

УТВЕРЖДЕНО

Приказом

МБДОУ «Центр развития ребенка

Центр детский сад № 9»

№ 1/10 от 10.01.10 года



**Меню приготовляемых блюд
возрастной категории с 1 года до 3 лет**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребенка - детский сад № 9»

г. Гагчина

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

1 ДЕНЬ

День: понедельник

Возрастная категория: 1,6-3 лет

Название блюда и продуктов	Химический состав											N рецеп- тура блюда
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн-сть (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины			
						Ca	Fe	В 1	В 2	С		
ЗАВТРАК												
Каша манная молочная жидкая	150	4,50	6,15	21,98	161,25	94,11	0,30	0,05	0,11	0,17	185	
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	88,99	114,71	0,41	0,05	0,14	1,20	397	
Хлеб пшеничный	30	1,80	0,64	12,56	64,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	1,20	0,01	0,00	0,01	0,00	6	
Сыр голландский	10	2,60	2,68	0,00	35,20	104,0	0,12	0,00	0,04	0,28	7	
ИТОГО В ЗАВТРАК:	345	12,09	15,82	47,57	382,77	314,02	0,84	0,10	0,29	1,65		
2 ЗАВТРАК												
Молоко кипячёное	80	2,44	2,18	4,04	45,34	101,12	0,09	0,03	0,13	1,10	400	
Кондитерские изд. без крема	12	0,90	1,42	2,83	52,32	3,48	0,25	0,00	0,01	0,00	804	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:	92	3,34	3,60	6,87	97,66	104,60	0,34	0,03	0,14	1,10		
ОБЕД												
Овощи свежие порционно	40	0,30	2,44	0,95	26,92	8,74	0,23	0,01	0,02	3,80	514	
свекольник со сметаной	180	7,13	5,24	9,88	115,20	44,10	1,58	0,09	0,11	11,25		
печень тушенная	90	16,26	14,19	3,15	212,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Каша гречневая рассыпчатая	120	7,41	6,27	35,69	234,44	12,34	3,94	0,18	0,09	0	165	
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	23,87	0,93	0,00	0,00	1,30	376	
Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ИТОГО В ОБЕД:	620	33,83	28,555	88,22	749,78	89,05	6,68	0,28	0,22	16,35		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Кукуруза консервированная	50	1,44	3,09	4,02	49,65	9,33	0,33	0,05	0,03	4,65	12	
рыба в яйце	120	8,87	2,31	1,46	61,67	27,17	0,54	0,04	0,10	0,52		
Хлеб пшеничный	30	1,80	0,64	12,56	64,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Чай с лимоном	150	0,11	0,02	8,51	34,17	10,67	0,27	0,00	0,00	2,36	392	
пирожок с яблоком	60	12,60	5,70	36,60	246,00	21,40	1,42	0,12	0,10	0,10		
Свежие фрукты (груш)	100	0,31	0,23	7,93	35,42	14,63	1,77	0,02	0,02	3,85	712	
ИТОГО В ПОЛДНИК:	510	25,13	11,99	71,08	491,24	83,20	4,33	0,23	0,25	11,48		
ВСЕГО В ДЕНЬ:	1567	74,39	59,97	213,74	1721,45	522,30	9,63	0,43	0,67	30,58		

2 день

День: Вторник

Возрастная категория: 1,6-3 лет

Название блюда и продуктов	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Химический состав			N рецепта блюда			
						Минеральные вещества, мг				Витамины		
						Ca	Fe	В1		В2	С	
ЗАВТРАК												
Каша овсяная молочная жидкая	150	5,03	7,35	20,33	167,25	104,42	0,87	0,90	0,12	0,18	185	
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,99	10,64	70,00	94,31	0,16	0,04	0,17	0,98	395	
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	1,20	0,01	0,00	0,01	0,00	6	
Хлеб пшеничный	30	1,80	0,64	12,56	64,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
яйцо	20	2,54	2,30	0,14	31,50	11,00	0,50	0,02	0,09	0,00		
ИТОГО В ЗАВТРАК:	355	11,75	15,91	43,74	366,08	210,93	1,54	0,96	0,39	1,16		
2 ЗАВТРАК												
Кондитерские изд. без крема (гренки)	30	1,50	2,36	14,88	84,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Молоко кипяченое	80	2,44	2,18	4,04	45,34	101,12	0,09	0,03	0,13	1,10	400	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:	110	3,94	4,54	18,92	129,74	101,12	0,09	0,03	0,13	1,10		
ОБЕД												
Овощи свежие порционно	40	0,30	2,44	0,95	26,92	8,74	0,23	0,01	0,02	3,80	514	
суп рыбный с перловой крупой	180	11,47	0,54	8,30	94,87	43,74	0,61	0,07	0,09	5,31	160	
котлета мясная	70	10,87	8,25	11,25	162,17	30,45	1,05	0,07	0,12	0,11	282	
Рагу из овощей	150	3,75	5,10	14,45	126,32	96,36	1,07	0,09	0,12	8,43	137	
компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	23,87	0,93	0,00	0,00	1,30	376	
Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ИТОГО В ОБЕД:	630	29,12	16,75	73,50	570,63	203,16	3,89	0,24	0,35	18,95		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК												
Пудинг из творога с яблоками	125	17,02	13,34	18,29	261,25	145,63	1,49	0,06	0,29	1,66	234	
Повидло	20	0,00	0,00	13,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10		
Чай с сахаром	150	0,07	0,01	12,24	47,52	3,44	0,08	0,00	0,00	3,20	392	
Фрукты свежие (бан)	100	1,155	0,385	16,17	73,15	6,16	0,46	0,03	0,04	7,7	368	
Хлеб пшеничный	30	1,80	0,64	12,56	64,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ИТОГО В ПОЛДНИК:	425	20,05	14,37	72,26	496,25	155,23	2,03	0,09	0,33	12,66		
ВСЕГО В ДЕНЬ:	1520	64,85	51,57	208,42	1 562,70	670,44	7,55	1,33	1,19	33,87		

3 День

День: среда

Возрастная категория: 1,6-3 лет

Название блюда и продуктов	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Химический состав						N рецепта блюда
						Минеральные вещества, мг		Витамины				
						Са	Fe	В1	В2	С		
ЗАВТРАК												
Каша гречневая молочная жидкая	150	6,60	6,83	26,63	195,00	89,03	2,49	0,14	0,15	0,15	424	
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,99	10,64	70,00	94,31	0,16	0,04	0,17	0,98	395	
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	1,20	0,01	0,00	0,01	0,00	6	
Хлеб пшеничный	30	1,80	0,64	12,56	64,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Йогурт вареное	20	2,54	2,30	0,14	31,50	11,00	0,50	0,02	0,09	0,00		
ИТОГО В ЗАВТРАК:	355	13,32	15,39	50,04	393,83	195,54	3,16	0,20	0,42	1,13		
2 ЗАВТРАК												
Кондитерские изд. без крема	12	0,90	1,42	2,83	52,32	3,48	0,25	0,00	0,01	0,00	804	
кисломолочный напиток (кефир)	155	4,50	3,88	6,20	77,50	186,00	0,16	0,06	0,26	1,09	401	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:	572	5,40	5,30	9,03	129,82	189,48	0,41	0,06	0,27	1,09		
ОБЕД												
Овощи свежие порционно	40	0,45	2,48	1,89	31,64	7,03	0,34	0,02	0,01	8,17	517	
суп гороховый с гречками	180	3,74	1,66	9,36	90,70	75,66	2,43	0,22	0,22	16,89	127	
гуляш куриный	90	4,55	3,25	8,24	80,5	19,8	0,73	0,09	0,05	3,67		
макаронные отварные	110	4,78	3,91	22,92	145,99	4,21	0,96	0,05	0,03	0	517	
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	23,87	0,93	0,00	0,00	1,30	376	
Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ИТОГО В ОБЕД:	610	16,25	11,72	80,96	509,18	130,57	5,39	0,38	0,31	30,03		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК												
свекла тушеная	60	1,41	2,76	7,40	60,06	22,94	1,06	0,02	0,02	4,03		
Ежики мясные	120	8,14	9,04	10,30	155,00	25,80	0,74	0,05	0,08	0,46		
Чай с сахаром	150	0,07	0,01	12,24	47,52	3,44	0,08	0,00	0,00	3,20	392	
Хлеб пшеничный	30	1,80	0,64	12,56	64,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
фрукты свежие (ябл)	100	0,308	0,308	7,55	33,88	12,32	1,69	0,023	0,015	7,7	712	
ИТОГО В ПОЛДНИК:	460	11,73	12,76	50,05	360,79	64,50	3,57	0,10	0,12	15,39		
ВСЕГО В ДЕНЬ:	1997	46,69	45,16	190,08	1 393,62	580,09	12,53	0,74	1,11	47,64		

4 день

День: четверг

Возрастная категория: 1,6-3 лет

Название блюда и продуктов	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Химический состав					N рецеп-р блюда			
						Минеральные вещества, мг						Витамины		
						Ca	Fe	B 1	B 2	C				
ЗАВТРАК														
Каша рисовая молочная жидкая	150	3,75	6,15	22,73	161,25	91,25	0,30	0,05	0,11	0,17	185			
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,99	10,64	70,00	94,31	0,16	0,04	0,17	0,98	395			
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	1,20	0,01	0,00	0,01	0,00	6			
Хлеб пшеничный	30	1,80	0,64	12,56	64,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ИТОГО В ЗАВТРАК:	335	7,93	12,41	46,00	328,58	186,76	0,47	0,09	0,29	1,15				
2 ЗАВТРАК														
Кондитерские изд. без крема	29	1,39	0,81	22,53	97,38	2,61	0,17	0,02	0,01	0,00				
Молоко кипячёное	80	2,44	2,18	4,04	45,34	101,12	0,09	0,03	0,13	1,10	400			
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:	479	3,83	2,99	26,57	142,72	103,73	0,26	0,05	0,14	1,10				
ОБЕД														
Суп картофельный с фасолью	180	3,69	1,71	9,83	88,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81			
рыба по-польски	80	12,30	6,97	3,66	124,76	106,90	0,75	0,06	0,22	3,00				
розовое пюре	150	2,85	4,62	18,02	125,1	37,47	1,01	0,14	0,11	15,75	322			
огурец соленый	30	0,26	1,53	0,78	17,94	6,98	0,18	0,006	0,006	1,66	513			
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	23,87	0,93	0,00	0,00	1,30	376			
Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ИТОГО В ОБЕД:	630	21,83	15,25	70,84	516,75	175,22	2,87	0,21	0,34	21,71				
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК														
Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,90	100,80	1,32	0,04	0,30	0,18	215			
Горошек зелёный отварной	50	1,49	2,60	3,13	41,80	10,73	0,34	0,05	0,03	5,50	602			
Чай с сахаром	150	0,07	0,01	12,24	47,52	3,44	0,08	0,00	0,00	3,20	392			
Хлеб пшеничный	30	1,80	0,64	12,56	64,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
булочка с присыпкой	60	4,20	7,07	32,06	209,33	9,23	0,50	0,05	0,02	0,00	469			
Фрукты свежие (ябл)	90	0,308	0,308	7,55	33,88	12,32	1,69	0,023	0,015	7,7	712			
ИТОГО В ПОЛДНИК:	480	15,72	19,69	70,75	521,76	136,52	3,93	0,17	0,36	16,58				
ВСЕГО В ДЕНЬ:	1924	49,31	50,33	214,16	1 509,81	602,23	7,53	0,51	1,12	40,54				

5 День

День: пятница

Возрастная категория: 1,6-3 лет

Название блюда и продуктов	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Химический состав			N порций блюда			
						Минеральные вещества, мг				Витамины		
						Ca	Fe	B 1		B 2	C	
ЗАВТРАК												
Каша ячневая молочная жидкая	150	6,81	7,77	30,10	217,50	138,50	2,43	0,14	0,00	1,20	466	
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	88,99	114,71	0,41	0,05	0,14	1,20	397	
Хлеб пшеничный	30	1,80	0,64	12,56	64,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	1,20	0,01	0,00	0,01	0,00	6	
Сыр голландский	10	2,60	2,68	0,00	35,20	104,0	0,12	0,00	0,04	0,28	7	
ИТОГО В ЗАВТРАК:	345	14,40	17,44	55,69	439,02	358,41	2,97	0,19	0,18	2,68		
2 ЗАВТРАК												
Кондитерские изд. без крема	12	0,90	1,42	2,83	52,32	3,48	0,25	0,00	0,01	0,00	804	
Молоко кипяченое	80	2,44	2,18	4,04	45,34	101,12	0,09	0,03	0,13	1,10	400	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:	92	3,34	3,60	6,87	97,66	104,60	0,34	0,03	0,14	1,10		
ОБЕД												
Овощи свежие порционно	40	0,30	2,44	0,95	26,92	8,74	0,23	0,01	0,02	3,80	514	
Щи из квашеной капусты с картофелем	180	1,17	3,51	4,84	55,62	30,76	0,52	0,04	0,02	9,58	67	
Картофель, тушеный с мясом	180	22,03	5,65	19,58	217,06	25,42	3,22	0,18	0,27	7,69	276	
Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,20	10,86	0,71	0,04	0,17	1,29	372	
Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ИТОГО В ОБЕД:	590	26,02	12,12	61,01	448,40	75,78	4,68	0,27	0,48	22,36		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Запеканка из творога с морковью	130	15,16	13,38	30,91	304,20	147,70	0,90	0,08	0,26	0,92	237	
Повидло	20	0,00	0,00	13,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10		
Булочка домашняя	60	4,20	7,07	32,06	209,33	9,23	0,50	0,05	0,02	0,00	469	
Фрукты свежие (апель)	100	0,61	0,13	15,06	63,53	23,19	0,23	0,03	0,02	40,43	368	
Чай с сахаром	150	0,07	0,01	12,24	47,52	3,44	0,08	0,00	0,00	3,20	392	
ИТОГО В ПОЛДНИК:	460	20,04	20,59	103,27	674,58	183,56	1,71	0,16	0,30	44,65		
ВСЕГО В ДЕНЬ:	1487	63,80	53,75	226,84	1 659,66	722,35	9,70	0,65	1,10	70,79		

6 день

День: понедельник
 Возрастная категория: 1,6-3 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав											N бел-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины			
						Ca	Fe	B 1	B 2	C		
ЗАВТРАК												
каша сборная молочная жидкая	150	4,65	6,45	24,30	174,00	92,24	0,59	0,08	0,11	0,15	168	
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,99	10,64	70,00	94,31	0,16	0,04	0,17	0,98	395	
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	1,20	0,01	0,00	0,01	0,00	6	
Хлеб пшеничный	30	1,80	0,64	12,56	64,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ИТОГО В ЗАВТРАК:	335	8,83	12,71	47,57	341,33	187,75	0,76	0,12	0,28	1,13		
2 ЗАВТРАК												
Кондитерские изд. без крема	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Молоко кипячёное	80	2,44	2,18	4,04	45,34	101,12	0,09	0,03	0,13	1,10	400	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:	80	2,44	2,18	4,04	45,34	101,12	0,09	0,03	0,13	1,10		
ОБЕД												
Овощи свежие порционно	40	0,30	2,44	0,95	26,92	8,74	0,23	0,01	0,02	3,80	514	
борщ из свежей капусты и картофеля	180	7,13	5,24	9,88	115,20	44,10	1,58	0,09	0,11	11,25	57	
котлета рыбная любительская	80	11,00	3,58	8,90	112,00	50,54	1,16	0,08	0,10	2,82	256	
пюре картофельное	150	3,26	4,68	8,04	123,90	55,08	0,74	0,11	10,53	3,14	321	
пампушка с чесноком	50	3,64	6,26	26,96	179,00	9,90	0,65	0,06	0,03	0,00	117	
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	23,87	0,93	0,00	0,00	1,30	376	
Хлеб ржаной	20	2,40	0,40	17,73	75,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ИТОГО В ОБЕД:	670	28,06	22,62	93,28	717,37	192,23	5,29	0,35	10,79	22,31		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
суфле из печени	110	13,63	5,42	15,04	163,54	18,70	4,30	0,20	1,40	6,39	282	
соус	30	1,98	1,57	2,55	44,84	58,95	0,11	0,02	0,06	0,15		
горошек зеленый отварной	50	1,49	2,60	3,13	41,80	10,73	0,34	0,05	0,03	5,50	602	
Чай с сахаром	150	0,07	0,01	12,24	47,52	3,44	0,08	0,00	0,00	3,20	392	
Хлеб пшеничный	30	1,80	0,64	12,56	64,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Фрукты свежие (груш)	100	0,31	0,23	7,93	35,42	14,63	1,77	0,02	0,02	3,85	712	
ИТОГО В ПОЛДНИК:	470	19,28	10,47	53,45	397,45	106,45	6,60	0,29	1,51	19,09		
ВСЕГО В ДЕНЬ:	1555	58,61	47,97	198,34	1 501,49	587,55	12,74	0,79	12,71	43,63		

7 день

День: вторник

Возрастная категория: 1,6-3 лет

Название блюда и продуктов	Химический состав											N рецепта блюда
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины			
						Са	Fe	В 1	В 2	С		
ЗАВТРАК												
Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,81	7,77	30,10	217,50	138,50	2,43	0,14	0,00	1,20	185	
кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,99	10,64	70,00	94,31	0,16	0,04	0,17	0,98	395	
Хлеб пшеничный	30	1,80	0,64	12,56	64,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	1,20	0,01	0,00	0,01	0,00	6	
Сыр голландский порционно	10	2,60	2,68	0,00	35,20	104,0	0,12	0,00	0,04	0,28	7	
ИТОГО В ЗАВТРАК:	345	13,59	16,71	53,37	420,03	338,01	2,72	0,18	0,21	2,46		
2 ЗАВТРАК												
Молоко кипяченое	80	2,44	2,18	4,04	45,34	101,12	0,09	0,03	0,13	1,10	400	
Кондитерские изд. без крема	29	1,39	0,81	22,53	97,38	2,61	0,17	0,02	0,01	0,00		
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:	109	3,83	2,99	26,57	142,72	103,73	0,26	0,05	0,14	1,10		
ОБЕД												
Овощи свежие порционно	40	0,45	2,48	1,89	31,64	7,03	0,34	0,02	0,01	8,17	517	
суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,77	3,73	11,12	97,20	20,88	1,06	0,09	0,09	8,06		
голубцы ленивые	180	13,16	13,18	16,81	239,78	72,43	2,20	0,07	0,13	41,65	298	
компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	23,87	0,93	0,00	0,00	1,30	376	
Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ИТОГО В ОБЕД:	590	21,11	19,81	68,37	528,97	124,21	4,53	0,18	0,23	59,18		
УЖИН												
Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,90	100,80	1,32	0,04	0,30	0,18	215	
кукуруза консервированная	50	1,44	3,09	4,02	49,65	9,33	0,33	0,05	0,03	4,65	12	
вагрушка с творогом	100	12,60	5,70	36,60	246,00	21,40	1,42	0,12	0,10	0,10	469	
Чай с сахаром	150	0,07	0,01	12,24	47,52	3,44	0,08	0,00	0,00	3,20	392	
Хлеб пшеничный	30	1,80	0,64	12,56	64,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
фрукты свежие (бан)	100	1,16	0,39	16,17	73,15	6,16	0,46	0,03	0,04	7,70	368	
ИТОГО В ПОЛДНИК:	530	24,92	18,88	84,80	605,55	141,13	3,61	0,24	0,47	15,83		
ВСЕГО В ДЕНЬ:	1574	63,45	58,39	233,11	1 697,27	707,08	11,12	0,66	1,05	78,57		

8 день

День: среда

Возрастная категория: 1,6-3 лет

Название блюда и продуктов	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Химический состав					N порц-р блюда
						Минеральные вещества, мг					
						Ca	Fe	B 1	B 2	C	
ЗАВТРАК											
Каша овсяная жидкая	150	5,03	7,35	20,33	167,25	104,42	0,87	0,90	0,12	0,18	185
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,99	10,64	70,00	94,31	0,16	0,04	0,17	0,98	395
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	1,20	0,01	0,00	0,01	0,00	6
Хлеб пшеничный	30	1,80	0,64	12,56	64,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
яйцо	20	2,54	2,30	0,14	31,50	11,00	0,50	0,02	0,09	0,00	
ИТОГО В ЗАВТРАК:	355	11,75	15,91	43,74	366,08	210,93	1,54	0,96	0,39	1,16	
2 ЗАВТРАК											
кисломолочный продукт (ряженка)	155	4,50	3,86	6,51	78,54	192,20	0,16	0,03	0,20	0,47	401
Кондитерские изд. без крема	12	0,90	1,42	2,83	52,32	3,48	0,25	0,00	0,01	0,00	804
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:	167	5,40	5,28	9,34	130,86	195,68	0,41	0,03	0,21	0,47	
ОБЕД											
овощи свежие порционно	40	0,30	2,44	0,95	26,92	8,74	0,23	0,01	0,02	3,80	514
суп-пюре из овощей на курином бульоне	180	4,23	8,30	12,30	140,76	137,70	0,68	0,09	0,16	5,87	66/1
котлета рубленая из птицы	70	8,91	12,75	7,30	179,67	61,48	0,90	0,05	0,09	0,28	305
Соус молочный	50	1,98	1,57	2,55	44,84	58,95	0,11	0,02	0,06	0,15	350
Макаронны отварные, с овощами	120	4,76	3,65	22,85	143,42	4,20	0,96	0,05	0,03	0,03	517
Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	23,87	0,93	0,00	0,00	1,30	376
ИТОГО В ОБЕД:	650	22,91	29,13	84,50	695,96	294,94	3,81	0,22	0,36	11,43	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
гуляш из печени	70	7,52	13,46	1,51	157,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	215
картофельное пюре	150	3,26	4,68	8,04	123,90	55,08	0,74	0,11	10,53	3,14	321
капустя тушеная	60	1,24	1,94	5,66	45,06	33,27	0,49	0,02	0,02	10,30	132
компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,20	10,86	0,71	0,04	0,17	1,29	372
Хлеб пшеничный	30	1,80	0,64	12,56	64,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Фрукты свежие (ябл)	80	0,308	0,308	7,55	33,88	12,32	1,69	0,023	0,015	7,7	712
ИТОГО В ПОЛДНИК:	540	14,25	21,15	53,23	497,37	111,53	3,63	0,19	10,74	22,58	
ВСЕГО В ДЕНЬ:	1545	54,30	71,46	190,81	1 690,27	813,08	9,39	1,40	11,69	35,64	

9 день

День: четверг

Возрастная категория: 1,6-3 лет

Название блюда и продуктов	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Химический состав					N пещ-р блюда	
						Минеральные вещества, мг		Витамины				C
						Ca	Fe	B 1	B 2			
ЗАВТРАК												
Каша пшенная молочная жидкая	150	8,40	10,35	36,60	274,50	165,00	3,00	0,18	0,00	1,50	185	
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,99	10,64	70,00	94,31	0,16	0,04	0,17	0,98	395	
Масло сливочное топлен.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	1,20	0,01	0,00	0,01	0,00	6	
Хлеб пшеничный	30	1,80	0,64	12,56	64,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
яйцо вареное	20	2,54	2,30	0,14	31,50	11,00	0,50	0,02	0,09	0,00		
ИТОГО В ЗАВТРАК:	355	15,12	18,91	60,01	473,33	271,51	3,67	0,24	0,27	2,48		
2 ЗАВТРАК												
Молоко кипяченое	80	2,44	2,18	4,04	45,34	101,12	0,09	0,03	0,13	1,10	400	
кондит. изделие без крема (тренки)	30	4,40	0,02	27,77	113,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	376	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:	110	6,84	2,20	31,81	158,34	101,12	0,09	0,03	0,13	1,50		
ОБЕД												
суп картофельный с рисом, курой	180	1,80	2,02	12,24	74,34	18,65	0,74	0,07	0,04	5,90	82	
Рыба тушеная с овощами	90	9,84	4,59	2,31	90,00	30,45	0,51	0,06	0,07	2,59	269	
Пюре картофельное	150	3,26	4,68	8,04	123,90	55,08	0,74	0,11	10,53	3,14	321	
компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	23,87	0,93	0,00	0,00	1,30	376	
Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ИТОГО В ОБЕД:	610	17,63	11,71	61,14	448,59	128,05	2,92	0,24	10,64	12,93		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Биточки мясные	70	10,87	8,25	11,25	162,17	30,45	1,05	0,07	0,12	0,11	282	
свекла тушеная	150	2,45	4,50	12,26	102,81	51,33	2,13	0,03	0,06	1,91		
Чай с лимоном	150	0,11	0,02	8,51	34,17	10,67	0,27	0,00	0,00	2,36	392	
Хлеб пшеничный	30	1,80	0,64	12,56	64,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
фрукты свежие (ябл)	80	0,308	0,308	7,55	33,88	12,32	1,69	0,023	0,015	7,7	712	
ИТОГО В ПОЛДНИК:	480	15,54	13,72	52,13	397,36	104,77	5,14	0,12	0,20	12,08		
ВСЕГО В ДЕНЬ:	1555	55,13	46,53	205,09	1 477,62	605,45	11,82	0,63	11,23	28,99		

10 день

День: пятница

Возрастная категория: 1,6-3 лет

Название блюд и продуктов	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Химический состав						N рецепта блюда			
						Минеральные вещества,							Витамины		
						Ca	Mg	Fe	B 1	B 2	C				
ЗАВТРАК															
Вермишель молочная жидкая	150	5,44	5,04	16,42	132,84	148,27	0,49	0,07	0,20	0,83	93				
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	88,99	114,71	0,41	0,05	0,14	1,20	397				
Хлеб пшеничный	30	1,80	0,64	12,56	64,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	1,20	0,01	0,00	0,01	0,00	6				
Сыр голландский	9	2,60	2,68	0,00	35,20	104,0	0,12	0,00	0,04	0,28	7				
ИТОГО В ЗАВТРАК:	344	13,03	14,71	42,01	354,36	368,18	1,03	0,12	0,38	2,31					
2 ЗАВТРАК															
Кондитерские изд. без крема	12	0,90	1,42	2,83	52,32	3,48	0,25	0,00	0,01	0,00	804				
Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,20	10,86	0,71	0,04	0,17	1,29	372				
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		1,02	1,54	20,74	125,52	14,34	0,96	0,04	0,18	1,29					
ОБЕД															
Овощи свежие порционно	40	0,45	2,48	1,89	31,64	7,03	0,34	0,02	0,01	8,17	517				
Рассольник Ленинградский	180	1,51	3,69	11,95	86,94	19,04	0,70	0,07	0,04	5,44	76				
Шов с мясом	150	8,19	8,91	24,44	212,55	7,10	0,36	0,01	0,01	0,53					
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	23,87	0,93	0,00	0,00	1,30	376				
Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
ИТОГО В ОБЕД:	560	12,88	15,50	76,83	491,48	57,04	2,33	0,10	0,07	15,44					
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
Запеканка из творога	130	22,80	15,67	22,30	321,10	191,50	0,90	0,07	0,34	0,31	237				
Повидло	20	0,00	0,00	13,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10					
Молоко кипяченое	80	2,44	2,18	4,04	45,34	101,12	0,09	0,03	0,13	1,10	400				
пирожок с картошкой	90	12,60	5,70	36,60	246,00	21,40	1,42	0,12	0,10	0,10					
Фрукты свежие (апель)	110	0,61	0,13	15,06	63,53	23,19	0,23	0,03	0,02	40,43	368				
ИТОГО В ПОЛДНИК:	430	38,45	23,68	91,00	725,97	337,21	2,64	0,25	0,59	42,04					
ВСЕГО В ДЕНЬ:	1334	65,38	55,43	230,58	1 697,33	776,77	6,96	0,51	1,22	61,08					