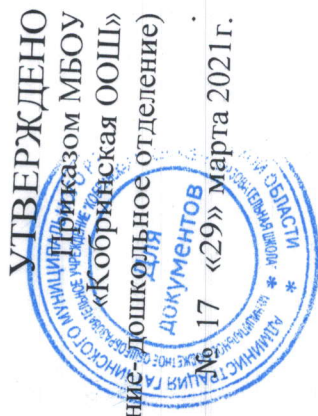


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кобринская основная общеобразовательная школа»  
(структурное подразделение- дошкольное отделение)



(структурное подразделение- дошкольное отделение)

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
с 12-ТИ ЧАСОВЫМ ПОСЕЩЕНИЕМ  
В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ  
(1-3года)**

Используемая литература:

*Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.*

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

| Прием пищи                 | Наименование блюда         | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|----------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                            |                            |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>Неделя 1<br/>День 1</b> |                            |           |                  |       |          |                         |             |
| <b>Завтрак</b>             | Каша ячневая молочная      | 150       | 4,53             | 5,28  | 30,59    | 123,00                  | 185         |
|                            | Кофейный напиток           | 180       | 2,85             | 2,41  | 14,36    | 85,00                   | 395         |
|                            | Хлеб пшеничный             | 30        | 3,86             | 0,35  | 25,15    | 110,00                  | 122         |
|                            | Масло сливочное порц.      | 5         | 0,04             | 3,63  | 0,07     | 33,00                   | 6           |
| <b>Итого за завтрак:</b>   |                            | 365       | 11,28            | 11,67 | 70,17    | 351,00                  |             |
| <b>Обед</b>                |                            |           |                  |       |          |                         |             |
|                            | Борщ из свежей капусты     | 180       | 4,91             | 4,76  | 15,74    | 102,50                  | 57          |
|                            | Суфле печёночно-мясное     | 60        | 15,57            | 12,43 | 3,29     | 157,00                  | 279         |
|                            | Каша гречневая рассыпчатая | 110       | 8,86             | 5,98  | 39,91    | 205,00                  | 165         |
|                            | Соус молочный              | 50        | 0,11             | 1,04  | 1,03     | 13,92                   | 350         |
|                            | Компот из лимона           | 150       | 0,45             | 0,01  | 33,99    | 115,50                  | 374         |
|                            | Хлеб ржаной                | 40        | 3,30             | 0,60  | 16,70    | 80,70                   | 123         |
| <b>Итого за обед:</b>      |                            | 590       | 33,20            | 24,82 | 110,66   | 674,62                  |             |
| <b>Полдник</b>             |                            |           |                  |       |          |                         |             |
|                            | Кефир 3,2%                 | 150       | 3,20             | 4,80  | 6,15     | 73,00                   | 401         |
|                            | Пирожок с яблоком          | 110       | 5,76             | 2,48  | 47,88    | 201,00                  | 454         |
| <b>Итого за полдник:</b>   |                            | 260       | 8,96             | 7,28  | 54,03    | 274,00                  |             |
| <b>Ужин</b>                |                            |           |                  |       |          |                         |             |
|                            | Запеканка творожная        | 110       | 17,49            | 15,43 | 35,67    | 250,00                  | 237         |
|                            | Повидло                    | 15        | 0,00             | 0,00  | 13,00    | 40,00                   | 452         |
|                            | Чай                        | 180       | 0,06             | 0,02  | 9,99     | 40,00                   | 392         |
|                            | Фрукты свежие              | 100       | 2,25             | 0,75  | 31,00    | 150,00                  | 368         |
|                            | Хлеб пшеничный             | 30        | 3,86             | 0,35  | 25,15    | 110,00                  | 122         |
| <b>Итого за ужин:</b>      |                            | 435       | 23,66            | 16,55 | 114,81   | 590,00                  |             |
| <b>Итого за день:</b>      |                            | 1 650     | 77,10            | 60,32 | 349,67   | 1889,62                 |             |



## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

| Прием пищи               | Наименование блюда               | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                          |                                  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>Неделя 1</b>          |                                  |           |                  |       |          |                         |             |
| <b>День 2</b>            |                                  |           |                  |       |          |                         |             |
| <b>Завтрак</b>           | Каша манная молочная             | 150       | 4,53             | 5,28  | 30,59    | 105,00                  | 168         |
|                          | Кофейный напиток                 | 180       | 2,85             | 2,41  | 14,36    | 85,00                   | 395         |
|                          | Масло сливочное порц.            | 5         | 0,04             | 3,63  | 0,07     | 33,00                   | 6           |
|                          | Сыр порц.                        | 10        | 3,70             | 4,72  | 0,00     | 41,70                   | 7           |
|                          | Хлеб пшеничный                   | 30        | 11,12            | 16,04 | 45,02    | 110,00                  | 122         |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                  | 375       | 22,24            | 32,08 | 90,04    | 374,70                  |             |
| <b>Обед</b>              | Щи из свежей капусты со сметаной | 180       | 1,74             | 4,89  | 8,48     | 84,75                   | 67          |
|                          | Тефтели мясные с рисом           | 100       | 8,86             | 5,98  | 39,91    | 248,00                  | 287         |
|                          | Свекла тушёная                   | 120       | 2,65             | 6,12  | 20,50    | 127,60                  | 135         |
|                          | Соус молочный                    | 50        | 0,11             | 1,04  | 1,03     | 13,92                   | 350         |
|                          | Компот из сухофруктов            | 150       | 0,46             | 0,02  | 27,76    | 103,60                  | 376         |
|                          | Хлеб ржаной                      | 40        | 3,30             | 0,60  | 16,70    | 80,70                   | 123         |
| <b>Итого за обед:</b>    |                                  | 640       | 17,12            | 18,65 | 114,38   | 658,57                  |             |
| <b>Полдник</b>           | Сок                              | 170       | 0,90             | 0,00  | 16,38    | 52,40                   | 391         |
|                          | Кондитерские изд. без крема      | 30        | 0,70             | 0,80  | 18,60    | 65,00                   | 604         |
| <b>Итого за полдник:</b> |                                  | 200       | 1,60             | 0,80  | 34,98    | 117,40                  |             |
| <b>Ужин</b>              | Кукуруза консервированная        | 40        | 1,20             | 0,00  | 6,72     | 25,16                   | 12          |
|                          | Омлет натуральный                | 150       | 7,52             | 13,46 | 1,51     | 157,00                  | 215         |
|                          | Чай                              | 180       | 0,06             | 0,02  | 9,99     | 40,00                   | 392         |
|                          | Хлеб пшеничный                   | 30        | 3,86             | 0,35  | 25,15    | 110,00                  | 122         |
| <b>Итого за ужин:</b>    |                                  | 400       | 12,64            | 13,83 | 43,37    | 332,16                  |             |
| <b>Итого за день:</b>    |                                  | 1 615     | 53,60            | 65,36 | 282,77   | 1482,83                 |             |



## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

| Прием пищи                 | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                            |                                     |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>Неделя 1<br/>День 3</b> |                                     |           |                  |       |          |                         |             |
| <b>Завтрак</b>             | Каша пшеничная молочная             | 150       | 4,59             | 4,90  | 26,32    | 108,61                  | 186         |
|                            | Кофейный напиток                    | 180       | 2,85             | 2,41  | 14,36    | 85,00                   | 395         |
|                            | Масло сливочное порц.               | 5         | 0,04             | 3,63  | 0,07     | 33,00                   | 6           |
|                            | Хлеб пшеничный                      | 30        | 3,86             | 0,35  | 25,15    | 110,00                  | 122         |
| <b>Итого за завтрак:</b>   |                                     | 365       | 11,34            | 11,29 | 65,90    | 336,61                  |             |
| <b>Обед</b>                | Суп картофельный с рисом            | 180       | 5,49             | 5,27  | 16,32    | 124,36                  | 80          |
|                            | Курица тушёная в соусе с картофелем | 200       | 11,94            | 8,64  | 20,88    | 189,00                  | 302         |
|                            | Компот из сухофруктов               | 150       | 0,46             | 0,02  | 27,76    | 103,6                   | 376         |
|                            | Хлеб ржаной                         | 40        | 3,30             | 0,60  | 16,70    | 80,70                   | 123         |
| <b>Итого за обед:</b>      |                                     | 570       | 21,19            | 14,53 | 81,66    | 497,66                  |             |
| <b>Полдник</b>             | Сок                                 | 160       | 0,90             | 0,00  | 16,38    | 52,40                   | 391         |
|                            | Фрукты свежие                       | 100       | 2,25             | 0,75  | 31,00    | 150,00                  | 368         |
| <b>Итого за полдник:</b>   |                                     | 260       | 3,15             | 0,75  | 47,38    | 202,40                  |             |
| <b>Ужин</b>                | Запеканка творожная                 | 110       | 17,49            | 15,43 | 35,67    | 250,00                  | 237         |
|                            | Повидло                             | 15        | 0,00             | 0,00  | 13,00    | 40,00                   | 452         |
|                            | Чай с молоком                       | 180       | 4,28             | 4,80  | 22,00    | 52,50                   | 393         |
|                            | Фрукты свежие                       | 100       | 2,25             | 0,75  | 31,00    | 150,00                  | 368         |
| <b>Итого за ужин:</b>      |                                     | 30        | 3,86             | 0,35  | 25,15    | 110,00                  | 122         |
| <b>Итого за день:</b>      |                                     | 435       | 27,88            | 21,33 | 126,82   | 602,50                  |             |
| <b>Итого за день:</b>      |                                     | 1 630     | 63,56            | 47,90 | 321,76   | 1 639,17                |             |



## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

| Прием пищи                 | Наименование блюда             | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
|                            |                                |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                         |             |
| <b>Неделя 1<br/>День 4</b> |                                |           |                  |        |          |                         |             |
| <b>Завтрак</b>             | Каша пшеничная молочная        | 150       | 4,40             | 4,06   | 26,99    | 128,40                  | 187         |
|                            | Яйцо отварное                  | 50        | 6,41             | 5,81   | 0,36     | 79,35                   | 209         |
|                            | Какао-напиток на молоке        | 180       | 3,67             | 3,19   | 15,82    | 97,00                   | 397         |
|                            | Хлеб пшеничный                 | 30        | 3,86             | 0,35   | 25,15    | 110,00                  | 122         |
|                            | Масло сливочное порц.          | 5         | 0,04             | 3,63   | 0,07     | 33,00                   | 6           |
| <b>Итого за завтрак:</b>   |                                | 415       | 13,98            | 12,98  | 41,40    | 319,35                  |             |
| <b>Обед</b>                | Овощи свежие порционно(огурец) | 23        | 0,00             | 0,00   | 2,00     | 11,00                   | 16          |
|                            | Суп картофельный с рыбой       | 180       | 8,59             | 8,40   | 14,33    | 146,90                  | 87          |
|                            | Котлета мясная запечённая      | 80        | 13,98            | 15,48  | 14,46    | 170,00                  | 282         |
|                            | Рагу овощное                   | 120       | 7,57             | 4,63   | 36,31    | 167,95                  | 137         |
|                            | Компот из свежих фруктов       | 150       | 0,16             | 0,0,16 | 23,88    | 105,15                  | 372         |
|                            | Хлеб ржаной                    | 40        | 3,30             | 0,60   | 16,70    | 80,70                   | 123         |
| <b>Итого за обед:</b>      |                                | 593       | 33,60            | 29,11  | 107,68   | 681,70                  |             |
| <b>Полдник</b>             | Молоко кипячёное               | 180       | 6,08             | 5,40   | 10,07    | 102,50                  | 400         |
|                            | Кондитерские изд. без крема    | 30        | 0,70             | 0,80   | 18,60    | 65,00                   | 604         |
| <b>Итого за полдник:</b>   |                                | 210       | 6,78             | 6,20   | 28,67    | 167,50                  |             |
| <b>Ужин</b>                | Печень по-строгановски         | 100       | 14,40            | 5,78   | 3,55     | 105,00                  | 102         |
|                            | Макароны отварные с маслом     | 120       | 2,71             | 16,14  | 36,51    | 160,50                  | 205         |
|                            | Хлеб пшеничный                 | 20        | 3,86             | 0,35   | 25,15    | 90,00                   | 122         |
|                            | Чай с лимоном                  | 180       | 0,12             | 0,02   | 10,20    | 41,00                   | 393         |
| <b>Итого за ужин:</b>      |                                | 420       | 21,09            | 22,29  | 75,41    | 396,50                  |             |
| <b>Итого за день:</b>      |                                | 1 638     | 75,45            | 70,58  | 253,16   | 1565,05                 |             |



## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

| Прием пищи                 | Наименование блюда              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                            |                                 |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>Неделя 1<br/>День 5</b> |                                 |           |                  |       |          |                         |             |
| <b>Завтрак</b>             | Каша "Геркулес" молочная        | 150       | 5,60             | 14,60 | 36,00    | 160,00                  | 169         |
|                            | Кофейный напиток                | 180       | 2,85             | 2,41  | 14,36    | 85,00                   | 395         |
|                            | Хлеб пшеничный                  | 30        | 3,86             | 0,35  | 25,15    | 110,00                  | 122         |
|                            | Сыр порц.                       | 10        | 3,70             | 4,72  | 0,00     | 41,70                   | 7           |
|                            | Масло сливочное порц.           | 5         | 0,04             | 3,63  | 0,07     | 33,00                   | 6           |
| <b>Итого за завтрак:</b>   |                                 | 375       | 16,05            | 25,71 | 75,58    | 429,70                  |             |
| <b>Обед</b>                | Овощи свежие порционно(помидор) | 40        | 0,00             | 0,00  | 2,00     | 11,00                   | 18          |
|                            | Суп овощной на курином бульоне  | 180       | 1,74             | 4,89  | 8,48     | 91,50                   | 66          |
|                            | Шницель рыбный                  | 60        | 8,75             | 4,32  | 6,21     | 102,00                  | 258         |
|                            | Овощи тушеные в сметанном соусе | 120       | 10,40            | 16,03 | 60,45    | 165,90                  | 139         |
|                            | Компот из свежих фруктов        | 150       | 0,16             | 0,16  | 23,88    | 105,15                  | 372         |
|                            | Хлеб ржаной                     | 40        | 3,30             | 0,60  | 16,70    | 80,70                   | 123         |
| <b>Итого за обед:</b>      |                                 | 590       | 24,35            | 26,00 | 117,72   | 556,25                  |             |
| <b>Полдник</b>             | Сок                             | 170       | 0,90             | 0,00  | 16,38    | 52,40                   | 391         |
|                            | Фрукты свежие                   | 100       | 2,25             | 0,75  | 31,00    | 150,00                  | 368         |
| <b>Итого за полдник:</b>   |                                 | 270       | 3,15             | 0,75  | 47,38    | 202,40                  |             |
| <b>Ужин</b>                | Биточки мясные                  | 90        | 13,98            | 15,48 | 14,46    | 180,90                  | 282         |
|                            | Чай                             | 180       | 0,06             | 0,02  | 9,99     | 40,00                   | 392         |
|                            | Хлеб пшеничный                  | 20        | 3,86             | 0,35  | 25,15    | 90,00                   | 122         |
|                            | Капуста тушеная                 | 180       | 3,75             | 6,66  | 17,25    | 135,50                  | 132         |
| <b>Итого за ужин:</b>      |                                 | 470       | 21,65            | 22,51 | 66,85    | 446,40                  |             |
| <b>Итого за день:</b>      |                                 | 1 705     | 65,20            | 74,97 | 307,53   | 1634,75                 |             |



## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

| Прием пищи                 | Наименование блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                            |                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>Неделя 2<br/>День 1</b> |                                    |           |                  |       |          |                         |             |
| <b>Завтрак</b>             | Каша рисовая молочная              | 150       | 2,17             | 3,89  | 22,51    | 125,50                  | 184         |
|                            | Кофейный напиток                   | 180       | 2,85             | 2,41  | 14,36    | 85,00                   | 395         |
|                            | Хлеб пшеничный                     | 30        | 3,86             | 0,35  | 25,15    | 110,00                  | 122         |
|                            | Масло сливочное порц.              | 5         | 0,04             | 3,63  | 0,07     | 33,00                   | 6           |
| <b>Итого за завтрак:</b>   |                                    | 365       | 8,92             | 10,28 | 62,09    | 353,50                  |             |
| <b>Обед</b>                | Щи из квашеной капусты со сметаной | 180       | 1,74             | 4,89  | 8,48     | 83,50                   | 67          |
|                            | Бефстроганов из печени говяжьей    | 60        | 19,00            | 7,20  | 2,70     | 161,80                  | 278         |
|                            | Макароны отварные                  | 120       | 7,57             | 4,63  | 36,31    | 160,50                  | 205         |
|                            | Компот из лимона                   | 150       | 0,45             | 0,01  | 33,99    | 115,50                  | 374         |
|                            | Хлеб ржаной                        | 40        | 3,30             | 0,60  | 16,70    | 80,70                   | 123         |
| <b>Итого за обед:</b>      |                                    | 550       | 32,06            | 17,32 | 98,18    | 602,00                  |             |
| <b>Полдник</b>             | Кефир 3,2%                         | 150       | 3,20             | 4,80  | 6,15     | 73,00                   | 401         |
|                            | Булочка домашняя                   | 100       | 7,28             | 12,52 | 53,92    | 180,00                  | 469         |
| <b>Итого за полдник:</b>   |                                    | 250       | 10,48            | 17,32 | 60,07    | 442,00                  |             |
| <b>Ужин</b>                | Запеканка творожная                | 110       | 17,49            | 15,43 | 35,67    | 250,00                  | 237         |
|                            | Повидло                            | 15        | 0,00             | 0,00  | 13,00    | 40,00                   | 452         |
|                            | Чай                                | 180       | 0,06             | 0,02  | 9,99     | 40,00                   | 392         |
|                            | Фрукты свежие                      | 100       | 2,25             | 0,75  | 31,00    | 150,00                  | 368         |
|                            | Хлеб пшеничный                     | 30        | 3,86             | 0,35  | 25,15    | 110,00                  | 122         |
| <b>Итого за ужин:</b>      |                                    | 435       | 23,06            | 16,55 | 114,81   | 590,00                  |             |
| <b>Итого за день:</b>      |                                    | 1 600     | 75,36            | 61,47 | 335,15   | 1987,50                 |             |



## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

| Прием пищи                 | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                            |                                       |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>Неделя 2<br/>День 2</b> |                                       |           |                  |       |          |                         |             |
| <b>Завтрак</b>             | Каша "Дружба" сборная молочная жидкая | 150       | 8,14             | 9,68  | 38,39    | 185,00                  | 180         |
|                            | Какао-напиток на молоке               | 180       | 3,67             | 3,19  | 15,82    | 97,00                   | 397         |
|                            | Хлеб пшеничный                        | 30        | 3,86             | 0,35  | 25,15    | 110,00                  | 122         |
|                            | Сыр порц.                             | 10        | 3,70             | 4,72  | 0,00     | 41,70                   | 7           |
|                            | Масло сливочное порц.                 | 5         | 0,04             | 3,63  | 0,07     | 33,00                   | 6           |
| <b>Итого за завтрак:</b>   |                                       | 375       | 19,41            | 21,57 | 79,43    | 466,70                  |             |
| <b>Обед</b>                | Овощи свежие порционно (огурец)       | 20        | 0,00             | 0,00  | 2,00     | 11,00                   | 16          |
|                            | Суп картофельный с бобовыми           | 180       | 5,49             | 5,27  | 16,32    | 158,90                  | 81          |
|                            | Жаркое по-домашнему                   | 250       | 27,53            | 7,47  | 21,95    | 195,50                  | 276         |
|                            | Сок                                   | 170       | 0,23             | 0,01  | 35,27    | 60,00                   | 391         |
|                            | Хлеб ржаной                           | 40        | 3,30             | 0,60  | 16,70    | 80,70                   | 123         |
| <b>Итого за обед:</b>      |                                       | 660       | 36,55            | 13,35 | 92,24    | 506,10                  |             |
| <b>Полдник</b>             | Компот из сухофруктов                 | 180       | 0,46             | 0,02  | 27,76    | 103,60                  | 376         |
|                            | Кондитерские изд. без крема           | 30        | 0,70             | 0,80  | 18,60    | 65,00                   | 604         |
| <b>Итого за полдник:</b>   |                                       | 210       | 1,16             | 0,82  | 46,36    | 168,60                  |             |
| <b>Ужин</b>                | Каша гречневая молочная жидкая        | 220       | 5,75             | 5,12  | 18,38    | 120,50                  | 185         |
|                            | Чай                                   | 180       | 0,06             | 0,02  | 9,99     | 40,00                   | 392         |
|                            | Хлеб пшеничный                        | 30        | 3,86             | 0,35  | 25,15    | 110,00                  | 122         |
| <b>Итого за ужин:</b>      |                                       | 430       | 9,67             | 5,49  | 53,52    | 270,50                  |             |
| <b>Итого за день:</b>      |                                       | 1 675     | 66,79            | 41,23 | 271,55   | 1411,90                 |             |



## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

| Прием пищи                 | Наименование блюда              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                            |                                 |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>Неделя 2<br/>День 3</b> |                                 |           |                  |       |          |                         |             |
| <b>Завтрак</b>             | Каша пшеничная молочная жидкая  | 150       | 4,59             | 4,90  | 26,32    | 108,61                  | 187         |
|                            | Кофейный напиток                | 180       | 2,85             | 2,41  | 14,36    | 85,00                   | 395         |
|                            | Хлеб пшеничный                  | 30        | 3,86             | 0,35  | 25,15    | 110,00                  | 122         |
|                            | Масло сливочное порц.           | 5         | 0,04             | 3,63  | 0,07     | 33,00                   | 6           |
| <b>Итого за завтрак:</b>   |                                 | 365       | 11,34            | 11,29 | 65,90    | 336,61                  |             |
| <b>Обед</b>                | Овощи свежие порционно(помидор) | 40        | 0,00             | 0,00  | 2,00     | 11,00                   | 18          |
|                            | Свекльник со сметаной           | 180       | 2,69             | 2,84  | 17,14    | 102,00                  | 57          |
|                            | Шницель рыбный                  | 60        | 8,75             | 4,32  | 6,21     | 102,00                  | 258         |
|                            | Овощи тушеные                   | 150       | 4,74             | 4,63  | 29,42    | 160,50                  | 145         |
|                            | Компот из лимона                | 150       | 0,45             | 0,01  | 33,99    | 115,50                  | 374         |
|                            | Хлеб ржаной                     | 40        | 3,30             | 0,60  | 16,70    | 80,70                   | 123         |
|                            | <b>Итого за обед:</b>           |           | 620              | 19,93 | 12,40    | 105,46                  | 571,70      |
| <b>Полдник</b>             | Сок                             | 170       | 0,90             | 0,00  | 16,38    | 52,40                   | 391         |
|                            | Фрукты свежие                   | 50        | 1,50             | 0,50  | 21,00    | 75,00                   | 368         |
| <b>Итого за полдник:</b>   |                                 | 220       | 2,40             | 0,50  | 37,38    | 127,40                  |             |
| <b>Ужин</b>                | Запеканка творожная             | 110       | 17,49            | 15,43 | 35,67    | 250,00                  | 237         |
|                            | Повидло                         | 15        | 0,00             | 0,00  | 13,00    | 40,00                   | 452         |
|                            | Чай с молоком                   | 180       | 4,28             | 4,80  | 22,00    | 52,50                   | 393         |
|                            | Фрукты свежие                   | 100       | 2,25             | 0,75  | 31,00    | 150,00                  | 368         |
|                            | Хлеб пшеничный                  | 20        | 3,86             | 0,35  | 25,15    | 90,00                   | 122         |
| <b>Итого за ужин:</b>      |                                 | 425       | 27,88            | 21,33 | 126,82   | 582,50                  |             |
| <b>Итого за день:</b>      |                                 | 1 630     | 61,55            | 45,52 | 335,56   | 1618,21                 |             |



## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

| Прием пищи               | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                          |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Неделя 2<br>День 4       | Каша манная молочная                     | 150       | 4,53             | 5,28  | 30,59    | 105,00                  | 168         |
|                          | Какао-напиток на молоке                  | 180       | 3,67             | 3,19  | 15,82    | 97,00                   | 397         |
|                          | Хлеб пшеничный                           | 30        | 3,86             | 0,35  | 25,15    | 110,00                  | 122         |
|                          | Масло сливочное порц.                    | 5         | 0,04             | 3,63  | 0,07     | 33,00                   | 6           |
|                          | Сыр порц.                                | 10        | 3,70             | 4,75  | 0,00     | 41,70                   | 7           |
| <b>Завтрак</b>           |  |           |                  |       |          |                         |             |
| <b>Итого за завтрак:</b> |  | 375       | 15,80            | 17,20 | 71,63    | 386,70                  |             |
|                          | Капуста квашеная                         | 30        | 0,24             | 0,03  | 0,48     | 30,00                   | 56          |
|                          | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180       | 2,69             | 2,84  | 17,14    | 102,75                  | 82          |
|                          | Суфле из отварной птицы                  | 90        | 12,48            | 12,59 | 2,45     | 150,60                  | 310         |
|                          | Рис припущенный с овощами                | 120       | 2,43             | 8,55  | 22,90    | 178,90                  | 316         |
|                          | Соус молочный                            | 50        | 0,11             | 1,04  | 1,03     | 13,92                   | 350         |
|                          | Компот из свежих фруктов                 | 150       | 0,16             | 0,16  | 23,88    | 105,15                  | 374         |
|                          | Хлеб ржаной                              | 40        | 3,30             | 0,60  | 16,70    | 80,70                   | 123         |
| <b>Обед</b>              |  |           |                  |       |          |                         |             |
| <b>Итого за обед:</b>    |  | 660       | 21,41            | 25,81 | 84,58    | 662,02                  |             |
|                          | Компот из сухофруктов                    | 180       | 0,46             | 0,02  | 27,76    | 103,60                  | 376         |
| <b>Полдник</b>           | Кондитерские изд. без крема              | 30        | 0,70             | 0,80  | 18,60    | 65,00                   | 604         |
| <b>Итого 3 полдник:</b>  |  | 210       | 1,16             | 0,82  | 46,36    | 168,60                  |             |
|                          | Омлет натуральный                        | 150       | 7,52             | 13,46 | 1,51     | 157,00                  | 215         |
|                          | Чай с лимоном                            | 180       | 0,12             | 0,02  | 10,20    | 41,00                   | 393         |
|                          | Хлеб пшеничный                           | 30        | 3,86             | 0,35  | 25,15    | 110,00                  | 122         |
| <b>Ужин</b>              | Фрукты свежие                            | 100       | 2,25             | 0,75  | 31,00    | 150,00                  | 368         |
| <b>Итого за ужин:</b>    |  | 460       | 13,75            | 14,58 | 67,86    | 458,00                  |             |
| <b>Итого за день:</b>    |  | 1 705     | 52,12            | 58,41 | 270,43   | 1675,32                 |             |



## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

| Прием пищи                 | Наименование блюда        | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                            |                           |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>Неделя 2<br/>День 5</b> |                           |           |                  |       |          |                         |             |
| <b>Завтрак</b>             | Каша "Геркулес" молочная  | 150       | 5,60             | 14,60 | 36,00    | 160,00                  | 169         |
|                            | Кофейный напиток          | 180       | 2,85             | 2,41  | 14,36    | 85,00                   | 395         |
|                            | Хлеб пшеничный            | 30        | 3,86             | 0,35  | 25,15    | 110,00                  | 122         |
|                            | Масло сливочное порц.     | 5         | 0,04             | 3,63  | 0,07     | 33,00                   | 6           |
| <b>Итого за завтрак:</b>   |                           | 365       | 12,35            | 20,99 | 75,58    | 388,00                  |             |
| <b>Обед</b>                | Солянка домашняя          | 180       | 10,55            | 18,25 | 9,60     | 185,00                  | 76          |
|                            | Суфле рыбное              | 100       | 8,75             | 4,32  | 6,21     | 98,00                   | 268         |
|                            | Картофель тушёный в соусе | 120       | 4,20             | 12,40 | 31,00    | 178,56                  | 133         |
|                            | Компот из лимона          | 150       | 0,45             | 0,01  | 33,99    | 115,50                  | 374         |
|                            | Хлеб ржаной               | 40        | 3,30             | 0,60  | 16,70    | 80,70                   | 123         |
| <b>Итого за обед:</b>      |                           | 590       | 27,25            | 35,57 | 97,50    | 657,76                  |             |
| <b>Полдник</b>             | Сок                       | 170       | 0,90             | 0,00  | 16,38    | 52,40                   | 391         |
|                            | Фрукты свежие             | 100       | 2,25             | 0,75  | 31,00    | 150,00                  | 368         |
| <b>Итого за полдник:</b>   |                           | 270       | 3,10             | 0,75  | 47,38    | 202,40                  |             |
| <b>Ужин</b>                | Голубцы ленивые           | 200       | 17,65            | 11,30 | 25,33    | 185,75                  | 298         |
|                            | Чай                       | 180       | 0,06             | 0,02  | 9,99     | 40,00                   | 392         |
|                            | Хлеб пшеничный            | 30        | 3,86             | 0,35  | 25,15    | 110,00                  | 122         |
| <b>Итого за ужин:</b>      |                           | 410       | 21,57            | 11,67 | 60,47    | 335,75                  |             |
| <b>Итого за день:</b>      |                           | 1 635     | 64,27            | 68,98 | 280,93   | 1583,91                 |             |