Утверждено приказом заведующей

МКДОУ «Детский сад №1 п.Алексеевск»

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Чупрова Е.В./

Перспективное десятидневное меню

для организации питания детей от 1-го до 3-х лет с пребыванием 8-10 часов

Разработано Управлением образования администрации Киренского муниципального района

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | При составлении десятидневного меню использована: | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | **Литература:** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| • Сборник технических нормативов – «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях», 2012 г. – 584 с. Автор: Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна (788 блюд); | | | | | | | | | | | | | |
| • «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений» Перевалов – г. Пермь, Уральский региональный центр питания, 2013 г. (699 блюд); | | | | | | | | | | | | | |
| • Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011 (773 блюда); | | | | | | | | | | | | | |
| • СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения». | | | | | | | | | | | | | |
|  | **программный продукт:** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Детский сад- Школа. Питание» программного центра "Помощь образованию". | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В целях профилактики йод - недостаточности при приготовлении блюд используется йодированная соль. | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Меню приготавливаемых блюд** | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** | Дети 1-3 лет |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 1** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Каша манная молочная жидкая | 130 | 3,16 | 3,98 | 16,59 | 91,68 | 268 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 13,52 | 4,48 | 502 |
| Бутерброд с сыром | 30/10 | 2,43 | 0,31 | 9,32 | 63,7 | 1 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **350** | **5,77** | **4,29** | **39,43** | **159,86** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый) | 150 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 72 | пром.изг. |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | | **150** | **0** | **0** | **18** | **72** |  |
| **ОБЕД** | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 0,99 | 3,00 | 6,39 | 60,42 | 133 |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 3,30 | 0,49 | 16,91 | 106,26 | 297 |
| Печень говяжья по-строгановски | 50 | 7,06 | 5,56 | 1,95 | 89,68 | 403 |
| Хлеб пшеничный | 21 | 1,60 | 0,17 | 10,33 | 49,35 | пром.изг. |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,75 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | пром.изг. |
| Овощи консервированные с лимонной кислотой (помидоры) | 30 | 0,33 | 0,03 | 0,48 | 3,9 | пром.изг. |
| Кисель из яблок | 150 | 0,08 | 0,09 | 13,88 | 82 | 520 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **541** | **15,11** | **9,7** | **59,96** | **443,81** |  |
| **ПОЛДНИК** | Молоко кипяченое | 150 | 3,01 | 3,75 | 7,05 | 79,5 | 534 |
| Плоды свежие (мандарин) | 95 | 0,76 | 0,19 | 7,12 | 36,1 | пром.изг. |
| Блинчики с джемом | 54,5/5,5 | 0,97 | 3,65 | 20,80 | 102,88 | 549 |
| **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** | | **305** | **4,74** | **7,59** | **34,97** | **218,48** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1346** | **25,62** | **21,58** | **152,36** | **894,15** |  |
| **Возрастная категория:** | Дети 1-3 лет |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 2** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Запеканка из творога | 140 | 11,03 | 17,44 | 20,45 | 259,26 | 155 |
| Какао с молоком | 180 | 3,24 | 2,97 | 20,31 | 102,4 | 508 |
| Бутерброд с маслом | 22,5/7,5 | 1,88 | 4,84 | 8,38 | 75,94 | 1 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **350** | **16,15** | **25,25** | **49,14** | **437,60** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | Йогурт | 120 | 6,00 | 3,00 | 4,20 | 64,8 | пром. изг. |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | | **120** | **6** | **3** | **4,2** | **64,8** |  |
| **ОБЕД** | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 134,5/15,5 | 3,68 | 2,92 | 9,00 | 86,79 | 154 |
| Говядина, тушенная с капустой | 100/50 | 10,07 | 15,49 | 8,08 | 259,72 | 371 |
| Хлеб пшеничный | 21 | 1,60 | 0,17 | 10,33 | 49,35 | пром.изг. |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,78 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | пром.изг. |
| Салат из свеклы с сыром | 28/2 | 0,84 | 3,58 | 2,29 | 22,51 | 56 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,08 | 0,00 | 14,55 | 55,35 | 527 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **531** | **18,05** | **22,52** | **54,27** | **525,92** |  |
| **ПОЛДНИК** | Биточки рисовые | 130 | 3,95 | 3,24 | 21,97 | 138,98 | 295 |
| Чай с медом | 150 | 0,08 | 0,00 | 11,25 | 33,35 | 503 |
| Плоды свежие (яблоко) | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | пром.изг. |
| **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** | | **375** | **4,41** | **3,62** | **42,53** | **216,98** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1376** | **44,61** | **54,39** | **150,14** | **1245,3** |  |
| **Возрастная категория:** | Дети 1-3 лет |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 3** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Бутерброды с джемом (абрикосовый) с маслом | 22/14,5/3,5 | 1,56 | 2,44 | 15,84 | 94,48 | 2 |
| Чай с молоком | 180 | 1,35 | 1,17 | 14,31 | 71,9 | 506 |
| Омлет натуральный | 130 | 8,06 | 15,55 | 3,00 | 151,38 | 307 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **350** | **10,97** | **19,16** | **33,15** | **317,76** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | Кефир | 120 | 3,48 | 3,84 | 4,80 | 70,8 | пром.изг. |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | | **120** | **3,48** | **3,84** | **4,8** | **70,8** |  |
| **ОБЕД** | Суп картофельный с клецками | 150 | 0,66 | 1,42 | 4,78 | 59,5 | 151 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 4,42 | 4,72 | 28,97 | 175,39 | 243 |
| Котлеты припущенные куринные | 50 | 6,18 | 7,32 | 4,64 | 80 | 417 |
| Хлеб пшеничный | 21 | 1,60 | 0,17 | 10,33 | 49,35 | пром.изг. |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,78 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | пром.изг. |
| Салат "Мозайка" | 40 | 0,59 | 3,42 | 3,51 | 45,33 | 35 |
| Компот из свежих ягод (вишня) | 150 | 0,33 | 0,12 | 14,41 | 58,23 | 526 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **551** | **15,56** | **17,53** | **76,66** | **520** |  |
| **ПОЛДНИК** | Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,00 | 11,42 | 45,87 | 504 |
| Пирожки печеные с капустой | 28/22 | 2,16 | 4,32 | 14,89 | 90,55 | 172 |
| Плоды свежие (груша) | 95 | 0,38 | 0,29 | 9,79 | 44,65 | пром.изг. |
| **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** | | **295** | **2,61** | **4,61** | **36,10** | **181,07** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1316** | **32,62** | **45,14** | **150,71** | **1089,63** |  |
| **Возрастная категория:** | Дети 1-3 лет |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 4** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Каша молочная пшеничная вязкая | 130 | 3,02 | 6,55 | 20,30 | 150,63 | 262 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,88 | 2,43 | 13,31 | 71,1 | 513 |
| Бутерброд с сыром | 30/10 | 2,43 | 0,31 | 9,32 | 63,7 | 1 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **350** | **8,33** | **9,29** | **42,93** | **285,43** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | Соки овощные, фруктовые и ягодные (мультифрукт) | 150 | 0,00 | 0,30 | 18,00 | 72 | пром.изг. |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | | **150** | **0** | **0,3** | **18** | **72** |  |
| **ОБЕД** | Уха рыбацкая | 136/14 | 3,35 | 1,33 | 5,82 | 69,5 | 157 |
| Картофельное пюре | 110 | 2,31 | 3,94 | 11,99 | 101,2 | 434 |
| Котлеты рыбные | 60 | 5,11 | 1,80 | 5,76 | 67,8 | 351 |
| Хлеб пшеничный | 21 | 1,60 | 0,17 | 10,33 | 49,35 | пром.изг. |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,78 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | пром.изг. |
| Винегрет овощной | 30 | 0,37 | 2,74 | 2,04 | 38,01 | 82 |
| Кисель из кураги | 150 | 0,60 | 0,04 | 19,43 | 99,14 | 521 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **551** | **15,12** | **10,38** | **65,39** | **477,20** |  |
| **ПОЛДНИК** | Булочка "Веснушка" | 45 | 3,01 | 2,32 | 20,40 | 112,45 | 578 |
| Молоко кипяченое | 150 | 3,01 | 3,75 | 7,05 | 79,5 | 534 |
| Плоды свежие (банан) | 95 | 1,42 | 0,48 | 19,95 | 91,2 | пром.изг. |
| **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** | | **290** | **7,44** | **6,55** | **47,4** | **283,15** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1341** | **30,89** | **26,52** | **173,72** | **1117,78** |  |
| **Возрастная категория:** | Дети 1-3 лет |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 5** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 2,60 | 3,10 | 14,52 | 109,5 | 171 |
| Чай-заварка | 160 | 0,64 | 0,00 | 0,13 | 4,48 | 501 |
| Бутерброды с повидлом с маслом | 20/23/7 | 1,60 | 3,04 | 10,44 | 80 | 2 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **360** | **4,84** | **6,14** | **25,09** | **193,98** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | Йогурт | 120 | 6,00 | 3,00 | 4,20 | 64,8 | пром. изг. |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | | **120** | **6** | **3** | **4,2** | **64,8** |  |
| **ОБЕД** | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,08 | 3,12 | 5,35 | 59,31 | 147 |
| Каша перловая рассыпчатая | 110 | 3,36 | 3,78 | 19,69 | 111,14 | 248 |
| Гуляш из говядины | 50 | 6,44 | 4,75 | 1,60 | 86,24 | 373 |
| Хлеб пшеничный | 21 | 1,60 | 0,17 | 10,33 | 49,35 | пром.изг. |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,78 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | пром.изг. |
| Овощи консервированные с лимонной кислотой (огурец) | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,9 | пром.изг. |
| Компот из свежих плодов (яблоки) | 150 | 0,12 | 0,12 | 14,17 | 56,73 | 526 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **541** | **14,62** | **12,33** | **61,67** | **418,87** |  |
| **ПОЛДНИК** | Сырники из творога | 130 | 10,08 | 10,91 | 23,53 | 210,05 | 326 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,09 | 0,00 | 12,52 | 52,88 | 502 |
| **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** | | **310** | **10,17** | **10,91** | **36,05** | **262,93** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1331** | **35,63** | **32,38** | **127,01** | **940,58** |  |
| **Возрастная категория:** | Дети 1-3 лет |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 6** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 140 | 3,36 | 4,93 | 20,76 | 111,93 | 272 |
| Какао с молоком | 180 | 3,24 | 2,97 | 20,31 | 102,4 | 508 |
| Бутерброд с маслом | 22,5/7,5 | 1,88 | 4,84 | 8,38 | 75,94 | 1 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **350** | **8,48** | **12,74** | **49,45** | **290,27** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый) | 150 | 0,00 | 0,00 | 18,30 | 72 | пром.изг. |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | | **150** | **0** | **0** | **18,3** | **72** |  |
| **ОБЕД** | Суп крестьянский с крупой | 150 | 1,12 | 3,20 | 6,20 | 58,38 | 160 |
| Суфле из печени | 50 | 7,20 | 4,35 | 1,37 | 114,83 | 35/8 |
| Хлеб пшеничный | 21 | 1,60 | 0,17 | 10,33 | 49,35 | пром.изг. |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,78 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | пром.изг. |
| Рагу из овощей | 110 | 2,20 | 5,88 | 9,35 | 115,28 | 201 |
| Салат из горошка зеленого консервированного | 30 | 0,89 | 1,56 | 1,88 | 25,03 | 10 |
| Кисель из повидла | 150 | 0,00 | 0,00 | 13,09 | 50,53 | 517 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **541** | **14,79** | **15,52** | **52,24** | **465,6** |  |
| **ПОЛДНИК** | Пирожки печеные с капустой | 28/22 | 2,16 | 2,66 | 14,89 | 90,55 | 172 |
| Чай с медом | 150 | 0,08 | 0,00 | 11,25 | 33,35 | 503 |
| Плоды свежие (груша) | 95 | 0,38 | 0,29 | 9,79 | 44,65 | пром.изг. |
| **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** | | **295** | **2,62** | **2,95** | **35,93** | **168,55** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1336** | **25,89** | **31,21** | **155,92** | **996,42** |  |
| **Возрастная категория:** | Дети 1-3 лет |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 7** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Омлет натуральный | 130 | 8,06 | 15,55 | 3,00 | 151,38 | 307 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,88 | 2,43 | 13,31 | 71,1 | 513 |
| Бутерброды с джемом (абрикосовый) с маслом | 22/14,5/3,5 | 1,56 | 2,44 | 15,84 | 94,48 | 2 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **350** | **12,50** | **20,42** | **32,15** | **316,96** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | Кефир | 120 | 3,48 | 3,84 | 4,80 | 70,8 | пром.изг. |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | | **120** | **3,48** | **3,84** | **4,8** | **70,8** |  |
| **ОБЕД** | Солянка из птицы (курица) | 128,5/21,5 | 3,05 | 6,64 | 1,98 | 85,35 | 141 |
| Плов из отварной птицы (курица) | 100/50 | 7,39 | 11,31 | 27,27 | 279,52 | 411 |
| Хлеб пшеничный | 21 | 1,60 | 0,17 | 10,33 | 49,35 | пром.изг. |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | пром.изг. |
| Овощи консервированные с лимонной кислотой (помидоры) | 30 | 0,33 | 0,03 | 0,48 | 3,9 | пром.изг. |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,08 | 0,00 | 14,55 | 55,35 | 527 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **531** | **14,43** | **18,51** | **64,63** | **525,67** |  |
| **ПОЛДНИК** | Блинчики с джемом | 54,5/5,5 | 0,97 | 3,65 | 20,80 | 102,88 | 549 |
| Чай-заварка | 160 | 0,51 | 0,00 | 0,13 | 4,48 | 501 |
| Плоды свежие (яблоко) | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | пром.изг. |
| **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** | | **315** | **1,86** | **4,03** | **30,24** | **152,01** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1316** | **32,27** | **46,8** | **131,82** | **1065,44** |  |
| **Возрастная категория:** | Дети 1-3 лет |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 8** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Каша "Дружба" | 130 | 2,56 | 5,84 | 16,28 | 109,36 | 266 |
| Чай с молоком | 180 | 1,35 | 1,17 | 14,31 | 71,9 | 506 |
| Бутерброд с сыром | 30/10 | 2,43 | 0,31 | 9,32 | 63,7 | 1 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **350** | **6,34** | **7,32** | **39,91** | **244,96** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | Соки овощные, фруктовые и ягодные (мультифрукт) | 150 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 72 | пром.изг. |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | | **150** | **0** | **0** | **18** | **72** |  |
| **ОБЕД** | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 150 | 2,07 | 2,16 | 13,62 | 87,51 | 149 |
| Азу | 115/35 | 10,44 | 7,35 | 16,24 | 222,67 | 370 |
| Хлеб пшеничный | 21 | 1,60 | 0,17 | 10,33 | 49,35 | пром.изг. |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,78 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | пром.изг. |
| Салат "Студенческий" | 30 | 1,05 | 3,63 | 1,90 | 61,36 | 39 |
| Кисель из кураги | 150 | 0,60 | 0,04 | 19,43 | 99,14 | 521 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **531** | **17,54** | **13,71** | **71,54** | **572,23** |  |
| **ПОЛДНИК** | Пирог с рыбными консервами | 46/14 | 3,92 | 2,57 | 18,69 | 133,09 | 174 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,19 | 0,00 | 11,42 | 45,87 | 504 |
| Плоды свежие (мандарин) | 95 | 0,76 | 0,19 | 7,12 | 36,1 | пром.изг. |
| **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** | | **305** | **4,87** | **2,76** | **37,23** | **215,06** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1336** | **28,75** | **23,79** | **166,68** | **1104,25** |  |
| **Возрастная категория:** | Дети 1-3 лет |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 9** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Каша рисовая вязкая | 140 | 2,70 | 7,08 | 16,84 | 119,68 | 259 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,09 | 0,00 | 12,52 | 52,88 | 502 |
| Бутерброд с маслом | 22,5/7,5 | 1,88 | 4,84 | 8,38 | 75,94 | 1 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **350** | **4,67** | **11,92** | **37,74** | **248,50** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | Йогурт | 120 | 6,00 | 3,00 | 4,20 | 64,8 | пром. изг. |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | | **120** | **6** | **3** | **4,2** | **64,8** |  |
| **ОБЕД** | Рулет из мяса говядины с макаронами | 90/60 | 9,30 | 13,20 | 22,82 | 242 | 296 |
| Свекольник | 150 | 1,35 | 2,16 | 10,15 | 75,31 | 136 |
| Хлеб пшеничный | 21 | 1,60 | 0,17 | 10,33 | 49,35 | пром.изг. |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | пром.изг. |
| Овощи консервированные с лимонной кислотой (огурец) | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,9 | пром. изг. |
| Компот из свежих плодов (яблоки) | 150 | 0,12 | 0,12 | 14,17 | 56,73 | 526 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **531** | **14,59** | **16,04** | **68,00** | **479,49** |  |
| **ПОЛДНИК** | Печенье | 45 | 1,66 | 3,76 | 21,09 | 126,8 | пром.изг. |
| Молоко кипяченое | 150 | 3,01 | 3,75 | 7,05 | 79,5 | 534 |
| Плоды свежие (груша) | 95 | 0,38 | 0,29 | 9,79 | 44,65 | пром.изг. |
| **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** | | **290** | **5,05** | **7,8** | **37,93** | **250,95** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1291** | **30,31** | **38,76** | **147,87** | **1043,74** |  |
| **Возрастная категория:** | Дети 1-3 лет |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 10** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Каша ячневая вязкая | 130 | 3,29 | 6,66 | 17,18 | 106,94 | 261 |
| Какао с молоком | 180 | 3,24 | 2,97 | 20,31 | 102,4 | 508 |
| Бутерброды с повидлом с маслом | 20/23/7 | 1,60 | 3,04 | 10,44 | 80 | 2 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **360** | **8,13** | **12,67** | **47,93** | **289,34** |  |
| **ЗАВТРАК 2** | Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый) | 150 | 0,75 | 0,00 | 19,05 | 79,17 | пром.изг. |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2** | | **150** | **0,75** | **0** | **19,05** | **79,17** |  |
| **ОБЕД** | Рассольник | 150 | 2,73 | 5,49 | 8,16 | 95 | 138 |
| Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 97/53 | 8,27 | 3,13 | 13,30 | 132,37 | 346 |
| Хлеб пшеничный | 21 | 1,60 | 0,17 | 10,33 | 49,35 | пром.изг. |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,78 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | пром.изг. |
| Винегрет овощной | 30 | 0,37 | 2,74 | 2,04 | 38,01 | 82 |
| Кисель из свежих ягод | 180 | 0,18 | 0,09 | 19,28 | 77,56 | 518 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **561** | **14,93** | **11,98** | **63,13** | **444,49** |  |
| **ПОЛДНИК** | Пудинг пшенный | 130 | 4,49 | 7,25 | 24,90 | 158,17 | 291 |
| Чай с медом | 150 | 0,08 | 0,00 | 11,25 | 33,35 | 503 |
| **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК** | | **280** | **4,57** | **7,25** | **36,15** | **191,52** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1351** | **28,38** | **31,9** | **166,26** | **1004,52** |  |
| **ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:** | | **13340** | **314,97** | **352,47** | **1522,49** | **10501,81** |  |
| **СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:** | | **1334** | **31,497** | **35,247** | **152,249** | **1050,181** |  |