

Муниципальное
бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №135
170100, г.Тверь, ул.Староворобьевская, д.2
телефон: (4822) 32-19-00, e-mail: ds135@detsad.tver.ru

ПРИКАЗ

От « 24 » 03 2026 г.

№ 24

Об утверждении меню питания детей

В соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить и ввести в действие с 01.04.2026 пятнадцатидневное меню:
- для детей до 3-ех лет (приложение 1);
- для детей 3-7 лет (приложение 2).
2. Поварам строго выполнять положения утвержденных меню.
3. Ответственным за питание Васильевой О.В., Карпович Н.Н.
- следить, чтобы питание детей осуществлялось в соответствии с утвержденным меню;
- ежедневно размещать меню на сутки на сайте образовательной организации и вывешивать на информационных стендах с указанием наименования приема пищи, блюда, массы порций, калорийности порций, витаминного состава и энергетической ценности.
4. Ответственным за питание Васильевой О.В., Карпович Н.Н. ознакомить работников пищеблоков с приказом под подпись и копии приказа выдать на руки.

Заведующий МБДОУ детским садом №135

А.Н.Ершова

С приказом ознакомлен:



[Handwritten signature]

САД 1 день

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 135

_____ А.Н.Ершова

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|------------|---|-----------------|-----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|----------------|-------------|--------------|-------------|----------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп молочный с гречневой крупой и сл. маслом | 200 | 5,90 | 5,50 | 17,10 | 141,50 | 0,1 | 0,90 | 30,60 | 0,10 | 160,88 | 165,70 | 46,40 | 1,1 |
| 6 | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 4,2 | 0,07 | 33 | 0,001 | | 20 | 0,5 | 1,2 | 1,5 | | 0,01 |
| б/н | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,9 | 15,45 | 85,8 | 0,3 | - | - | 0,3 | 4,8 | 26,1 | 9,9 | 0,3 |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,036 | 1,17 | 18 | | 113,2 | 81 | 12,6 | 0,12 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 415 | 11,04 | 13,01 | 46,98 | 351,30 | 0,44 | 2,07 | 68,60 | 0,90 | 280,08 | 274,30 | 68,90 | 1,53 |
| | 2 –Й ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| б/н | Сок плодово-ягодный промышленного производства для детского питания | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 1,10 | | 0,05 | 3,80 | 2,20 | 3,80 | 0,70 |
| | ИТОГО за прием пищи | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 1,10 | - | 0,05 | 3,80 | 2,20 | 3,80 | 0,70 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Салат из свеклы с раст. маслом | 50 | 0,70 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | 0,01 | 4,75 | | 1,40 | | 20,50 | 10,50 | 0,70 |
| 73 | Щи на мясном бульоне | 200 | 1,40 | 3,90 | 6,80 | 67,80 | 0,05 | 14,80 | | 1,90 | 34,70 | 38,10 | 17,80 | 0,60 |
| 321 | Плов с мясом | 150 | 14,20 | 11,90 | 25,10 | 264,40 | 0,04 | 0,40 | 33,75 | 0,40 | 31,60 | 139,20 | 32,60 | 1,50 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|
| | птицы | | | | | | | | | | | | | |
| 396 | Кисель | 180 | 0,16 | 0,07 | 24,20 | 97,56 | 0,002 | 2,75 | | 0,09 | 12,50 | 8,50 | 2,40 | 0,19 |
| б/н | Хлеб ржаной | 20 | 0,90 | 0,30 | 5,20 | 28,00 | 0,01 | | | 0,24 | 6,10 | 28,30 | 6,60 | 0,80 |
| б/н | Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 57,2 | 0,2 | - | - | 0,18 | 3,2 | 17,4 | 6,6 | 0,2 |
| | Соль йодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 620 | 18,86 | 19,81 | 75,78 | 561,91 | 0,31 | 22,70 | 33,75 | 4,21 | 88,10 | 252,00 | 76,50 | 3,99 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| б/н | Кисломолочный напиток | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 75,00 | 0,26 | 1,05 | 30,00 | | 180,00 | 135,00 | 21,00 | 0,15 |
| б/н | Батон нарезной | 50 | 3,7 | 1,4 | 25,85 | 143 | 0,5 | - | - | 0,46 | 8,1 | 43,5 | 16,5 | 0,56 |
| | ИТОГО за прием пищи | 200 | 8,05 | 5,15 | 31,85 | 218,00 | 0,76 | 1,05 | 30,00 | 0,46 | 188,10 | 178,50 | 37,50 | 0,71 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | | | |
| 252 | Запеканка из творога с морковью | 200 | 23,32 | 20,56 | 47,56 | 468,00 | 0,12 | 1,44 | 88,00 | 4,28 | 227,20 | 310,40 | 45,60 | 1,40 |
| 369 | Соус молочный сладкий | 30 | 0,60 | 1,40 | 3,90 | 30,45 | 0,01 | 0,09 | 7,56 | 0,04 | 18,80 | 14,70 | 2,60 | 0,50 |
| б/н | Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 57,2 | 0,2 | - | - | 0,18 | 3,2 | 17,4 | 6,6 | 0,2 |
| 411 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,02 | 7 | 28,6 | | 1,6 | | 0,01 | 15,3 | 4,4 | 2,4 | 0,4 |
| | Соль йодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 450 | 25,54 | 22,58 | 68,76 | 584,25 | 0,33 | 3,13 | 95,56 | 4,51 | 264,50 | 346,90 | 57,20 | 2,50 |
| | ИТОГО за день | 1785 | 63,99 | 60,65 | 233,47 | 1757,86 | 1,80 | 30,05 | 227,91 | 10,13 | 842,18 | 1053,90 | 243,90 | 9,43 |

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|--------|---|-----------------|-----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|----------------|-------------|-----------|-------------|----------------------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 199 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200 | 4,4 | 4,7 | 29,8 | 178,1 | 0,1 | | 19 | 0,16 | 12,5 | 89,5 | 31,3 | 1,04 |
| 416 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 0,05 | 1,43 | 22 | | 137 | 112,1 | 19,2 | 0,43 |
| б/н | Батон нарезной | 40 | 3 | 1,12 | 20,68 | 114,4 | 0,4 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| б/н | Сыр порционный | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36 | 0,006 | 0,08 | 26 | 0,05 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 430 | 13,39 | 11,96 | 66,3 | 435,5 | 0,556 | 1,51 | 67 | 0,73 | 246,7 | 286,4 | 67,2 | 2,01 |
| | 2-Й ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 418 | Сок плодово- ягодный пром. производства для детского питания | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 1,10 | | 0,05 | 3,80 | 2,20 | 3,80 | 0,70 |
| | ИТОГО за прием пищи | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 1,10 | | 0,05 | 3,80 | 2,20 | 3,80 | 0,70 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Салат из моркови с раст. маслом | 50 | 0,6 | 3 | 3,3 | 39,8 | 0,03 | 2,4 | | 19,2 | 13 | 26,4 | 18,24 | 0,3 |
| 88 | Суп вермишелевый на курином бульоне | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,7 | 83,8 | 0,05 | 6,6 | | 1,1 | 19,68 | 53,3 | 21,6 | 0,9 |
| 272 | Котлета рыбная любительская | 70 | 9,6 | 3,1 | 7,79 | 98 | 0,09 | 2,5 | 29,2 | 0,7 | 44,2 | 153 | 28,7 | 1 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|--------------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 141 | Рагу из овощей с соусом 371 | 100 | 1,8 | 4,1 | 10,6 | 85,9 | 0,05 | 8,6 | 23,2 | 0,2 | 29,8 | 47,9 | 21,1 | 0,8 |
| 394 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,7 | 0,018 | 25 | 101,7 | 0,005 | 0,36 | | 0,1 | 28,6 | 13,86 | 5,4 | 1,1 |
| б/н | Хлеб ржаной | 20 | 0,90 | 0,30 | 5,20 | 28,00 | 0,01 | | | 0,24 | 6,10 | 28,30 | 6,60 | 0,80 |
| б/н | Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 57,2 | 0,2 | - | - | 0,18 | 3,2 | 17,4 | 6,6 | 0,2 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 640 | 17,25 | 13,388 | 75,89 | 494,4 | 0,435 | 20,46 | 52,4 | 21,72 | 144,58 | 340,16 | 108,24 | 5,1 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 412 | Чай с лимоном 175/5 | 180 | 0,11 | 0,018 | 8,91 | 26,6 | | 2,5 | | 0,01 | 13,4 | 3,9 | 2,1 | 0,3 |
| 449 | Плюшка с сахаром | 50 | 3,88 | 2,36 | 26,15 | 141 | 0,07 | | 13 | 0,69 | 11 | 37 | 14,5 | 0,69 |
| | ИТОГО за прием пищи | 230 | 3,99 | 2,378 | 35,06 | 167,6 | 0,07 | 2,5 | 13 | 0,7 | 24,4 | 40,9 | 16,6 | 0,99 |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из свежей или квашеной капусты | 50 | 0,7 | 2,5 | 4,5 | 43,7 | 0,01 | 16,2 | | 1,2 | 18,7 | 13,8 | 7,58 | 0,3 |
| 327 | Суфле куриное | 70 | 11,5 | 12,1 | 2,1 | 163,3 | 0,14 | 0,02 | 50,1 | 1,3 | 35,1 | 80,7 | 10,6 | 0,84 |
| 339 | Пюре картофельное | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,4 | 137,25 | 0,1 | 18,2 | 25,5 | 0,2 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1 |
| 411 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,018 | 6,3 | 25,75 | | 1,4 | | 0,01 | 13,8 | 3,9 | 2,2 | 0,3 |
| б/н | Хлеб ржаной | 30 | 1,40 | 0,47 | 7,80 | 42,00 | 0,01 | | | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 480 | 16,8 | 19,888 | 41,1 | 412 | 0,26 | 35,82 | 75,6 | 3,07 | 113,78 | 227,4 | 58,13 | 3,68 |
| | ИТОГО за день | 1880 | 51,93 | 47,71 | 228,45 | 1551,9 | 1,3 | 61,39 | 208 | 26,27 | 533,26 | 838,21 | 312,82 | 12,48 |

САД 3 день

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|--------|---|-----------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------------------------------|----------------|-------------|-----------|-------------|----------------------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным и сахаром | 200 | 5,1 | 6,1 | 30,5 | 197,1 | 0,1 | | 19 | 0,7 | 23,8 | 137,5 | 53,5 | 1,6 |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,036 | 1,17 | 18 | | 113,2 | 81 | 12,6 | 0,12 |
| б/н | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,9 | 15,45 | 85,8 | 0,3 | - | - | 0,3 | 4,8 | 26,1 | 9,9 | 0,3 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 410 | 10,2 | 9,41 | 60,31 | 373,9 | 0,436 | 1,17 | 37 | 1 | 141,8 | 244,6 | 76 | 2,02 |
| | 2-Й ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 418 | Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 1,10 | | 0,05 | 3,80 | 2,20 | 3,80 | 0,70 |
| | ИТОГО за прием пищи | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 1,10 | | 0,05 | 3,80 | 2,20 | 3,80 | 0,70 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | Салат из свеклы с соленым огурцом с раст. маслом | 50 | 0,7 | 3,1 | 3,34 | 43,7 | 0,015 | 4,25 | | 1,4 | 15,2 | 19,9 | 9,4 | 0,5 |
| 86 | Суп крестьянский на мясном бульоне | 200 | 2,3 | 2,7 | 11,4 | 79,3 | 0,09 | 6,6 | | 1 | 24,2 | 86,36 | 22,3 | 0,8 |
| 303 | Тефтели мясные с | 70 | 4,4 | 9,5 | 6,5 | 129,35 | 0,03 | 0,5 | 21,6 | 27,4 | 30,5 | 56,2 | 11,7 | 0,5 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|---|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | соусом (40/30) | | | | | | | | | | | | | |
| 179 | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5,7 | 3,9 | 25,7 | 160 | 0,08 | | 12,9 | 0,08 | 10,3 | 135,5 | 90,3 | 3,1 |
| 394 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,7 | 0,018 | 25 | 101,7 | 0,005 | 0,36 | | 0,1 | 28,6 | 13,86 | 5,4 | 1,1 |
| б/н | Хлеб ржаной | 15 | 0,70 | 0,22 | 3,90 | 21,00 | 0,01 | | | 0,18 | 4,60 | 21,20 | 4,95 | 0,60 |
| б/н | Батон нарезной | 15 | 1,1 | 0,45 | 7,7 | 42,9 | 0,2 | - | - | 0,14 | 2,4 | 13,05 | 6,6 | 0,15 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 630 | 15,6 | 19,888 | 83,54 | 577,95 | 0,43 | 11,71 | 34,5 | 30,3 | 115,8 | 346,07 | 150,65 | 6,75 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 401 | Кисель | 180 | 0,14 | - | 24,1 | 97,92 | 0,047 | 21,9 | | 0,1 | 12,5 | 8,5 | 4,5 | 0,2 |
| 452 | Булочка домашняя | 70 | 5,1 | 8,75 | 37,7 | 250,6 | 0,04 | | 2,8 | 0,08 | 13,9 | 49 | 19,2 | 0,9 |
| | ИТОГО за прием пищи | 250 | 5,24 | 8,75 | 61,8 | 348,52 | | 21,9 | 2,8 | 0,18 | 26,4 | 57,5 | 23,7 | 1,1 |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | | | |
| 229 | Омлет натуральный | 80 | 7,07 | 12,7 | 1,4 | 147,8 | 0,05 | 0,14 | 179,8 | 0,4 | 59,1 | 130,4 | 9,8 | 1,4 |
| 344 | Рагу овощное с соусом № 366 3-й вариант | 150 | 2,7 | 6,15 | 15,9 | 128,85 | 0,075 | 12,9 | 34,8 | 0,3 | 44,7 | 71,85 | 31,65 | 1,2 |
| 411 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,018 | 6,3 | 25,75 | | 1,4 | | 0,01 | 13,8 | 3,9 | 2,2 | 0,3 |
| б/н | Хлеб ржаной | 20 | 0,90 | 0,30 | 5,20 | 28,00 | 0,01 | | | 0,24 | 6,10 | 28,30 | 6,60 | 0,80 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 430 | 10,77 | 19,168 | 28,8 | 330,4 | 0,135 | 14,44 | 214,6 | 0,95 | 123,7 | 234,45 | 50,25 | 3,7 |
| | ИТОГО за день | 1820 | 42,31 | 57,3 | 244,55 | 1673,17 | 1,05 | 50,32 | 288,9 | 32,48 | 411,5 | 884,8 | 304,4 | 14,27 |

САД 4 день

_____ А.Н.Ершова

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|------------|---|-----------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|----------------|-------------|-----------|-------------|----------------------------|---------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром | 200 | 4,25 | 4,95 | 34,8 | 201,25 | 0,04 | | 25 | 0,7 | 10,75 | 36,75 | 7,4 | 0,45 |
| 416 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 0,05 | 1,43 | 22 | | 137 | 112,1 | 19,2 | 0,43 |
| б/н | Батон нарезной | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 114,4 | 0,4 | - | - | 0,36 | 6,4 | 34,8 | 13,2 | 0,4 |
| 6 | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 4,2 | 0,07 | 33 | 0,001 | | 20 | 0,5 | 1,2 | 1,5 | | 0,01 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 425 | 10,96 | 13,54 | 71,29 | 455,65 | 0,491 | 1,43 | 67 | 1,56 | 155,35 | 185,15 | 39,8 | 1,29 |
| | 2-Й ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 403 | Яблоко печеное с сахаром | 100 | 0,4 | 0,4 | 31 | 130 | 1,01 | 4,2 | | 0,2 | 16,4 | 10,9 | 8,9 | 2,2 |
| | ИТОГО за прием пищи | 100 | 0,4 | 0,4 | 31 | 130 | 1,01 | 4,2 | | 0,2 | 16,4 | 10,9 | 8,9 | 2,2 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 50 | 0,7 | 2,5 | 4,5 | 43,7 | 0,01 | 16,2 | | 1,2 | 18,7 | 13,8 | 7,58 | 0,3 |
| 63 | Борщ на курином бульоне | 200 | 1,9 | 4,03 | 10,2 | 85 | 0,2 | 8,2 | | 1,9 | 40,5 | 142,6 | 25 | 0,9 |
| 308 | Запеканка картофельная с куриным мясом | 160 | 12,13 | 9,5 | 25,7 | 237 | 0,17 | 3,8 | 28 | 0,6 | 24,8 | 170,7 | 45,2 | 1,82 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|------------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 370 | Соус молочный | 30 | 0,8 | 2,8 | 2,9 | 39,96 | 0,01 | 0,09 | 14,58 | 0,09 | 20,1 | 17,5 | 3,5 | 0,08 |
| 394 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,7 | 0,018 | 25 | 101,7 | 0,005 | 0,36 | | 0,1 | 28,6 | 13,86 | 5,4 | 1,1 |
| б/н | Хлеб ржаной | 20 | 0,90 | 0,30 | 5,20 | 28,00 | 0,01 | | | 0,24 | 6,10 | 28,30 | 6,60 | 0,80 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 640 | 17,13 | 19,148 | 73,5 | 535,36 | 0,405 | 28,65 | 42,58 | 4,13 | 138,8 | 386,76 | 93,28 | 5 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 420 | Кисломолочный напиток с м.д.ж.2,5% | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 75,00 | 0,26 | 1,05 | 30,00 | | 180,00 | 135,00 | 21,00 | 0,15 |
| 455 | Булочка школьная | 75 | 6,3 | 2,4 | 41,9 | 215 | 0,05 | | | 1,65 | 16,9 | 57,6 | 24,25 | 1,1 |
| | ИТОГО за прием пищи | 225 | 10,65 | 6,15 | 47,9 | 290 | 0,31 | 1,05 | 30 | 1,65 | 196,9 | 192,6 | 45,25 | 1,25 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Салат из моркови с раст. маслом | 50 | 0,6 | 3 | 3,3 | 39,8 | 0,03 | 2,4 | | 19,2 | 13 | 26,4 | 18,24 | 0,3 |
| 203 | Запеканка рисовая с творогом | 150 | 9,1 | 7,47 | 49,86 | 303 | 0,06 | 0,08 | 47 | 0,44 | 75,4 | 152,9 | 32,7 | 1,2 |
| 411 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,018 | 6,3 | 25,75 | | 1,4 | | 0,01 | 13,8 | 3,9 | 2,2 | 0,3 |
| б/н | Повидло | 30 | 0,17 | | 21,48 | 86,5 | | 0,4 | | 0,12 | 0,3 | 5,4 | 2,7 | 0,13 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 410 | 9,97 | 10,488 | 80,94 | 455,05 | 0,09 | 4,28 | 47 | 19,77 | 102,5 | 188,6 | 55,84 | 1,93 |
| | ИТОГО за день | 1800 | 49,11 | 49,73 | 304,63 | 1866,06 | 72,61 | 39,61 | 186,58 | 27,31 | 609,65 | 964,01 | 243,07 | 11,67 |

САД 5 день

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 135

_____ А.Н.Ершова

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порци и | Пищевые вещества (г.) | | | Энергети ческая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|------------|---|---------------------|-----------------------|-------------|--------------|--|----------------|-------------|-----------|-------------|----------------------------|---------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром | 200 | 2,9 | 4,95 | 36,2 | 201,25 | 0,03 | | 25 | 0,19 | 5,9 | 63,25 | 20,5 | 0,45 |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,036 | 1,17 | 18 | | 113,2 | 81 | 12,6 | 0,12 |
| б/н | Батон нарезной | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 114,4 | 0,4 | - | - | 0,36 | 6,4 | 34,8 | 13,2 | 0,4 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 420 | 8,75 | 8,56 | 71,16 | 406,65 | 0,47 | 1,17 | 43 | 0,55 | 125,5 | 179,05 | 46,3 | 0,97 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2-Й ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 418 | Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 1,10 | | 0,05 | 3,80 | 2,20 | 3,80 | 0,70 |
| | ИТОГО за прием пищи | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 1,10 | | 0,05 | 3,80 | 2,20 | 3,80 | 0,70 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Салат из свеклы с раст. маслом | 50 | 0,70 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | 0,01 | 4,75 | | 1,40 | 17,60 | 20,50 | 10,50 | 0,70 |
| 87 | Суп с бобовыми (горох) на курином бульоне | 200 | 4,9 | 4,3 | 13,1 | 110,8 | 0,2 | 4,65 | | 1,9 | 30,5 | 69,74 | 28,24 | 1,6 |
| 315 | Голубцы ленивые с | 200 | 16,8 | 10,6 | 24,4 | 260 | 0,1 | 25 | 20 | 0,7 | 71,6 | 207,75 | 53,75 | 1,9 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|-----------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | мясом птицы | | | | | | | | | | | | | |
| 390 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,7 | 0,018 | 25 | 101,7 | 0,005 | 0,36 | | 0,1 | 28,6 | 13,86 | 5,4 | 1,1 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 1,80 | 0,60 | 10,40 | 56,00 | 0,02 | | | 0,48 | 12,20 | 56,60 | 13,20 | 1,60 |
| | Соль йодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 670 | 24,90 | 18,558 | 77,08 | 575,45 | 0,334 | 34,76 | 20 | 4,58 | 160,5 | 368,45 | 111,09 | 6,9 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 412 | Чай с лимоном 175/5 | 180 | 0,11 | 0,018 | 8,91 | 26,6 | | 2,5 | | 0,01 | 13,4 | 3,9 | 2,1 | 0,3 |
| б/н | Батон нарезной | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 114,4 | 0,4 | - | - | 0,36 | 6,4 | 34,8 | 13,2 | 0,4 |
| | ИТОГО за прием пищи | 220 | 3,11 | 1,218 | 29,51 | 141 | 0,4 | 2,5 | | 0,37 | 19,8 | 38,7 | 15,3 | 0,7 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | | | |
| 432 | Оладьи с повидлом 200/30 | 200 | 15,1 | 10,4 | 82,3 | 500 | 0,3 | | 33,3 | 4,8 | 168 | 236 | 64,7 | 2,6 |
| б/н | Повидло | 30 | 0,17 | | 21,48 | 86,5 | | 0,4 | | 0,12 | 0,3 | 5,4 | 2,7 | 0,13 |
| 410 | Чай без сахара | 180 | 0,1 | 0,018 | 4,9 | 22,95 | | 1,4 | | 0,01 | 11,8 | 3,9 | 2,2 | 0,3 |
| | Соль йодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 410 | 15,37 | 10,418 | 108,68 | 609,45 | 0,3 | 1,8 | 33,3 | 4,93 | 180,1 | 245,3 | 69,6 | 3,3 |
| | ИТОГО за день | 1820 | 52,63 | 38,86 | 296,53 | 1774,95 | 1,5 | 41,33 | 96,3 | 10,48 | 489,2 | 833,7 | 245,79 | 12,57 |

САД 6 день

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 135

_____ А.Н.Ершова

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетич еская ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|------------|---|-----------------|-----------------------|--------------|--------------|--|----------------|-------------|-------------|-------------|----------------------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 190 | Каша «Дружба» молочная (рис, пшено) | 200 | 5,52 | 10,2 | 39,5 | 272,7 | 0,1 | 0,8 | 49,8 | 0,16 | 121,3 | 142,4 | 33,8 | 0,7 |
| 416 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 0,05 | 1,43 | 22 | | 137 | 112,1 | 19,2 | 0,43 |
| б/н | Батон нарезной | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 114,4 | 0,4 | - | - | 0,36 | 6,4 | 34,8 | 13,2 | 0,4 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 420 | 12,19 | 14,59 | 75,92 | 494,1 | 0,55 | 2,23 | 71,8 | 0,52 | 264,7 | 289,3 | 66,2 | 1,53 |
| | 2-Й ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 418 | Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 1,10 | | 0,05 | 3,80 | 2,20 | 3,80 | 0,70 |
| | ИТОГО за прием пищи | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 1,10 | | 0,05 | 3,80 | 2,20 | 3,80 | 0,70 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Салат из свеклы с раст. маслом | 50 | 0,70 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | 0,01 | 4,75 | | 1,40 | 17,60 | 20,50 | 10,50 | 0,70 |
| 87 | Суп с рыбными консервами | 200 | 7,3 | 2,6 | 13,2 | 106,2 | 0,1 | 8,6 | 116,4 | | 32 | 145,2 | 43,4 | 1,2 |
| 325 | Фрикадельки из филе птицы 50/30 | 80 | 14,85 | 1,6 | 7,7 | 105 | 0,2 | 0,07 | 3 | 0,2 | 28,1 | 99,1 | 19,2 | 0,9 |
| 330 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 4,3 | 37,5 | 203,55 | 0,03 | | 21 | 0,3 | 5,3 | 77,9 | 25,5 | 0,5 |
| 394 | Компот из | 180 | 0,4 | 0,018 | 23,6 | 45,8 | 0,005 | 0,4 | | 0,18 | 28,6 | 13,86 | 5,4 | 1,1 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|---------------|-------------|
| | сухофруктов без сахара | | | | | | | | | | | | | |
| б/н | Хлеб ржаной | 30 | 1,40 | 0,47 | 7,80 | 42,00 | 0,01 | | | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 690 | 29,45 | 12,03 | 95,38 | 558,5 | 0,35 | 13,82 | 140,4 | 2,44 | 120,8 | 398,36 | 114 | 5,64 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 420 | Кисломолочный напиток с м.д.ж.2,5-3,2% | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 75,00 | 0,26 | 1,05 | 30,00 | | 180,00 | 135,00 | 21,00 | 0,15 |
| 123 | Гренки из батона нарезного | 50 | 3,7 | 1,4 | 25,85 | 143 | 0,5 | - | - | 0,46 | 8,1 | 43,5 | 16,5 | 0,56 |
| | ИТОГО за прием пищи | 200 | 8,05 | 5,15 | 31,85 | 218 | 0,76 | 1,05 | 30 | 0,46 | 188,1 | 178,5 | 37,5 | 0,71 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Салат из моркови с раст. маслом | 50 | 0,6 | 3 | 3,3 | 39,8 | 0,03 | 2,4 | | 19,2 | 13 | 26,4 | 18,24 | 0,3 |
| 200 | Крупеник с творогом и молочным соусом 150/30 | 150 | 18,11 | 13,09 | 33,56 | 324 | 0,17 | 0,42 | 93 | 0,61 | 165,7 | 302,2 | 91,2 | 3,12 |
| 369 | Соус молочный сладкий | 30 | 0,60 | 1,40 | 3,90 | 30,45 | 0,01 | 0,09 | 7,56 | 0,04 | 18,80 | 14,70 | 2,60 | 0,50 |
| 411 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,018 | 6,3 | 25,75 | | 1,4 | | 0,01 | 13,8 | 3,9 | 2,2 | 0,3 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 410 | 19,41 | 17,5 | 47,06 | 420 | 0,2 | 4,31 | 100,56 | 19,86 | 211,3 | 347,2 | 114,24 | 4,22 |
| | ИТОГО за день | 1820 | 69,6 | 49,37 | 260,41 | 1733 | 1,87 | 22,51 | 342,76 | 23,33 | 788,7 | 1215,56 | 335,74 | 12,8 |

САД 7 день

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 135

_____ А.Н.Ершова

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетич еская ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|--------|---|-----------------|-----------------------|--------------|--------------|--|----------------|-------------|------|-------------|----------------------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Суп вермишелевый молочный с маслом сливочным | 200 | 5,75 | 5,2 | 18,8 | 145,2 | 0,09 | 0,91 | 30,6 | 0,3 | 161,6 | 137,98 | 24,1 | 0,5 |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,036 | 1,17 | 18 | | 113,2 | 81 | 12,6 | 0,12 |
| б/н | Батон нарезной | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 114,4 | 0,4 | - | - | 0,36 | 6,4 | 34,8 | 13,2 | 0,4 |
| 7 | Сыр твердых сортов | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36 | 0,006 | 0,08 | 26 | 0,05 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 430 | 13,92 | 11,76 | 53,76 | 386,6 | 0,53 | 2,16 | 74,6 | 0,71 | 369,2 | 303,78 | 53,4 | 1,12 |
| | 2-Й ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 418 | Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 1,10 | | 0,05 | 3,80 | 2,20 | 3,80 | 0,70 |
| | ИТОГО за прием пищи | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 1,10 | | 0,05 | 3,80 | 2,20 | 3,80 | 0,70 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Салат из свеклы с раст. маслом | 50 | 0,70 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | 0,01 | 4,75 | | 1,40 | 17,60 | 20,50 | 10,50 | 0,70 |
| 95 | Суп овощной с мясом | 200 | 1,92 | 2,1 | 8,1 | 48,52 | 0,05 | 6,8 | 99 | | 21,4 | 136 | 19 | 0,5 |
| 261 | Печень тушеная в | 80 | 12,2 | 3,6 | 5,6 | 104,6 | 0,16 | 8 | 559 | 4,4 | 14,1 | 219 | 13,9 | 1,2 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|--------------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|-------------|
| | сметане 40/40 | | | | | | | | | | | | | |
| 219 | Макароны отварные | 130 | 4,8 | 2,9 | 23 | 137,6 | 0,05 | | 12,7 | 0,8 | 4,1 | 18,4 | 31,6 | 0,9 |
| 401 | Кисель | 180 | 0,14 | - | 24,1 | 97,92 | 0,047 | 21,9 | | 0,1 | 12,5 | 8,5 | 4,5 | 0,2 |
| б/н | Хлеб ржаной | 15 | 0,70 | 0,22 | 3,90 | 21,00 | 0,01 | | | 0,18 | 4,60 | 21,20 | 4,95 | 0,60 |
| б/н | Батон нарезной | 15 | 1,1 | 0,45 | 7,7 | 42,9 | 0,2 | - | - | 0,14 | 2,4 | 13,05 | 6,6 | 0,15 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 670 | 21,56 | 12,31 | 76,58 | 499,49 | 0,526 | 41,45 | 111,7 | 7,02 | 76,7 | 436,65 | 91,05 | 4,25 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 412 | Чай с лимоном 175/5 | 180 | 0,11 | 0,018 | 8,91 | 26,6 | | 2,5 | | 0,01 | 13,4 | 3,9 | 2,1 | 0,3 |
| б/н | Печенье | 40 | 2,9 | 3,9 | 29,7 | 166,7 | 0,02 | | | | | | 6 | 0,6 |
| | ИТОГО за прием пищи | 220 | 3,01 | 3,9 | 38,61 | 193,3 | 0,02 | 2,5 | | 0,01 | 13,4 | 3,9 | 8,1 | 0,9 |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из свежей или квашеной капусты | 50 | 0,7 | 2,5 | 4,5 | 43,7 | 0,01 | 16,2 | | 1,2 | 18,7 | 13,8 | 7,58 | 0,3 |
| 263 | Рыба запеченная в омлете | 70 | 11,4 | 3,7 | 2,04 | 87,5 | 0,07 | 0,15 | 47,8 | 0,39 | 35,35 | 166,25 | 22,75 | 0,9 |
| 339 | Картофельное пюре | 130 | 2,7 | 4,2 | 17,7 | 118,95 | 0,09 | 15,7 | 22,1 | 0,15 | 32 | 24,1 | 75 | 0,9 |
| 411 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,018 | 6,3 | 25,75 | | 1,4 | | 0,01 | 13,8 | 3,9 | 2,2 | 0,3 |
| б/н | Хлеб ржаной | 30 | 1,40 | 0,47 | 7,80 | 42,00 | 0,01 | | | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 460 | 16,3 | 10,888 | 38,34 | 317,9 | 0,18 | 33,45 | 69,9 | 2,11 | 109,05 | 250,45 | 117,53 | 3,64 |
| | ИТОГО за день | 1880 | 55,29 | 39,96 | 217,39 | 1439,69 | 1,27 | 80,66 | 566,2 | 9,9 | 572,15 | 1047,88 | 222,98 | 9,49 |

САД 8 день

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 135

_____ А.Н.Ершова

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетич еская ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|------------|--|-----------------|-----------------------|-------------|--------------|--|----------------|-------------|------------|-------------|----------------------------|---------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром | 200 | 2,9 | 4,95 | 36,2 | 201,25 | 0,03 | | 25 | 0,19 | 5,9 | 63,25 | 20,5 | 0,45 |
| 416 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 0,05 | 1,43 | 22 | | 137 | 112,1 | 19,2 | 0,43 |
| б/н | Батон нарезной | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 114,4 | 0,4 | - | - | 0,36 | 6,4 | 34,8 | 13,2 | 0,4 |
| | Соль йодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 420 | 9,57 | 9,34 | 72,62 | 422,65 | 0,48 | 1,43 | 47 | 0,55 | 149,3 | 210,15 | 52,9 | 1,28 |
| | 2-Й ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 418 | Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 1,10 | | 0,05 | 3,80 | 2,20 | 3,80 | 0,70 |
| | ИТОГО за прием пищи | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 1,10 | | 0,05 | 3,80 | 2,20 | 3,80 | 0,70 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из белокочанной или квашеной капусты с кукурузой и раст. маслом | 50 | 1,50 | 1,60 | 4,90 | 39,80 | 0,02 | 37,80 | 138,8 0 | 0,70 | 37,10 | 28,40 | 14,20 | 0,50 |
| 82 | Рассольник Ленинградский на | 200 | 2,1 | 4,2 | 15,7 | 121,95 | 0,14 | 7 | 7,2 | 1,97 | 30,9 | 163,2 | 28,1 | 0,9 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| | курином бульоне | | | | | | | | | | | | | |
| 322/366 | Котлета рубленая из мяса птицы с соусом № 366 40/30 | 70 | 7,3 | 6,4 | 5,7 | 110,25 | 0,025 | 0,2 | 23,35 | 0,018 | 16,9 | 67,3 | 10,95 | 0,7 |
| 330 | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,4 | 5,3 | 33,5 | 211,25 | 0,18 | | 18,2 | 0,5 | 12,8 | 176,7 | 117,7 | 3,9 |
| 394 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,7 | 0,018 | 25 | 101,7 | 0,005 | 0,36 | | 0,1 | 28,6 | 13,86 | 5,4 | 1,1 |
| б/н | Хлеб ржаной | 15 | 0,70 | 0,22 | 3,90 | 21,00 | 0,01 | | | 0,18 | 4,60 | 21,20 | 4,95 | 0,60 |
| б/н | Батон нарезной | 15 | 1,1 | 0,45 | 7,7 | 42,9 | 0,2 | - | - | 0,14 | 2,4 | 13,05 | 6,6 | 0,15 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 660 | 20,8 | 18,188 | 96,4 | 648,85 | 0,58 | 45,36 | 187,55 | 3,608 | 133,3 | 483,71 | 187,9 | 7,85 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 412 | Чай с лимоном 175/5 | 180 | 0,11 | 0,018 | 8,91 | 26,6 | | 2,5 | | 0,01 | 13,4 | 3,9 | 2,1 | 0,3 |
| б/н | Сушки | 40 | 4,28 | 0,48 | 28,4 | 135,2 | 0,056 | - | - | 0,64 | 9,6 | 36,4 | 7,2 | 0,64 |
| | ИТОГО за прием пищи | 220 | 4,39 | 0,498 | 37,31 | 161,8 | 0,056 | 2,5 | | 0,65 | 23 | 40,3 | 9,3 | 0,94 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | Винегрет | 100 | 1,4 | 6,2 | 8,4 | 94,8 | 0,06 | 10,3 | | 2,8 | 23,2 | 44,97 | 20,8 | 0,9 |
| 229 | Омлет натуральный | 80 | 7,07 | 12,7 | 1,4 | 147,8 | 0,05 | 0,14 | 179,8 | 0,4 | 59,1 | 130,4 | 9,8 | 1,4 |
| 411 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,018 | 6,3 | 25,75 | | 1,4 | | 0,01 | 13,8 | 3,9 | 2,2 | 0,3 |
| б/н | Батон нарезной | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 114,4 | 0,4 | - | - | 0,36 | 6,4 | 34,8 | 13,2 | 0,4 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 400 | 11,57 | 20,118 | 36,7 | 382,75 | 0,51 | 11,84 | 179,8 | 3,57 | 102,5 | 214,07 | 46 | 3 |
| | ИТОГО за день | 1800 | 46,83 | 48,24 | 253,13 | 1658,45 | 1,4 | 62,23 | 414,35 | 8,4 | 411,9 | 950,4 | 299,9 | 13,77 |

САД 9 день

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 135

_____ А.Н.Ершова

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетич еская ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|--------|--|-----------------|-----------------------|--------------|--------------|--|----------------|-------------|-------------|-------------|----------------------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным вязкая и сахаром | 200 | 5,3 | 4,1 | 32,6 | 188,3 | 0,1 | - | 19,5 | 0,9 | 20,9 | 133,6 | 28,7 | 2,3 |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,036 | 1,17 | 18 | | 113,2 | 81 | 12,6 | 0,12 |
| б/н | Батон нарезной | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 114,4 | 0,4 | - | - | 0,36 | 6,4 | 34,8 | 13,2 | 0,4 |
| 6 | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 4,2 | 0,07 | 33 | 0,001 | | 20 | 0,5 | 1,2 | 1,5 | | 0,01 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 425 | 11,19 | 11,91 | 67,63 | 426,7 | 0,54 | 1,17 | 57,5 | 1,76 | 141,7 | 250,9 | 54,5 | 2,83 |
| | 2-Й ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 403 | Яблоко печеное | 100 | 0,4 | 0,4 | 31 | 130 | 1,01 | 4,2 | | 0,2 | 16,4 | 10,9 | 8,9 | 2,2 |
| | ИТОГО за прием пищи | 100 | 0,4 | 0,4 | 31 | 130 | 1,01 | 4,2 | | 0,2 | 16,4 | 10,9 | 8,9 | 2,2 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 50 | 0,7 | 2,5 | 4,5 | 43,7 | 0,01 | 16,2 | | 1,2 | 18,7 | 13,8 | 7,58 | 0,3 |
| 86 | Суп картофельный на | 200 | 1,9 | 2,4 | 11,7 | 75,6 | 0,08 | 6,6 | | 1 | 23,4 | 83 | 21 | 0,7 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | мясном бульоне с рисом | | | | | | | | | | | | | |
| 315 | Голубцы ленивые | 150 | 13,2 | 8,5 | 18,99 | 205,3 | 0,08 | 18,8 | 27,2 | 0,5 | 56,3 | 166 | 41,3 | 1,5 |
| 397 | Кисель | 180 | 0,14 | - | 24,1 | 97,92 | 0,047 | 21,9 | | 0,1 | 12,5 | 8,5 | 4,5 | 0,2 |
| б/н | Хлеб ржаной | 40 | 1,87 | 0,60 | 10,40 | 56,00 | 0,01 | | | 0,48 | 12,30 | 56,50 | 13,30 | 1,70 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 620 | 17,71 | 14,5 | 68,49 | 474,62 | 0,25 | 49,7 | 27,2 | 21,28 | 117,5 | 340,4 | 98,34 | 4,4 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 420 | Кисломолочный напиток с м.д.ж.2,5% | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 75,00 | 0,26 | 1,05 | 30,00 | | 180,00 | 135,00 | 21,00 | 0,15 |
| 455 | Булочка школьная | 50 | 4,2 | 1,6 | 27,9 | 143,3 | 0,03 | | | 1,1 | 11,3 | 38,4 | 16,2 | 0,7 |
| | ИТОГО за прием пищи | 200 | 8,55 | 5,35 | 33,9 | 218,3 | 0,29 | 1,05 | 30 | 1,1 | 191,3 | 173,4 | 21 | 0,85 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Салат из моркови с сахаром | 50 | 0,6 | 3 | 3,3 | 39,8 | 0,03 | 2,4 | | 19,2 | 13 | 26,4 | 18,24 | 0,3 |
| 225 | Пудинг из творога | 200 | 26,9 | 13,5 | 45,1 | 409,1 | 0,1 | 0,3 | 92,7 | 0,7 | 172 | 276,5 | 33,6 | 1,1 |
| 369 | Соус молочный сладкий | 30 | 0,60 | 1,40 | 3,90 | 30,45 | 0,01 | 0,09 | 7,56 | 0,04 | 18,80 | 14,70 | 2,60 | 0,50 |
| 411 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,018 | 6,3 | 25,75 | | 1,4 | | 0,01 | 13,8 | 3,9 | 2,2 | 0,3 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 460 | 28,3 | 17,42 | 59,8 | 509 | 0,12 | 16,2 | 100,26 | 1,95 | 223,3 | 308,9 | 45,98 | 2,2 |
| | ИТОГО за день | 1805 | 66,15 | 49,58 | 260,82 | 1758,62 | 2,21 | 72,32 | 214,96 | 26,29 | 690,2 | 1084,5 | 228,72 | 12,48 |

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 135

САД 10 день

_____ А.Н.Ершова

| № реп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|------------|--|-----------------|--------------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|-------------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | <i>ЗАВТРАК</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 190 | Каша «Дружба» молочная (рис, пшено) | 200 | 5,52 | 10,2 | 39,5 | 272,7 | 0,1 | 0,8 | 49,8 | 0,16 | 121,3 | 142,4 | 33,8 | 0,7 |
| 416 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 0,05 | 1,43 | 22 | | 137 | 112,1 | 19,2 | 0,43 |
| б/н | Батон нарезной | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 114,4 | 0,4 | - | - | 0,36 | 6,4 | 34,8 | 13,2 | 0,4 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | <i>ИТОГО за прием пищи</i> | 420 | 12,19 | 14,59 | 75,92 | 494,1 | 0,55 | 2,23 | 71,8 | 0,52 | 264,7 | 289,3 | 66,2 | 1,53 |
| | <i>2-Й ЗАВТРАК</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 418 | Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 1,10 | | 0,05 | 3,80 | 2,20 | 3,80 | 0,70 |
| | <i>ИТОГО за прием пищи</i> | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 1,10 | | 0,05 | 3,80 | 2,20 | 3,80 | 0,70 |
| | <i>ОБЕД</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Салат из свеклы с раст. маслом | 50 | 0,70 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | 0,01 | 4,75 | | 1,40 | 17,60 | 20,50 | 10,50 | 0,70 |
| 68 | Борщ с мясом курицы | 200 | 7,9 | 5,8 | 10,9 | 128 | 0,09 | 12,5 | 6 | 2,1 | 49 | 126,5 | 36,6 | 1,8 |
| 272 | Котлета рыбная любительская | 70 | 9,6 | 3,1 | 7,79 | 98 | 0,09 | 2,5 | 29,2 | 0,7 | 44,2 | 153 | 28,7 | 1 |
| 339 | Пюре картофельное | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,4 | 137,25 | 0,1 | 18,2 | 25,5 | 0,2 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1 |
| 394 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,7 | 0,018 | 25 | 101,7 | 0,005 | 0,36 | | 0,1 | 28,6 | 13,86 | 5,4 | 1,1 |
| б/н | Хлеб ржаной | 15 | 0,70 | 0,22 | 3,90 | 21,00 | 0,01 | | | 0,18 | 4,60 | 21,20 | 4,95 | 0,60 |
| б/н | Батон нарезной | 15 | 1,1 | 0,45 | 7,7 | 42,9 | 0,2 | - | - | 0,14 | 2,4 | 13,05 | 6,6 | 0,15 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | <i>ИТОГО за прием пищи</i> | 680 | 23,8 | 17,43 | 79,87 | 575,8 | 0,5 | 38,31 | 60,7 | 4,82 | 183,38 | 375,86 | 179,35 | 6,35 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 401 | Кисель | 180 | 0,14 | - | 24,1 | 97,92 | 0,047 | 21,9 | | 0,1 | 12,5 | 8,5 | 4,5 | 0,2 |
| 441 | Ватрушка с джемом (пирожок) | 60 | 3,8 | 2,6 | 37,8 | 190,3 | 0,07 | 0,07 | 15,4 | 0,7 | 13,4 | 36,7 | 14,9 | 0,9 |
| | ИТОГО за прием пищи | 240 | 3,94 | 2,6 | 61,9 | 288,22 | 0,117 | 21,97 | 15,4 | 0,8 | 25,9 | 45,2 | 19,4 | 1,1 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | Салат овощной (картофель, соленые огурцы, морковь, лук, раст. масло) | 70 | 0,98 | 3,6 | 6,02 | 60,6 | 0,05 | 8,4 | | 1,7 | 14,9 | 29,96 | 15,33 | 0,5 |
| 229 | Омлет натуральный | 80 | 7,07 | 12,7 | 1,4 | 147,8 | 0,05 | 0,14 | 179,8 | 0,4 | 59,1 | 130,4 | 9,8 | 1,4 |
| 411 | Чай с сахаром | 150 | 0,09 | 0,015 | 5,25 | 21,45 | | 1,2 | | 0,008 | 11,5 | 3,3 | 1,8 | 0,3 |
| б/н | Хлеб ржаной | 20 | 0,90 | 0,30 | 5,20 | 28,00 | 0,01 | | | 0,24 | 6,10 | 28,30 | 6,60 | 0,80 |
| б/н | Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 57,2 | 0,2 | - | - | 0,18 | 3,2 | 17,4 | 6,6 | 0,2 |
| | Соль иодированная | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 340 | 10,54 | 17,22 | 28,17 | 315,05 | 0,31 | 9,74 | 179,8 | 2,5 | 94,8 | 209,36 | 40,13 | 3,2 |
| | ИТОГО за день | 1500 | 41,8 | 43,5 | 215,92 | 1440,45 | 1,25 | 42,44 | 293,8 | 7,2 | 462,69 | 800,81 | 201,6 | 10,9 |

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 135

САД 11 день

_____ А.Н.Ершова

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|--------|---|-----------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|----------------|-------------|-----------|-------------|----------------------------|---------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром | 200 | 4,25 | 4,95 | 34,8 | 201,25 | 0,04 | | 25 | 0,7 | 10,75 | 36,75 | 7,4 | 0,45 |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,036 | 1,17 | 18 | | 113,2 | 81 | 12,6 | 0,12 |
| 6 | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 4,2 | 0,07 | 33 | 0,001 | | 20 | 0,5 | 1,2 | 1,5 | | 0,01 |
| б/н | Батон нарезной | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 114,4 | 0,4 | - | - | 0,36 | 6,4 | 34,8 | 13,2 | 0,4 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 425 | 10,14 | 12,76 | 69,83 | 439,65 | 0,48 | 1,17 | 63 | 1,56 | 131,55 | 154,05 | 33,2 | 0,98 |
| | 2-Й ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 418 | Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 1,10 | | 0,05 | 3,80 | 2,20 | 3,80 | 0,70 |
| | ИТОГО за прием пищи | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 1,10 | | 0,05 | 3,80 | 2,20 | 3,80 | 0,70 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из белокочанной капусты или квашеной | 50 | 0,7 | 2,5 | 4,5 | 43,7 | 0,01 | 16,2 | | 1,2 | 18,7 | 13,8 | 7,58 | 0,3 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|--|-------------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
| | капусты с раст. маслом | | | | | | | | | | | | | |
| 73 | Ши на мясном бульоне, со свежей капустой, картофелем | 200 | 1,40 | 3,90 | 6,80 | 67,80 | 0,05 | 14,80 | | 1,90 | 34,70 | 38,10 | 17,80 | 0,60 |
| 327 | Суфле из отварного мяса (куриное) | 70 | 11,6 | 12,4 | 2,1 | 166,25 | 0,1 | 0,03 | 49,9 | 1,5 | 35,1 | 80,7 | 10,7 | 0,84 |
| 339 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,4 | 137,25 | 0,1 | 18,2 | 25,5 | 0,2 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1 |
| 394 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,7 | 0,018 | 25 | 101,7 | 0,005 | 0,36 | | 0,1 | 28,6 | 13,86 | 5,4 | 1,1 |
| б/н | Хлеб ржаной | 30 | 1,40 | 0,47 | 7,80 | 42,00 | 0,01 | | | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 680 | 18,5 | 25,44 | 62,1 | 550,3 | 0,25 | 44,29 | 84,7 | 5,36 | 171 | 260,71 | 83,13 | 5,28 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 420 | Кисломолочный напиток с м.д.ж.2,5-3,2% | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 75,00 | 0,26 | 1,05 | 30,00 | | 180,00 | 135,00 | 21,00 | 0,15 |
| 123 | Гренки из батона нарезного | 50 | 3,7 | 1,4 | 25,85 | 143 | 0,5 | - | - | 0,46 | 8,1 | 43,5 | 16,5 | 0,56 |
| | ИТОГО за прием пищи | 200 | 8,05 | 5,15 | 31,85 | 218 | 0,76 | 1,05 | 30 | 0,46 | 188,1 | 178,5 | 37,5 | 0,71 |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Салат из моркови с сахаром | 50 | 0,6 | 3 | 3,3 | 39,8 | 0,03 | 2,4 | | 19,2 | 13 | 26,4 | 18,24 | 0,3 |
| 245 | Сырники, запеченные с повидлом 100/30 | 100 | 18,69 | 12,67 | 11,4 | 234 | 0,07 | 0,25 | 57 | 2,22 | 155,8 | 228,1 | 26 | 0,77 |
| б/н | Повидло | 30 | 0,17 | | 21,48 | 86,5 | | 0,4 | | 0,12 | 0,3 | 5,4 | 2,7 | 0,13 |
| 411 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,018 | 6,3 | 25,75 | | 1,4 | | 0,01 | 13,8 | 3,9 | 2,2 | 0,3 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 360 | 19,56 | 15,69 | 42,48 | 386,05 | 0,1 | 4,45 | 57 | 21,55 | 182,9 | 263,8 | 49,14 | 1,5 |
| | ИТОГО за день | 1765 | 56,75 | 59,14 | 216,36 | 1636,4 | 1,6 | 52,06 | 234,7 | 28,98 | 677,35 | 859,26 | 206,77 | 9,17 |

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 135

САД 12 день

_____ А.Н.Ершова

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|------------|---|-----------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|----------------|-------------|-----------|-------------|----------------------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 199 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200 | 4,4 | 4,7 | 29,8 | 178,1 | 0,1 | | 19 | 0,16 | 12,5 | 89,5 | 31,3 | 1,04 |
| 416 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 0,05 | 1,43 | 22 | | 137 | 112,1 | 19,2 | 0,43 |
| б/н | Батон нарезной | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 114,4 | 0,4 | - | - | 0,36 | 6,4 | 34,8 | 13,2 | 0,4 |
| 7 | Сыр твердых сортов | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36 | 0,006 | 0,08 | 26 | 0,05 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 430 | 13,39 | 12,04 | 66,22 | 435,5 | 0,56 | 1,51 | 67 | 0,57 | 243,9 | 286,4 | 67,2 | 1,97 |
| | 2-Й ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 418 | Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 1,10 | | 0,05 | 3,80 | 2,20 | 3,80 | 0,70 |
| | ИТОГО за прием пищи | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 1,10 | | 0,05 | 3,80 | 2,20 | 3,80 | 0,70 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Салат из свеклы с раст. маслом | 50 | 0,70 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | 0,01 | 4,75 | | 1,40 | 17,60 | 20,50 | 10,50 | 0,70 |
| 87 | Суп с бобовыми | 210 | 5,65 | 4,6 | 18,25 | 139,4 | 0,3 | 4,65 | | 1,9 | 32,1 | 78,44 | 31,54 | 1,7 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | (горох) на мясном б-не с гречками 200/10 | | | | | | | | | | | | | |
| 303 | Тефтели мясные 50/30 | 80 | 8,04 | 7,75 | 9,08 | 138,75 | 0,04 | 0,4 | 26,65 | 1,29 | 20,9 | 86,6 | 17,5 | 0,85 |
| 330 | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,4 | 5,3 | 33,5 | 211,25 | 0,18 | | 18,2 | 0,5 | 12,8 | 176,7 | 117,7 | 3,9 |
| 394 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,7 | 0,018 | 25 | 101,7 | 0,005 | 0,36 | | 0,1 | 28,6 | 13,86 | 5,4 | 1,1 |
| б/н | Хлеб ржаной | 30 | 1,40 | 0,47 | 7,80 | 42,00 | 0,01 | | | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 680 | 23,89 | 21,18 | 97,81 | 680,05 | 0,54 | 10,16 | 44,85 | 5,55 | 121,20 | 418,50 | 192,64 | 9,49 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 412 | Чай с лимоном 175/5 | 180 | 0,11 | 0,018 | 8,91 | 26,6 | | 2,5 | | 0,01 | 13,4 | 3,9 | 2,1 | 0,3 |
| б/н | Батон нарезной | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 114,4 | 0,4 | - | - | 0,36 | 6,4 | 34,8 | 13,2 | 0,4 |
| | ИТОГО за прием пищи | 220 | 3,11 | 1,2 | 29,51 | 141 | 0,4 | 2,5 | | 0,37 | 19,8 | 38,7 | 15,3 | 0,7 |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | | | |
| 432 | Оладьи с повидлом 200/30 | 200 | 15,1 | 10,4 | 82,3 | 500 | 0,3 | | 33,3 | 4,8 | 168 | 236 | 64,7 | 2,6 |
| б/н | Повидло | 30 | 0,17 | | 21,48 | 86,5 | | 0,4 | | 0,12 | 0,3 | 5,4 | 2,7 | 0,13 |
| 411 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,018 | 6,3 | 25,75 | | 1,4 | | 0,01 | 13,8 | 3,9 | 2,2 | 0,3 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 410 | 15,37 | 10,4 | 110,08 | 612,25 | 0,3 | 1,8 | 33,3 | 4,93 | 182,1 | 245,3 | 69,6 | 3,03 |
| | ИТОГО за день | 1840 | 56,26 | 44,92 | 313,72 | 1911,2 | 1,81 | 17,07 | 145,15 | 11,47 | 570,8 | 991,1 | 384,54 | 15,89 |

САД 13 день

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 135

_____ А.Н.Ершова

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|--------|---|-----------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------------------------------|----------------|-------------|----|-------------|----------------------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром | 200 | 2,9 | 4,95 | 36,2 | 201,25 | 0,03 | | 25 | 0,19 | 5,9 | 63,25 | 20,5 | 0,45 |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,036 | 1,17 | 18 | | 113,2 | 81 | 12,6 | 0,12 |
| б/н | Батон нарезной | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 114,4 | 0,4 | - | - | 0,36 | 6,4 | 34,8 | 13,2 | 0,4 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 420 | 8,75 | 8,56 | 71,16 | 406,65 | 0,466 | 1,17 | 43 | 0,55 | 125,5 | 179,05 | 46,3 | 0,97 |
| | 2-Й ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 418 | Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 1,10 | | 0,05 | 3,80 | 2,20 | 3,80 | 0,70 |
| | ИТОГО за прием пищи | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 1,10 | | 0,05 | 3,80 | 2,20 | 3,80 | 0,70 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из свежей или | 50 | 0,7 | 2,5 | 4,5 | 43,7 | 0,01 | 16,2 | | 1,2 | 18,7 | 13,8 | 7,58 | 0,3 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|---------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| | квашеной капусты с раст. маслом | | | | | | | | | | | | | |
| 58 | Борщ с картофелем со сметаной | 200 | 4,9 | 4,1 | 12,3 | 88,78 | 0,05 | 5,4 | 98,6 | | 30,2 | 78,4 | 21,8 | 1 |
| 292 | Жаркое по-домашнему | 200 | 25 | 6,8 | 19,95 | 240,9 | 0,2 | 8,2 | 21,8 | 0,8 | 28,3 | 306,4 | 59,7 | 3,7 |
| 394 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,7 | 0,018 | 25 | 101,7 | 0,005 | 0,36 | | 0,1 | 28,6 | 13,86 | 5,4 | 1,1 |
| б/н | Хлеб ржаной | 15 | 0,70 | 0,22 | 3,90 | 21,00 | 0,01 | | | 0,18 | 4,60 | 21,20 | 4,95 | 0,60 |
| б/н | Батон нарезной | 15 | 1,1 | 0,45 | 7,7 | 42,9 | 0,2 | - | - | 0,14 | 2,4 | 13,05 | 6,6 | 0,15 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 660 | 33,1 | 12,788 | 71,91 | 538,98 | 0,475 | 30,16 | 120,4 | 2,42 | 112,8 | 446,71 | 106,03 | 6,85 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 412 | Чай с лимоном 175/5 | 180 | 0,11 | 0,018 | 8,91 | 26,6 | | 2,5 | | 0,01 | 13,4 | 3,9 | 2,1 | 0,3 |
| б/н | Печенье | 40 | 2,9 | 3,9 | 29,7 | 166,7 | 0,02 | | | | | | 6 | 0,6 |
| | ИТОГО за прием пищи | 220 | 3,01 | 3,9 | 38,61 | 193,3 | 0,02 | 2,5 | | 0,01 | 13,4 | 3,9 | 8,1 | 0,9 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | Винегрет | 150 | 2,1 | 9,3 | 12,6 | 142,2 | 0,09 | 15,5 | | 4,2 | 34,8 | 67,5 | 31,2 | 1,4 |
| 327 | Суфле куриное | 70 | 11,5 | 12,1 | 2,1 | 163,3 | 0,14 | 0,02 | 50,1 | 1,3 | 35,1 | 80,7 | 10,6 | 0,84 |
| 411 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,018 | 6,3 | 25,75 | | 1,4 | | 0,01 | 13,8 | 3,9 | 2,2 | 0,3 |
| б/н | Хлеб ржаной | 30 | 1,40 | 0,47 | 7,80 | 42,00 | 0,01 | | | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 430 | 15,1 | 21,888 | 28,8 | 373,25 | 0,24 | 16,92 | 50,1 | 5,87 | 92,9 | 194,5 | 54 | 3,78 |
| | ИТОГО за день | 1830 | 60,46 | 47,2 | 220,58 | 1554,58 | 1,2 | 25,9 | 213,5 | 8,9 | 348,4 | 826,36 | 218,23 | 13,2 |

САД 14 день

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 135

_____ А.Н.Ершова

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|------------|--|-----------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|----------------|-------------|-----------|-------------|----------------------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 199 | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 200 | 4,4 | 4,7 | 29,8 | 178,1 | 0,1 | | 19 | 0,16 | 12,5 | 89,5 | 31,3 | 1,04 |
| 416 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 0,05 | 1,43 | 22 | | 137 | 112,1 | 19,2 | 0,43 |
| б/н | Батон нарезной | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 114,4 | 0,4 | - | - | 0,36 | 6,4 | 34,8 | 13,2 | 0,4 |
| 6 | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 4,2 | 0,07 | 33 | 0,001 | | 20 | 0,5 | 1,2 | 1,5 | | 0,01 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 425 | 11,11 | 13,29 | 66,29 | 432,5 | 0,55 | 1,43 | 61 | 1,02 | 157,1 | 237,9 | 63,7 | 1,88 |
| | 2-Й ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 401 | Яблоко печеное | 100 | 0,4 | 0,4 | 31 | 130 | 1,01 | 4,2 | | 0,2 | 16,4 | 10,9 | 8,9 | 2,2 |
| | ИТОГО за прием пищи | 100 | 0,4 | 0,4 | 31 | 130 | 1,01 | 4,2 | | 0,2 | 16,4 | 10,9 | 8,9 | 2,2 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из моркови, свежей или квашеной | 50 | 1,50 | 1,60 | 4,80 | 39,80 | 0,025 | 37,90 | 138,75 | 0,70 | 37,10 | 28,40 | 14,20 | 0,50 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|--|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| | капусты и кукурузы | | | | | | | | | | | | | |
| 94 | Суп лапша с курицей | 200 | 2,27 | 4,2 | 9,5 | 84,8 | 0,04 | 0,4 | | 2,1 | 20,76 | 123,44 | 12,36 | 0,5 |
| 315 | Голубцы ленивые с куриным мясом | 150 | 13,2 | 8,5 | 18,9 | 205,3 | 0,07 | 18,8 | 27,2 | 0,5 | 56,3 | 166 | 41,3 | 1,5 |
| 394 | Компот из сухофруктов без сахара | 180 | 0,4 | 0,018 | 23,6 | 45,8 | 0,005 | 0,4 | | 0,18 | 28,6 | 13,86 | 5,4 | 1,1 |
| б/н | Хлеб ржаной | 30 | 1,40 | 0,47 | 7,80 | 42,00 | 0,01 | | | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 610 | 18,77 | 14,788 | 64,6 | 417,7 | 0,15 | 57,5 | 165,95 | 3,84 | 151,96 | 374,1 | 83,26 | 4,84 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 420 | Кисломолочный напиток с м.д.ж.2,5-3,2% | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 75,00 | 0,26 | 1,05 | 30,00 | | 180,00 | 135,00 | 21,00 | 0,15 |
| б/н | Печенье | 40 | 2,9 | 3,9 | 29,7 | 166,7 | 0,02 | | | | | | 6 | 0,6 |
| | ИТОГО за прием пищи | 190 | 7,25 | 7,65 | 35,7 | 241,7 | 0,28 | 1,05 | 30 | | 180 | 135 | 27 | 0,75 |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | | | |
| 41 | Салат из моркови с сахаром | 50 | 0,6 | 0 | 5,6 | 26 | 0,03 | 2,4 | | 19,2 | 13 | 26,4 | 18,24 | 0,3 |
| 203 | Запеканка рисовая с творогом и повидлом 150/30 | 150 | 9,1 | 7,47 | 49,86 | 303 | 0,06 | 0,08 | 47 | 0,44 | 75,4 | 152,9 | 32,7 | 1,2 |
| б/н | Повидло | 30 | 0,17 | | 21,48 | 86,5 | | 0,4 | | 0,12 | 0,3 | 5,4 | 2,7 | 0,13 |
| 411 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,018 | 6,3 | 25,75 | | 1,4 | | 0,01 | 13,8 | 3,9 | 2,2 | 0,3 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 410 | 9,97 | 10,49 | 80,94 | 455,05 | 0,09 | 4,28 | 47 | 19,77 | 102,5 | 188,6 | 55,84 | 1,93 |
| | ИТОГО за день | 1735 | 47,5 | 46,6 | 278,53 | 1676,99 | 2,1 | 68,46 | 303,95 | 24,83 | 607,96 | 946,5 | 238,7 | 11,6 |

САД 15 день

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 135

_____ А.Н.Ершова

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|------------|---|-----------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|----------------|-------------|-----------|-------------|----------------------------|---------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | <i>ЗАВТРАК</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром | 200 | 4,25 | 4,95 | 34,8 | 201,25 | 0,04 | | 25 | 0,7 | 10,75 | 36,75 | 7,4 | 0,45 |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,036 | 1,17 | 18 | | 113,2 | 81 | 12,6 | 0,12 |
| б/н | Батон нарезной | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 114,4 | 0,4 | - | - | 0,36 | 6,4 | 34,8 | 13,2 | 0,4 |
| б/н | Сыр порционный | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36 | 0,006 | 0,08 | 26 | 0,05 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | <i>ИТОГО за прием пищи</i> | 430 | 12,42 | 11,51 | 69,76 | 442,65 | 0,48 | 1,25 | 69 | 1,11 | 218,35 | 202,55 | 36,7 | 1,07 |
| | <i>2-й завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 418 | Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 1,10 | | 0,05 | 3,80 | 2,20 | 3,80 | 0,70 |
| | <i>ИТОГО за прием</i> | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 42,40 | 0,01 | 1,10 | | 0,05 | 3,80 | 2,20 | 3,80 | 0,70 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | <i>пищи</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | Салат из свеклы с соленым огурцом | 50 | 1,2 | 2,3 | 6,2 | 50,05 | 0,01 | 3,4 | | 1,2 | 19,1 | 30,4 | 14,8 | 0,9 |
| 82 | Рассольник Ленинградский на курином бульоне | 200 | 2,1 | 4,2 | 15,7 | 121,95 | 0,14 | 7 | 7,2 | 1,97 | 30,9 | 163,2 | 28,1 | 0,9 |
| 322/366 | Котлета рубленая из мяса птицы с соусом № 366 50/30 | 80 | 8,3 | 7,3 | 6,5 | 126 | 0,025 | 0,22 | 26,7 | 0,02 | 19,3 | 76,9 | 12,5 | 0,8 |
| 339 | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,4 | 5,3 | 33,5 | 211,25 | 0,18 | | 18,2 | 0,5 | 12,8 | 176,7 | 117,7 | 3,9 |
| 394 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,7 | 0,018 | 25 | 101,7 | 0,005 | 0,36 | | 0,1 | 28,6 | 13,86 | 5,4 | 1,1 |
| б/н | Хлеб ржаной | 15 | 0,70 | 0,22 | 3,90 | 21,00 | 0,01 | | | 0,18 | 4,60 | 21,20 | 4,95 | 0,60 |
| б/н | Батон нарезной | 15 | 1,1 | 0,45 | 7,7 | 42,9 | 0,2 | - | - | 0,14 | 2,4 | 13,05 | 6,6 | 0,15 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 670 | 21,5 | 19,788 | 98,5 | 674,85 | 0,57 | 10,98 | 52,1 | 4,11 | 117,7 | 495,31 | 190,05 | 8,35 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 401 | Кисель | 180 | 0,14 | - | 24,1 | 97,92 | 0,047 | 21,9 | | 0,1 | 12,5 | 8,5 | | 0,2 |
| 436 | Булочка с сахаром | 70 | 5,6 | 5,1 | 34,1 | 205,1 | 0,1 | | 12,1 | 1,9 | 17,1 | 67,9 | 21,3 | 1,1 |
| | ИТОГО за прием пищи | 250 | 5,74 | 5,1 | 58,2 | 303,02 | 0,15 | 21,9 | 12,1 | 2 | 29,6 | 76,4 | 21,3 | 1,3 |
| | УЖИН | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 50 | 0,7 | 2,5 | 4,5 | 43,7 | 0,01 | 16,2 | | 1,2 | 18,7 | 13,8 | 7,58 | 0,3 |
| 261 | Тефтели рыбные тушеные с соусом 50/30 | 80 | 7,51 | 2,67 | 7,53 | 84,25 | 0,06 | 0,86 | 10,35 | 0,4 | 27,2 | 113,9 | 20,2 | 0,63 |
| 339 | Картофельное пюре | 130 | 2,7 | 4,2 | 17,68 | 118,95 | 0,1 | 15,8 | 22,1 | 0,17 | 32 | 75,05 | 24,05 | 0,9 |
| 411 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,018 | 6,3 | 25,75 | | 1,4 | | 0,01 | 13,8 | 3,9 | 2,2 | 0,3 |
| б/н | Хлеб ржаной | 30 | 1,40 | 0,47 | 7,80 | 42,00 | 0,01 | | | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 6,54 |
| | Соль иодированная | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО за прием пищи | 470 | 12,41 | 9,858 | 43,81 | 314,65 | 0,18 | 34,26 | 32,45 | 2,14 | 100,9 | 249,05 | 64,03 | 8,67 |
| | ИТОГО за день | 1920 | 52,57 | 46,38 | 280,37 | 1777,57 | 1,4 | 69,49 | 165,65 | 9,4 | 470,35 | 1025,5 | 315,88 | 20,0 |

