12,01	0,66	
63	Борщ с капустой и картофелем (на мясном бульоне без сметаны и т.п.)	180	8,1	10,06	9,94	150,46	0,06	13,76	1,15	36,02	142,06	28,65	2,5	
501	Говядина тушеная с картофелем (без т.п.)	25/130	9,1	11,28	12,4	187,58	0,11	15,21		18,87	124,48	26,96	1,85	
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09			14,5	65	21	1,8	
Итого за Обед		615	20,8	24,55	55,22	514,32	0,28	32,45	1,15	80,29	348,57	88,64	6,84	

Уплотненный полдник													
119	Суп с чечевицей	180	6,8	4,53	15,75	131,12	0,14	2,56	0,01	26,95	108,74	24,4	3,12
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	35	2,14	0,42	13,97	68,95	0,06			10,15	45,5	14,7	1,26
118	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Уплотненный полдник		515	9,54	5,43	50,47	292,39	0,24	14,56	0,01	56,6	167,48	49,92	7,05
Итого за день		1655	37,43	36,2	178,59	1183,91	0,69	47,01	1,16	178,86	651,5	180,45	17,52

Район: Безмолочное 3-7

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: Безмолочное 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
Завтрак																
254	Каша гречневая вязкая (на воде с м/р)	170/5	5,57	6,45	25,24	181,09	0,19			10,42	132,14	88,49	2,97			
411	Чай с сахаром	200	0,07		10,98	43,89				0,34	0,02	0,01	0,04			
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08			
Итого за Завтрак		405	7,47	6,81	48,19	284,08	0,24			19,46	171,16	101,1	4,09			
2 завтрак																
526	Компот из свежих яблок (без аск)	120	0,1	0,1	11,37	47,35	0,01	2,4		4,11	2,64	2,16	0,56			
Итого за 2 завтрак		120	0,1	0,1	11,37	47,35	0,01	2,4		4,11	2,64	2,16	0,56			
Обед																
2	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,82	5,04	5,32	70,45	0,02	19,17		25,28	16,62	8,84	0,33			
136	Свекольник (без сметаны и без том.пасты)	180	1,51	3,79	12,02	88,38	0,05	11,92		25,18	46,42	21,08	1,04			
321	Плов из отварной птицы (из куриной грудки, без т.п.)	30/130	11,14	16,25	35,68	333,89	0,09	2,37	16,32	26,73	149,08	37,61	1,24			
411	Чай с сахаром	180	0,06		9,98	39,9				0,31	0,02	0,01	0,03			
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09			14,5	65	21	1,8			
Итого за Обед		620	16,58	25,68	82,95	631,12	0,25	33,46	16,32	92	277,14	88,54	4,44			

Уплотненный полдник													
271	Каша кукурузная вязкая (на воде с м/р)	170/5	2,94	5,42	25,13	161,06	0,05			14,07	40,11	11,04	1,01
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	35	2,14	0,42	13,97	68,95	0,06			10,15	45,5	14,7	1,26
118	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Уплотненный полдник		510	5,68	6,32	59,85	322,33	0,15	12		43,72	98,85	36,56	4,94
Итого за день		1655	29,83	38,91	202,36	1284,88	0,65	47,86	16,32	159,29	549,79	228,36	14,03

Неделя: 1

Возраст: Безмолочное 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
259	Каша рисовая вязкая (на воде, м/г)	170	2,64	3,77	32,39	174,06	0,03			11,62	58,34	19,36	0,46	
411	Чай с сахаром	200	0,07		10,98	43,89				0,34	0,02	0,01	0,04	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08	
Итого за Завтрак		400	4,54	4,13	55,34	277,05	0,08			20,66	97,36	31,97	1,58	
2 завтрак														
118	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64	
Итого за 2 завтрак		120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64	
Обед														
36	Салат из свеклы с яблоками	50	0,55	2,58	5,68	48,43	0,01	4,6		14,34	15,67	8,43	0,75	
155	Суп "Любительский" (на курином бульоне)	180	9,73	4,88	19,14	159,75	0,16	10,37		24,91	252,51	57,61	1,77	
158,07	Рагу из овощей с птицей (без муки и т.п.)	30/130	11,19	14,45	12,71	226,82	0,13	31,01	16,32	45,52	162,97	38,51	1,51	
526	Компот из свежих яблок (без аск)	180	0,14	0,14	17	70,79	0,01	3,6		6,17	3,96	3,24	0,83	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09			14,5	65	21	1,8	
Итого за Обед		620	24,66	22,65	74,48	604,29	0,4	49,58	16,32	105,44	500,11	128,79	6,66	

Уплотненный полдник														
273	Каша пшеничная вязкая (на воде, м/р)	180/5	4,31	6,23	29,53	191,55	0,16				17,62	88,98	31,57	1,08
411	Чай с сахаром	180	0,06		9,98	39,9					0,31	0,02	0,01	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	35	2,14	0,42	13,97	68,95	0,06				10,15	45,5	14,7	1,26
176,01	Гренки из ржано-пшеничного хлеба для детского питания с витаминами	20	1,92	0,38	12,53	61,86	0,05				9,11	40,82	13,19	1,13
Итого за Уплотненный полдник		420	8,43	7,03	66,01	362,26	0,27				37,19	175,32	59,47	3,5
Итого за день		1560	38,11	34,29	207,59	1300	0,79	61,58	16,32	182,49	785,99	231,03	14,38	

Неделя: 2

Возраст: Безмолочное 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
Завтрак																
423	Пюре из гороха с м/р	170	19,55	5,46	40,89	291,01	0,77			81,17	193,31	75,13	5,99			
411	Чай с сахаром	200	0,07		10,98	43,89				0,34	0,02	0,01	0,04			
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08			
Итого за Завтрак		400	21,45	5,82	63,84	394	0,82			90,21	232,33	87,74	7,11			
2 завтрак																
537	Сок фруктовый	130	0,65	0,13	13,13	59,8	0,01	2,6		9,1	9,1	5,2	1,82			
Итого за 2 завтрак		130	0,65	0,13	13,13	59,8	0,01	2,6		9,1	9,1	5,2	1,82			
Обед																
51	Салат из свеклы отварной	50	0,71	2,55	4,18	42,43	0,01	4,75		17,58	20,48	10,45	0,67			
81	Рассольник домашний без сметаны на курином бульоне	180	2,25	3,99	10,75	88,63	0,09	18,9		25,93	172,72	25,06	0,75			
410,02	Гуляш из птицы без соуса (грудка)	70	8,75	12,85	0,63	153,38	0,05	1,55	18,48	11,48	79,3	11,12	0,68			
389	Пюре из чечевицы с м/р	130	14,47	3,7	27,92	203,06	0,3	2,65	0,03	54,83	236,2	48,53	7,15			
526	Компот из свежих яблок (без аск)	180	0,14	0,14	17	70,79	0,01	3,6		6,17	3,96	3,24	0,83			
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09			14,5	65	21	1,8			
Итого за Обед		660	29,37	23,83	80,43	656,79	0,55	31,45	18,51	130,49	577,66	119,4	11,88			

Уплотненный полдник														
266	Каша "Дружба" с м/р (на воле)	170	2,06	3,86	16,26	108,07	0,05				5,23	43,25	14,92	0,41
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92					0,3	0,04	0,02	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	35	2,14	0,42	13,97	68,95	0,06				10,15	45,5	14,7	1,26
118	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Уплотненный полдник		505	4,8	4,76	50,98	269,34	0,15	12			34,88	101,99	40,44	4,34
Итого за день		1695	56,27	34,54	208,38	1379,93	1,53	46,05	18,51		264,68	921,08	252,78	25,15

Неделя: 2

Возраст: Безмолочное 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
271	Каша кукурузная вязкая (на воде с м/р)	170/5	2,94	5,42	25,13	161,06	0,05			14,07	40,11	11,04	1,01	
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08	
176,01	Гренки из ржано-пшеничного хлеба для детского питания с витаминами	20	1,92	0,38	12,53	61,86	0,05			9,11	40,82	13,19	1,13	
Итого за Завтрак		405	6,81	6,16	58,62	317,94	0,15			32,18	119,97	36,85	3,25	
2 завтрак														
118	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64	
Итого за 2 завтрак		120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64	
Обед														
147	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	50	0,89	5,05	3,45	63,29	0,01	21,63		24,31	16,01	8,18	0,33	
149	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	180	10,02	9,18	16,52	178,84	0,21	10,43	0,94	34,55	155,13	36,99	2,98	
308,03	Картофельная запеканка с мясом (без сухарей и м/сл)	25/130	10,05	11,21	21,02	225,37	0,18	25,79		30,9	155,08	39,4	2,37	
394	Компот из изюма (без аск.)	180	0,41	0,09	21,82	90,48	0,03			14,7	23,22	7,56	0,57	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09			14,5	65	21	1,8	
Итого за Обед		615	24,42	26,13	82,76	656,48	0,52	57,85	0,94	118,96	414,44	113,13	8,05	

Уплотненный полдник													
15	Суп рисовый с овощами вегетарианский с м/р	180	1,2	2,58	10,14	68,87	0,04	5,44		10,04	35,48	14,43	0,42
411	Чай с сахаром	180	0,06		9,98	39,9				0,31	0,02	0,01	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	35	2,14	0,42	13,97	68,95	0,06			10,15	45,5	14,7	1,26
118	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Уплотненный полдник		515	3,88	3,48	45,85	234,12	0,14	17,44		39,7	94,2	39,94	4,35
Итого за день		1655	35,59	36,25	198,99	1264,94	0,85	87,29	0,94	210,04	641,81	200,72	18,29

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж		У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
273	Каша пшеничная вязкая (на воде, м/р)	165	3,96	4,43	27,07	164,07	0,14			16,04	81,57	28,95	0,99
411	Чай с сахаром	200	0,07		10,98	43,89				0,34	0,02	0,01	0,04
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08
Итого за Завтрак		395	5,86	4,79	50,02	267,06	0,19			25,08	120,59	41,56	2,11
2 завтрак													
526	Компот из свежих яблок (без аск)	120	0,1	0,1	11,37	47,35	0,01	2,4		4,11	2,64	2,16	0,56
Итого за 2 завтрак		120	0,1	0,1	11,37	47,35	0,01	2,4		4,11	2,64	2,16	0,56
Обед													
72,02	Салат овощной с зеленым горошком (без яиц)	50	0,94	3,13	5,52	54,17	0,05	6,42		8,5	27,57	13,03	0,38
160	Суп крестьянский с рисовой крупой (на воде) (без сметаны)	180	1,45	4,18	10,36	85,32	0,04	14,4		17,58	36,29	14,98	0,48
6	Каша гречневая с мясом птицы (с м/р)	30/130	14,74	14,15	34,3	323,36	0,29	0,91	15,36	25,64	242,47	127,9	4,58
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Обед		620	20,3	22,06	79,12	597,27	0,47	21,73	15,36	66,52	371,37	176,93	7,27

Уплотненный полдник													
147	Картофель тушеный с овощами 180 (без том. пасты)	180	3,7	15,07	28,56	265,46	0,21	34,4		32,83	116,5	46,31	1,76
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	35	2,14	0,42	13,97	68,95	0,06			10,15	45,5	14,7	1,26
118	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Уплотненный полдник		515	6,44	15,97	63,28	426,73	0,31	46,4		62,48	175,24	71,83	5,69
Итого за день		1650	32,7	42,92	203,79	1338,41	0,98	70,53	15,36	158,19	669,84	292,48	15,63

Неделя: 2

Возраст: Безмолочное 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
Завтрак															
389	Пюре из чечевицы с м/р	170	18,96	4,58	36,58	263,62	0,4	3,48	0,04	71,83	309,44	63,57	9,37		
411	Чай с сахаром	200	0,07		10,98	43,89				0,34	0,02	0,01	0,04		
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08		
118	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64		
Итого за Завтрак		520	21,34	5,42	71,29	423,01	0,49	15,48	0,04	100,07	361,66	86,98	13,13		
2 завтрак															
526	Компот из свежих яблок (без аск)	120	0,1	0,1	11,37	47,35	0,01	2,4		4,11	2,64	2,16	0,56		
Итого за 2 завтрак		120	0,1	0,1	11,37	47,35	0,01	2,4		4,11	2,64	2,16	0,56		
Обед															
82	Винегрет овощной (без лука)	50	0,62	5,08	3,71	63,48	0,02	4,7		13,7	20,09	10,18	0,42		
287	Щи "Новгородские" без т.п. и без сметаны	180	1,19	1,92	5,64	45,24	0,04	20,68		24,99	29,85	14,47	0,5		
355	Тефтели рыбные (минтай)	50	6,47	4,23	6,5	90,28	0,05	0,82	10,2	19,01	92,04	21,1	0,52		
419	Рис отварной с м/р	130	3,19	5,45	33,67	196,47	0,04			10,26	69,7	23,15	0,51		
394	Компот из изюма (без аск)	180	0,41	0,09	21,82	90,48	0,03			14,7	23,22	7,56	0,57		
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09			14,5	65	21	1,8		
Итого за Обед		640	14,93	17,37	91,29	584,45	0,27	26,2	10,2	97,16	299,9	97,46	4,32		

Уплотненный полдник													
271	Каша кукурузная вязкая (на воде с м/р)	170/5	2,94	5,42	25,13	161,06	0,05			14,07	40,11	11,04	1,01
411	Чай с сахаром	180	0,06		9,98	39,9				0,31	0,02	0,01	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	35	2,14	0,42	13,97	68,95	0,06			10,15	45,5	14,7	1,26
118	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Уплотненный полдник		510	5,62	6,32	60,84	326,31	0,15	12		43,73	98,83	36,55	4,94
Итого за день		1790	41,99	29,21	234,79	1381,12	0,92	56,08	10,24	245,07	763,03	223,15	22,95

Неделя: 2

Возраст: Безмолочное 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
271	Каша кукурузная вязкая (на воде с м/р)	170,5	2,94	5,42	25,13	161,06	0,05			14,07	40,11	11,04	1,01	
411	Чай с сахаром	200	0,07		10,98	43,89				0,34	0,02	0,01	0,04	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	30	1,83	0,36	11,97	59,1	0,05			8,7	39	12,6	1,08	
176,01	Гренки из ржано-пшеничного хлеба для детского питания с витаминами	20	1,92	0,38	12,53	61,86	0,05			9,11	40,82	13,19	1,13	
Итого за Завтрак		425	6,76	6,16	60,61	325,91	0,15			32,22	119,95	36,84	3,26	
2 завтрак														
411	Чай с сахаром	120	0,04		6,59	26,34				0,21	0,01	0,01	0,02	
Итого за 2 завтрак		120	0,04		6,59	26,34				0,21	0,01	0,01	0,02	
Обед														
19	Салат из моркови	50	0,57	5,04	4,53	66,34	0,03	2,2		11,93	24,3	16,72	0,31	
136	Свекольник (без сметаны и без том.пасты)	180	1,51	3,79	12,02	88,38	0,05	11,92		25,18	46,42	21,08	1,04	
377	Голубцы ленивые	50	4,48	5,26	3,51	79,54	0,02	13,8		21,01	53,18	11,09	0,8	
339	Картофельное пюре с м/р	130	2,22	4,94	18,11	126	0,13	22,22		15,89	65,5	25,84	1,04	
526	Компот из свежих яблок (без аск)	180	0,14	0,14	17	70,79	0,01	3,6		6,17	3,96	3,24	0,83	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09			14,5	65	21	1,8	
Итого за Обед		640	11,97	19,77	75,12	529,55	0,33	53,74		94,68	258,36	98,97	5,82	

Уплотненный полдник														
254	Каша гречневая вязкая (на воде)	150	4,91	1,29	22,27	120,12	0,17				9,2	116,51	78,08	2,62
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92					0,3	0,04	0,02	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	35	2,14	0,42	13,97	68,95	0,06				10,15	45,5	14,7	1,26
118	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Уплотненный полдник		485	7,65	2,19	56,99	281,39	0,27	12			38,85	175,25	103,6	6,55
Итого за день		1670	26,42	28,12	199,31	1163,19	0,75	65,74			165,96	553,57	239,42	15,65

Итого за 10 дней	4255	112	58	593	3354	3	29	0	492	1789	677	52
Итого за день	425,5	11,15	5,82	59,32	335,37	0,34	2,866	0,004	49,175	178,89	67,74	5,22

Итого за 10 дней	1220	3	2	111	486	0	36	0	79	68	44	11
Итого за день	122	0,29	0,16	11,14	48,64	0,02	3,64	0	7,91	6,80	4,35	1,10

Итого за 10 дней	5670	181	198	687	5249	3	334	66	867	3298	1023	60
Итого за день	567	18,092	19,78	87,82	524,95	0,34	33,36	6,626	86,675	329,79	102,25	6,00

Итого за 10 дней	5000	64	63	557	3083	2	166	0	450	1375	594	53
Итого за день	500	6,44	11,48	55,70	308,32	0,213	16,57	0,001	45,008	137,54	59,38	5,28

Итого за 10 дней	16805	389	344	2028	12830	10	596	85	2018	7108	2457	188
Итого за день	1680,5	38,915	49	202,845	1282,96	0,97	59,58	8,482	201,82	710,79	245,66	18,79

Прошнуровано, пронумеровано
и скреплено печатью

22 (двадцать два) листов (стр.)
цифрами прописью

Умурбаева З.Ф.

« 12 » 2006 г.

