



УТВЕРЖДАЮ
Заведующая
МБДОУ «Детский сад» п. Хасын
Л.Н. Нуртдинова
Приказ № 9/0-д от «01» февраля 2022г.

**Примерное 20 -дневное меню
и пищевая ценность приготовленных блюд
в МБДОУ «Детский сад»
п. Хасын
воспитанники от 1,5 до 3 лет**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зима- весна – лето- осень

Возрастная категория: 1,5-3 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Вита мин С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 1	Завтрак 1						
180	Каша рисовая молочная	160/5	0,41	3,8	5,9	23,7	164
262	Кофейный напиток на молоке	160	0,52	2,1	2,1	11,0	70
1	Бутерброд с маслом	20/5		1,6	2,9	9,7	62
	Итого за завтрак:	350		7,5	10,9	44,4	296
	ЗАВТРАК 2						
	Сок фруктовый	200	3,0	0,47	0,09	9,59	87
	Итого за завтрак:	200		0,47	0,09	9,59	87
	ОБЕД						
46	Икра овощная	40	2,23	0,2	0,9	1,4	16
52	Борщ с капустой и картофелем	150	4,74	0,8	3,07	6,97	70
197	Макароны отварные с маслом	110		3,6	2,8	22,16	130
94	Котлета «Здоровье»	50	0,47	7,55	6,14	3,66	110
268	Компот из кураги	150	1,36	0,42	0,02	12,36	50
	Хлеб пшеничный	20		0,77	0,08	4,95	24
	Хлеб ржаной	40		3,08	0,40	18,2	80
	Итого за обед:	560		16,42	13,41	69,7	480
	ПОЛДНИК						
	Кефир	200	0,56	5,74	6,56	12,30	120
	Вафли	12	0,42	0,66	0,27	8,64	80
	Итого за полдник:	212		6,4	6,83	20,94	200
	УЖИН						
	Помидоры свежие или в с/с	40	10,0	0,66	0,12	2,28	14
	Вареники с капустой	160	1,0	2,14	4,27	22,20	210
258	Чай с сахаром	180	1,02	0,09	0,09	19,66	77
	Хлеб пшеничный	20		0,77	0,08	4,95	24
	Итого за полдник:	400		3,66	4,56	49,09	325
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			34,45	35,79	193,72	1388

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зима- весна – лето- осень

Возрастная категория: 1,5 - 3 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Вита мин С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 3	Завтрак 1						
183	Каша молочная «Дружба»	160/5	0,40	4,7	4,1	25,1	132
264	Какао на молоке	160	0,39	2,4	2,3	10,2	69
4	Бутерброд с маслом	20/5	0,05	1,1	2,25	15,25	80
	Итого за завтрак:	350		8,2	8,65	50,55	281
	ЗАВТРАК 2						
	Сок фруктовый	200	3,0	0,47	0,09	9,59	87
	Итого за завтрак:	200		0,47	0,09	9,59	87
	ОБЕД						
21	Салат из моркови с огурцами и с зеленым горошком	40	1,54	0,6	3,0	1,9	27
63	Суп из морской капусты	150	5,4	1,2	2,6	6,5	55
99	Тефтели в томатном соусе	50	0,81	8,2	10,9	12,1	136
134	Картофель тушеная	110	8,26	2,2	5,1	17,1	105
268	Компот из сухофруктов	150	1,36	0,42	0,02	12,36	60
	Хлеб пшеничный	20		0,77	0,08	4,95	24
	Хлеб ржаной	40		3,08	0,40	18,2	80
	Итого за обед:	560		16,47	22,10	73,11	487
	ПОЛДНИК						
	Молоко «Умница»	200	0,56	5,7	6,5	12,0	120
236	Пирог с повидлом	50		1,1	2,25	15,25	80
	Итого за полдник:	250		6,8	8,75	27,25	200
	УЖИН						
20	Морковь с яблоком	40	0,84	0,3	1,4	3,3	60
209	Сырник творожный с фруктовым соусом	160	0,38	12,6	8,1	20,10	231
260	Чай с сахаром	180	0,84	0,1	0,03	9,10	35
	Хлеб пшеничный	20		0,77	0,08	4,95	24
	Итого за ужин:	400		13,77	9,61	37,45	350
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,71	49,61	197,95	1405

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зима- весна – лето- осень

Возрастная категория: 1,5 - 3 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Вита мин С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 4	Завтрак 1						
171	Каша ячневая молочная	160	0,37	4,3	5,7	27,6	184
260	Чай с сахаром и лимоном	160	0,84	0,1	0,03	4,7	19
1	Бутерброд с сыром и маслом	20/5/5		1,6	2,9	10,7	62
	Итого за завтрак:	350		6,00	8,63	43,00	265
	ЗАВТРАК 2						
	Апельсин свежий	190		0,9	0,2	8,10	70
	Итого за 2 завтрак:	190		0,9	0,2	8,10	70
	ОБЕД						
9	Салат с квашеной капусты	40	10,7	0,6	2,0	3,0	33
61	Суп крестьянский с крупой	150	4,8	1,3	3,4	9,5	66
91	Жаркое по - домашнему	160	6,27	10,8	15,9	20,5	231
268	Компот из кураги	150	1,36	0,42	0,02	12,36	60
	Хлеб пшеничный	20		0,77	0,08	4,95	24
	Хлеб ржаной	40		3,08	0,40	18,2	80
	Итого за обед:	560		16,97	21,80	68,51	494
	ПОЛДНИК						
	Кефир	200	0,56	5,74	6,56	12,30	120
	Вафли	12	0,42	0,66	0,27	8,64	80
	Итого за полдник:	212		6,4	6,83	20,94	200
	УЖИН						
Пр. 3	Помидоры свежие или в с/с	40	10,0	0,66	0,12	2,28	14
79	Котлета рыбная	50	0,08	5,3	5,1	10,9	91
138	Свекла тушеная	110	2,85	4,7	6,2	30,9	164
270	Напиток фруктовый	180	2,23	0,08	0,008	15,12	54
	Хлеб пшеничный	20		0,77	0,40	4,95	24
		400		16,51	11,88	64,15	350
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,78	49,34	204,7	1379

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: зима- весна – лето- осень
 Возрастная категория: 1,5 - 3 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Вита мин С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 5	Завтрак 1						
180	Каша рисовая молочная	160/4	0,41	3,8	5,9	23,7	164
264	Какао на молоке	160	0,39	2,4	2,3	10,2	69
4	Бутерброд с повидлом	20/6	0,05	1,1	2,25	15,25	80
	Итого за завтрак:	350		8,3	10,45	49,16	323
	ЗАВТРАК 2						
Прил.4	Сок фруктовый	200	3,0	0,47	0,09	9,59	87
	Итого за завтрак:	200		0,47	0,09	9,59	87
	ОБЕД						
42	Винегрет овощной с фасолью	40	0,81	0,5	3,6	2,0	43
54	Суп картофельный	150	2,59	3,4	6,1	12,6	119
	Пельмени	160	0,9	10,20	9,8	50,2	189
276	Компот из сухофруктов	180	1,36	0,42	0,02	12,36	60
	Хлеб ржаной	40		3,08	0,40	12,2	80
	Итого за обед:	540		17,6	19,92	89,36	491
	ПОЛДНИК						
	Молоко кипяченое	200		4,1	4,6	6,4	120
	Хлеб пшеничный с повидлом	20/6	0,05	1,1	2,25	15,25	80
	Итого за полдник:	226		5,2	6,85	21,65	200
	УЖИН						
	Огурец свежий или соленый	40	10,0	0,66	0,12	2,28	14
199	Макароны с тертым сыром	160	0,04	4,0	5,4	20,5	209
258	Чай с сахаром	180	0,84	0,1	0,03	9,1	35
	Хлеб пшеничный	20		0,77	0,4	4,95	24
		400		5,53	5,95	36,83	282
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			36,83	43,59	206,59	1380

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зима- весна – лето- осень

Возрастная категория: 1,5 - 3 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Вита мин С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 6	Завтрак						
169	Каша геркулесовая молочная	160/5	0,38	5,1	7,4	26,7	158
262	Кофейный напиток на молоке	160	0,52	2,1	2,1	11,0	70
1	Бутерброд с маслом	20/5	0,04	1,6	2,9	10,7	62
	Итого за завтрак:	350		8,8	13,9	52,2	290
	ЗАВТРАК 2						
	Яблоки свежие	190		0,9	0,2	8,10	70
	Итого за второй завтрак:	190		0,9	0,2	8,10	70
	ОБЕД						
36	Салат картофельный с зеленым горошком	400	2,66	1,3	4,0	4,1	28
59	Суп гороховый с гречками	150/20	2,76	4,5	2,6	17,7	100
138	Свекла тушеная	110	2,85	4,7	6,2	30,9	144
93	Биточки из мяса	50	0,56	5,2	7,9	9,6	100
268	Компот из чернослива	150	0,24	0,3	0,04	20,6	82
	Хлеб ржаной	40		3,08	0,40	12,2	80
	Итого за обед:	560		19,08	21,14	95,10	534
	ПОЛДНИК						
	Ряженка	200	0,56	5,74	6,59	12,30	120
	Пряники	12	0,42	0,66	0,27	8,64	80
	Итого за полдник:	212		6,4	6,83	20,94	200
	УЖИН						
75	Рыба тушеная в томате с овощами	70	14,4	8,2	5,9	2,8	110
131	Картофель отварной	110	6,2	1,0	1,3	10,5	100
	Хлеб пшеничный	20		0,77	0,4	4,95	24
270	Напиток фруктовый	200	1,68	0,1	0,01	18,9	73
	Итого за обед:	400		10,07	7,61	37,15	307
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,25	49,68	213,49	1401

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: зима- весна – лето- осень
 Возрастная категория: 1,5 – 3 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Вита мин С	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 8	Завтрак 1						
182	Каша молочная «Полтавка»	160	0,40	5,6	6,0	27,4	181
262	Кофейный напиток на молоке	160	0,52	2,1	2,1	11,0	70
3	Бутерброд с сыром	30/10	0,007	5,0	3,0	14,50	106
	Итого за завтрак:	360		12,70	11,10	52,90	357
	ЗАВТРАК 2						
	Апельсин свежий	190		0,9	0,2	8,10	70
	Итого за день:	190		0,9	0,2	8,10	70
	ОБЕД						
33	Салат из овощей с морской капустой	40	2,63	0,6	3,6	3,7	50
57	Суп гречневый	150	4,2	1,6	1,5	11,6	68
115	Голубцы ленивые в томатно сметанном соусе	160	6,48	8,6	13,6	17,8	136
268	Компот из кураги	150	0,24	0,3	0,04	20,6	82
	Хлеб пшеничный	30		0,77	0,08	4,95	24
	Хлеб ржаной	40		3,08	0,40	18,2	80
	Итого за обед:	570		14,95	19,22	76,85	440
	ПОЛДНИК						
	Молоко «Умница»	200	0,56	5,7	6,5	12,0	120
	Печенье	12	0,8	1,0	0,27	7,4	82
	Итого за полдник:	212		6,7	6,77	19,4	202
	УЖИН						
207	Запеканка творожная с молочным соусом	160/40	0,43	18,0	15,8	27,6	341
260	Чай с сахаром и лимоном	200	0,84	0,1	0,03	4,7	19
	Итого за ужин:	400		18,01	15,91	37,25	384
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,35	53,20	194,5	1453

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зима- весна – лето- осень

Возрастная категория: 1,5 – 3 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Вита мин С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 9	Завтрак						
181	Каша пшеничная молочная	160/5	0,40	5,6	6,6	26,4	157
264	Какао с молоком	160	0,39	2,4	2,3	10,2	69
1	Бутерброд с маслом	20/5	0,04	1,6	2,9	10,7	62
	Итого за завтрак:	350		9,60	11,80	47,30	288
	ЗАВТРАК 2						
Прил.4	Сок фруктовый	200	3,0	0,47	0,09	9,59	87
	Итого за второй завтрак:	200		0,47	0,09	9,59	87
	ОБЕД						
6	Салат из белокочанной капусты и свеклы	40	8,56	0,45	1,3	1,5	20
64	Свекольник со сметаной	150	4,17	1,2	3,1	8,9	68
99	Тефтели мясные в томатном соусе	50	0,81	8,2	10,9	12,1	160
161	Каша перловая	110	8,48	2,6	2,6	15,7	60
268	Компот из чернослива	150	0,24	0,3	0,04	20,6	82
	Хлеб пшеничный	20		0,77	0,08	4,95	24
	Хлеб ржаной	40		3,08	0,40	18,2	80
	Итого за обед:	560		16,60	18,42	81,95	494
	ПОЛДНИК						
	Ряженка	200	0,56	5,74	6,59	12,30	120
	Пряники	12	0,42	0,66	0,27	8,64	80
	Итого за полдник:	212		6,4	6,83	20,94	200
	УЖИН						
	Огурец свежий или солёный	40	10,0	0,66	0,12	2,28	14
148	Рулет картофельный с овощами	160	13,2	3,2	8,0	20,1	158
275	Кисель фруктовый	180	1,02	0,1	0,1	27,6	109
	Хлеб пшеничный	20		0,77	0,4	4,95	24
	Итого за ужин:	400		4,73	8,62	54,93	305
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			30,80	38,93	214,67	1374

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зима- весна – лето- осень

Возрастная категория: 1,5 – 3 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Вита мин С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 10	Завтрак						
177	Каша манная молочная	160	0,41	3,8	5,9	17,6	174
2	Бутерброд с сыром	20/10	0,52	2,1	2,1	11,0	70
262	Кофейный напиток на молоке	160	0,007	5,0	3,0	14,50	106
	Итого за завтрак:	350		10,9	11,00	43,10	350
	ЗАВТРАК 2						
	Яблоки свежие	190		0,9	0,2	8,10	70
	Итого за второй завтрак:	190		0,9	0,2	8,10	70
	ОБЕД						
38	Салат «Студенческий»	40	0,89	1,5	4,2	2,7	55
58	Суп с клецками	150	3,98	1,2	1,8	10,7	56
109	Запеканка картофельная с мясом в томатном соусе	160	1,79	10,9	11,3	25,5	200
276	Компот из кураги	150	0,24	0,3	0,04	20,6	82
	Хлеб пшеничный	20		0,77	0,08	4,95	24
	Хлеб ржаной	40		3,08	0,40	18,2	80
	Итого за обед:	560		17,75	17,82	82,65	497
	ПОЛДНИК						
	Молоко кипяченое	200		4,1	4,6	6,4	120
	Печенье	12	0,8	1,0	0,27	7,4	82
	Итого за полдник:	212		5,1	4,87	13,8	202
	УЖИН						
120	Печень по Строгановски	50		4,7	9,8	0,4	109
164	Рис отварной	130	0,06	5,87	12,10	26,45	106
270	Напиток фруктовый	200	2,33	0,08	0,08	15,12	54
	Хлеб пшеничный	20		0,77	0,08	4,95	24
	Итого за полдник:	400		5,95	12,18	41,57	293
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,60	46,04	189,22	1412

День: понедельник

Неделя: третья

Сезон: зима- весна – лето- осень

Возрастная категория: 1,5-3 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Витамин С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 11	Завтрак 1						
74	Суп молочный с вермишелью	160/5	0,39	4,3	6,1	24,33	173
1	Бутерброд с маслом	20/5		1,6	2,9	9,7	62
264	Чай с молоком и сахаром	160		1,1	1,1	6,20	38
	Итого за завтрак:	350		7,00	10,10	40,23	273
	ЗАВТРАК 2						
	Сок фруктовый	200	3,0	0,47	0,09	9,59	87
	Итого за завтрак:	200		0,47	0,09	9,59	87
	ОБЕД						
35	Салат «Мишат»	40	1,0	0,7	3,3	2,6	43
52	Борщ «Украинский» с пампушками	150	4,77	1,1	3,3	10,5	63
119	Язык в сметанном соусе	50	0,12	12,8	9,5	15,4	151
133	Картофельное пюре	110	8,34	2,4	3,7	20,10	170
268	Компот с сухофруктов	150	1,36	0,42	0,02	12,36	60
	Хлеб пшеничный	20		0,77	0,08	4,95	24
	Хлеб ржаной	40		3,08	0,40	18,2	80
	Итого за обед:	560		21,27	20,3	84,11	490
	ПОЛДНИК						
	Кефир	200	0,56	5,74	6,56	12,30	120
	Вафли	12	0,42	0,66	0,27	8,64	80
	Итого за полдник:	212		6,4	6,83	20,94	200
	УЖИН						
208	Вареники ленивые в молочном соусе	150/30	0,23	22,1	13,5	25,4	238
270	Кисель фруктовый	200	1,02	0,1	0,1	27,6	109
	Хлеб пшеничный	20		0,77	0,4	4,95	24
	Итого за ужин:	400		22,97	14,00	57,95	371
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,11	44,49	212,82	1421

День: вторник
 Неделя: третья
 Сезон: зима- весна – лето- осень
 Возрастная категория: 1,5 - 3 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Витамин С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 12	Завтрак 1						
170	Каша гречневая молочная	160/5	0,38	4,8	6,7	27,8	104
262	Кофейный напиток на молоку	160	0,52	2,1	2,1	11,0	70
3	Бутерброд сыром	20/5	0,007	5,0	3,0	14,50	106
	Итого за завтрак:	350		11,9	11,8	53,30	280
	ЗАВТРАК 2						
	Апельсин свежий	190		0,9	0,2	8,10	70
	Итого за второй завтрак:	190		0,9	0,2	8,10	70
	ОБЕД						
8	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	40	5,8	0,7	3,7	2,2	28
59	Суп фасолевый	150	2,76	4,5	2,6	17,7	100
89	Гуляш в томатном соусе	50	0,51	8,5	10,7	3,2	110
131	Картофель отварной	110	3,20	1,0	3,3	22,5	98
268	Компот из чернослива	150	1,36	0,42	0,02	12,36	60
	Хлеб пшеничный	20		0,77	0,08	4,95	24
	Хлеб ржаной	40		3,08	0,40	18,2	80
	Итого за обед:	560		18,97	20,80	81,11	500
	ПОЛДНИК						
	Ряженка	200	0,56	5,74	6,59	12,30	120
	Пряники	12	0,42	0,66	0,27	8,64	90
	Итого за полдник:	212		6,4	6,83	20,94	210
	УЖИН						
	Огурец свежий или солёный	40	10,0	0,66	0,12	2,28	14
81	Тефтели рыбные в томатном соусе	50	1,9	5,8	6,7	8,8	127
197	Макаронны отварные	110		1,3	1,4	26,7	157
260	Чай с лимоном	180	0,84	0,1	0,03	4,7	19
	Хлеб пшеничный	20		0,77	0,4	4,95	24
	Итого за ужин:	400		8,63	8,65	47,43	340
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,80	48,28	210,58	1,400

День: среда

Неделя: третья

Сезон: зима- весна – лето- осень

Возрастная категория: 1,5 - 3 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Вита мин С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 13	Завтрак 1						
169	Каша геркулесовая	160/5	0,38	5,1	7,4	26,7	150
264	Какао на молоке	160	0,39	2,4	2,3	10,2	69
1	Бутерброд с маслом	20/5		1,6	2,9	9,7	62
	Итого за завтрак:	350		9,1	12,6	46,60	281
	ЗАВТРАК 2						
	Сок фруктовый	200	3,0	0,47	0,09	9,59	87
	Итого за завтрак:	200		0,47	0,09	9,59	87
	ОБЕД						
33	Салат из овощей с морской капустой	40	2,63	0,6	3,6	3,7	40
49	Щи со свежей капусты с картофелем	150	7,19	1,1	3,3	5,0	55
98	Фрикадельки мясные	50	0,07	7,7	7,6	6,4	115
138	Свекла тушеная	110	2,85	4,7	6,2	30,9	106
268	Компот из кураги	150	1,36	0,42	0,02	12,36	60
	Хлеб пшеничный	20		0,77	0,08	4,95	24
	Хлеб ржаной	40		3,08	0,40	18,2	80
	Итого за обед:	560		18,37	21,20	81,51	480
	ПОЛДНИК						
	Молоко «Умница»	200	0,56	5,7	6,5	12,0	120
	Печенье	12	0,8	1,0	0,27	7,4	82
	Итого за полдник:	212		6,7	6,77	19,4	202
	УЖИН						
11	Помидоры свежие или в с/с	40	10,0	0,66	0,12	2,28	14
	Вареники с картофелем	160	1,0	2,14	4,27	22,20	200
275	Кисель фруктовый	180	1,02	0,1	0,1	27,6	109
	Хлеб пшеничный	20		0,77	0,4	4,95	24
	Итого за ужин:	400		3,67	4,89	57,03	347
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,31	45,55	214,40	1397

День: четверг

Неделя: третья

Сезон: зима- весна – лето- осень

Возрастная категория: 1,5 - 3 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Вита мин С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 14	Завтрак 1						
182	Каша молочная «Полтавка»	160	0,40	5,6	6,0	27,4	181
262	Кофейный напиток на молоке	160	0,52	2,1	2,1	11,0	70
3	Бутерброд сыром	20/10	0,007	5,0	3,0	14,50	106
	Итого за завтрак:	350		12,70	11,10	52,90	357
	ЗАВТРАК 2						
Прил. 3	Яблоки свежие	190		0,9	0,2	8,10	70
	Итого за день:	190		0,9	0,2	8,10	70
	ОБЕД						
15	Салат с морковью с чесноком	40	0,040	0,5	0,04	2,2	11
63	Суп из зеленого горошка с сметанной и яйцом	150	5,4	1,2	2,6	7,5	55
88	Азу	50	0,73	10,8	10,8	2,0	144
134	Картофель тушеный	110	8,26	2,2	6,1	25,1	126
268	Компот из сухофруктов	150	1,36	0,42	0,02	12,36	60
	Хлеб пшеничный	20		0,77	0,08	4,95	24
	Хлеб ржаной	40		3,08	0,40	18,2	80
	Итого за обед:	560		18,97	20,04	82,31	500
	ПОЛДНИК						
	Кефир	200	0,56	5,74	6,56	12,30	120
	Вафли	12	0,42	0,66	0,27	8,64	80
	Итого за полдник:	212		6,4	6,83	20,94	200
	УЖИН						
5	Салат из белокочанной капусты	40	9,11	0,9	1,8	4,2	36
204	Омлет с зеленым горошком	160	1,03	5,5	7,8	1,6	190
260	Чай с лимоном	180	0,84	0,1	0,03	4,7	19
	Хлеб пшеничный	20		0,77	0,4	4,95	24
	Итого за ужин:	400		7,27	10,03	36,45	269
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,24	48,20	200,7	1396

День: пятница
 Неделя: четвертая
 Сезон: зима- весна – лето- осень
 Возрастная категория: 1,5 - 3 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Вита мин С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 15	Завтрак 1						
177	Каша манная молочная	160/5	0,41	3,8	5,9	17,6	174
258	Чай с сахаром	160	0,84	0,1	0,03	9,1	35
1	Бутерброд с маслом	20/5		1,6	2,9	10,7	62
	Итого за завтрак:	350		5,5	8,83	37,40	271
	ЗАВТРАК 2						
Прил.4	Сок фруктовый	200	3,0	0,47	0,09	9,59	87
	Итого за второй завтрак:	200		0,47	0,09	9,59	87
	ОБЕД						
22	Салат «Витаминный»	40	5,48	0,6	1,8	4,4	22
55	Суп вермишелевый	150	3,96	1,6	1,5	11,3	67
109	Запеканка картофельная с печенью в томатном соусе	160	1,79	10,9	16,8	22,7	215
268	Компот из чернослива	150	0,24	0,3	0,04	20,6	82
	Хлеб пшеничный	20		0,77	0,08	4,95	24
	Хлеб ржаной	40		3,08	0,40	18,2	80
	Итого за обед:	560		17,25	20,62	82,15	490
	ПОЛДНИК						
	Молоко кипяченое	200	0,56	5,7	6,5	12,0	120
	Пирог с повидлом	50	0,005	1,1	2,25	15,25	80
	Итого за полдник:	250		6,8	8,75	27,25	200
	Ужин						
20	Салат с морковь с яблоком	40	0,84	0,3	1,4	3,3	60
209	Сырник творожный с фруктовым соусом	130/30	0,38	12,6	8,1	20,10	231
275	Напиток фруктовый	180	2,23	0,08	0,008	15,12	54
	Хлеб пшеничный	20		0,77	0,08	4,95	24
	Итого за ужин:	400		13,75	9,66	43,47	369
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,77	47,95	199,86	1417

День: понедельник

Неделя: четвертая

Сезон: зима- весна – лето- осень

Возрастная категория: 1,5 - 3 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Вита мин С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 16	Завтрак 1						
	Каша кукурузная молочная	160	0,40	5,6	6,0	27,4	181
264	Какао с молоком	160	0,39	2,4	2,3	10,2	69
3	Бутерброд сыром	20/10	0,007	5,0	3,0	14,50	106
	Итого за завтрак:	350		13,0	11,30	52,10	356
	ЗАВТРАК 2						
Прил. 4	Апельсин свежий	190		0,9	0,2	8,10	70
	Итого за второй завтрак:	190		0,9	0,2	8,10	70
	ОБЕД						
29	Салат «Здоровье»	40	1,50	0,7	1,7	2,8	30
63	Суп из морской капусты	150	5,4	1,2	2,6	6,5	55
111	Рулет из лука с яйцом	50	0,79	6,4	4,5	4,4	117
135	Капуста тушеная	110	19,77	2,6	3,9	21,3	90
268	Компот из кураги	150	0,24	0,3	0,04	20,6	82
	Хлеб пшеничный	20		0,77	0,08	4,95	24
	Хлеб ржаной	40		3,08	0,40	18,2	80
	Итого за обед:	560		15,06	13,22	78,75	488
	ПОЛДНИК						
	Ряженка	200	0,56	5,74	6,59	12,30	120
	Пряники	12	0,42	0,66	0,27	8,64	90
	Итого за полдник:	212		6,4	6,83	20,94	210
	УЖИН						
	Помидоры свежие или в с/с	40	10,0	0,66	0,12	2,28	14
84	Рыба запеченная с картофелем	160	2,42	10,6	10,9	25,9	210
260	Чай с сахаром	180	0,84	0,1	0,03	9,1	35
	Хлеб пшеничный	20		0,77	0,08	4,95	24
	Итого за ужин:	400		12,13	11,13	42,23	283
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,48	42,68	202,12	1407

День: вторник
 Неделя: четвертая
 Сезон: зима- весна – лето- осень
 Возрастная категория: 1,5 - 3 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Вита мин С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 17	Завтрак 1						
171	Каша ячневая молочная	160/5	0,37	4,3	5,7	27,6	184
259	Чай с молоком и сахаром		1,1	1,1	6,20	38	35
1	Бутерброд с маслом	20/5		1,6	2,9	10,7	62
	Итого за завтрак:	350		7,0	14,8	44,5	284
	ЗАВТРАК 2						
Прил.4	Сок фруктовый	200	3,0	0,47	0,09	9,59	87
	Итого за второй завтрак:	200		0,47	0,09	9,59	87
	ОБЕД						
7	Салат из белокочанной капусты с яблоком	40	7,0	0,7	3,6	3,7	49
64	Свекольник со сметаной	150	4,17	1,2	3,1	8,9	68
98	Фрикадельки мясные в сметано томатном соусе	50	0,07	7,7	7,6	6,4	125
133	Картофельное пюре	110	8,34	2,4	3,7	20,10	100
268	Компот из чернослива	150	0,24	0,3	0,04	20,6	82
	Хлеб пшеничный	20		0,77	0,08	4,95	24
	Хлеб ржаной	40		3,08	0,40	18,2	80
	Итого за обед:	560		16,15	18,52	82,85	528
	ПОЛДНИК						
	Кефир	200	0,56	5,74	6,56	12,30	120
	Вафли	12	0,42	0,66	0,27	8,64	80
	Итого за полдник:	212		6,4	6,83	20,94	200
	УЖИН						
12	Огурцы свежие или солёные	40	10,0	0,66	0,12	2,28	14
	Вареники с капустой	160	1,0	2,14	4,27	22,20	210
	Хлеб пшеничный	20		0,77	0,08	4,95	24
270	Напиток фруктовый	180	2,23	0,08	0,008	15,12	54
	Итого за ужин:	400		3,65	4,55	44,55	302
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			33,66	44,79	202,43	1401

День: среда

Неделя: четвертая

Сезон: зима- весна – лето- осень

Возрастная категория: 1,5 - 3 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Вита мин С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 18	Завтрак 1						
169	Каша геркулесовая	160/5	0,38	5,1	6,4	26,7	110
264	Какао с молоком	160	0,39	2,4	2,3	10,2	69
3	Бутерброд сыром	20/5	0,007	5,0	3,0	14,50	106
	Итого за завтрак:	350		12,5	11,7	51,4	285
	ЗАВТРАК 2						
Прил. 3	Яблоки свежие	190		0,9	0,2	8,10	70
	Итого за день:	190		0,9	0,2	8,10	70
	ОБЕД						
30	Салат из свеклы с соленым огурцом и кукурузой	40	0,4	0,5	2,5	2,0	41
57	Суп рисовый	150	4,2	1,6	1,5	11,6	68
112	Макаронник с мясом	160	0,56	10,7	15,6	29,9	215
268	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,3	0,04	20,6	82
	Хлеб пшеничный	20		0,77	0,08	4,95	24
	Хлеб ржаной	40		3,08	0,40	18,2	80
	Итого за обед:	560		16,95	21,12	87,25	500
	ПОЛДНИК						
	Молоко «Умница»	200	0,56	5,7	6,5	12,0	120
	Печенье	12	0,8	1,0	0,27	7,4	82
	Итого за полдник:	212		6,7	6,77	19,4	202
	УЖИН						
207	Запеканка творожная с фруктовым соусом	180	0,43	10,0	15,8	27,6	305
260	Чай с сахаром и лимоном	200	0,84	0,1	0,03	4,7	19
	Хлеб пшеничный	20		0,77	0,08	4,95	24
	Итого за ужин:	400		10,87	10,91	37,25	348
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,92	49,7	203,4	1405

День: четверг

Неделя: четвертая

Сезон: зима- весна – лето- осень

Возрастная категория: 1,5 - 3 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Вита мин С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 19	Завтрак						
181	Каша пшеничная молочная	160/5	0,40	5,6	6,6	26,4	157
262	Кофейный напиток на молоке	160	0,52	2,1	2,1	11,0	70
1	Бутерброд с маслом	20/5		1,6	2,9	10,7	62
	Итого за завтрак:	350		9,3	11,6	48,1	289
	ЗАВТРАК 2						
Прил.4	Сок фруктовый	200	3,0	0,47	0,09	9,59	87
	Итого за второй завтрак:	200		0,47	0,09	9,59	87
	ОБЕД						
39	Винегрет овощной	40	2,07	0,5	0,9	2,9	22
53	Рассольник домашний	150	6,3	1,3	3,0	8,2	66
109	Запеканка картофельная с мясом в томатном соусе	160	1,79	11,9	15,8	22,7	315
268	Компот из чернослива	150	0,24	0,3	0,04	20,6	82
	Хлеб пшеничный	20		0,77	0,08	4,95	24
	Хлеб ржаной	40		3,08	0,40	18,2	80
	Итого за обед:	560		23,85	20,22		
	ПОЛДНИК						
	Ряженка	200	0,56	5,74	6,59	12,30	120
	Пряники	12	0,42	0,66	0,27	8,64	90
	Итого за полдник:	212		6,4	6,83	20,94	210
	УЖИН						
135	Капуста тушеная с языком	180	19,98	5,4	10,8	26,3	232
270	Напиток фруктовый	200	2,23	0,08	0,008	15,12	54
	Хлеб пшеничный	20		0,77	0,08	4,95	24
	Итого за полдник:	400		6,25	10,96	46,37	310
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,27	49,70	203,55	1396

День: пятница
 Неделя: четвертая
 Сезон: зима- весна – лето- осень
 Возрастная категория: 1,5 - 3 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Вита мин С	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 20	Завтрак						
177	Каша манная молочная	160	0,41	3,8	5,9	17,6	138
264	Какао с молоком	160	0,39	2,4	2,3	10,2	69
2	Бутерброд с сыром и маслом	20/5/5	0,05	1,1	2,25	15,25	80
	Итого за завтрак:	350		7,3	10,45	43,05	287
	ЗАВТРАК 2						
Прил. 4	Апельсин свежий	190		0,9	0,2	8,10	70
	Итого за второй завтрак:	190		0,9	0,2	8,10	70
	ОБЕД						
27	Салат «Школьный»	40	1,76	0,45	2,25	2,02	30
	Суп рыбный из сайры	150	5,4	1,91	2,91	8,53	67
95	Зразы с мяса в томатном соусе	50	0,57	7,13	9,61	8,46	100
156	Гороховое пюре	110		9,8	3,4	22,1	160
268	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,23	0,01	7,00	27
	Хлеб пшеничный	20		0,77	0,08	4,95	24
	Хлеб ржаной	40		3,08	0,40	18,2	80
	Итого за обед:	560		23,37	18,66	74,26	488
	ПОЛДНИК						
	Молоко кипяченое	200		4,1	4,6	6,4	120
	Пирог с повидлом	50		1,1	2,25	15,25	80
	Итого за полдник:	250		5,2	6,85	21,65	200
	УЖИН						
	Огурец свежий или солёный	40	10,0	0,66	0,12	2,28	14
152	Запеканка картофельная с овощами	160	13,2	4,6	10,0	29,1	228
275	Кисель фруктовый	180	2,33	0,1	0,01	18,9	73
	Хлеб пшеничный	20		1,54	0,36	9,9	47
	Итого за ужин:	400		6,9	10,37	60,18	362
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,67	46,53	207,24	1407