

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ д/с №



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

питания детей с 1 до 3 лет с 12-часовым пребыванием в осенне-зимний период

Муниципального бюджетного дошкольного

образовательного учреждения детский сад №

Сборник технических нормативов- сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях
.Москва,2011 год. Руководители разработки сборника: Тутельян В.А, Могильный М.П.

Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях
Удмуртской Республики. Составители: Давтян К.А., Повышева Г.А., Егорова С.А., Чубукова Я.Ю., Гарина Л.В.

Составитель:

технолог по питанию Макрушина ИВ

Примерное меню

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

День: 1	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего				
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая молочная с маслом сливочным	150	2,80	1,41	19,05	100,95	0	111
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,17	1,1917	266
	Батон с маслом сливочным	13/5	1,09	3,41	6,56	61,20	0,00	1
	Итого за прием		6,95	7,48	38,79	251,32	1,19	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	90	2,34	2,88	9,90	74,70	0	
	Итого за прием		2,34	2,88	9,90	74,70	0	
Обед	салат из отварной свеклы	20	0,30	1,20	1,70	19,00	1,90	33
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,34	1,18	9,40	67,35	6,7	67
	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,60	92,00	12	316
	Тефтели из мяса говядины	60	4,50	3,75	5,25	72,00	0,75	286
	Соус сметанный	20	0,20	0,90	1,20	15,00	0,07	354
	Сок	150	0,45	0,30	24,45	102,00	2,5	268
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,53	0	
	Хлеб ржаной	15	1,32	0,24	6,68	34,76	0,02	
	Итого за прием		13,14	10,87	69,29	435,63	23,94	
	Уплотненный полдник	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,98	4,08	8,94	72,08	13,5
Омлет натуральный		130	11,70	16,25	2,86	202,80	0,637	131
Хлеб пшеничный		15	0,99	0,10	7,01	33,53	0	
Хлеб ржаной		15	0,99	0,18	5,01	26,07	0,02	
Чай с сахаром		150	0,05	0,02	8,33	33,33	0,1667	260,261
Фрукты (яблоки)		100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	368
Итого за прием			15,11	21,02	41,94	411,81	24,32	
Итого за день				37,54	42,25	159,92	1173,45	49,46

Примерное меню

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

День: 1	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур	
			всего	всего					
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая молочная с маслом сливочным	150	2,80	1,41	19,05	100,95	0	111	
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,17	1,1917	266	
	Батон с маслом сливочным	13/5	1,09	3,41	6,56	61,20	0,00	1	
	Итого за прием		6,95	7,48	38,79	251,32	1,19		
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	90	2,34	2,88	9,90	74,70	0		
	Итого за прием		2,34	2,88	9,90	74,70	0		
Обед	салат из отварной свеклы	20	0,30	1,20	1,70	19,00	1,90	33	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,34	1,18	9,40	67,35	6,7	67	
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,32	110,40	14,4	316	
	Запеканка из печени с рисом	70	9,00	4,00	9,30	106,00	4,07	294	
	Соус сметанный	20	0,20	0,90	1,20	15,00	0,07	354	
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	33,33	0,1667	260,261	
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,53	0		
	Хлеб ржаной	15	1,32	0,24	6,68	34,76	0,02		
		Итого за прием		17,65	11,47	59,93	419,36	27,33	
	Уплотненный полдник	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,98	4,08	8,94	72,08	13,5	17
Омлет натуральный		130	11,70	16,25	2,86	202,80	0,637	131	
Хлеб пшеничный		15	0,99	0,10	7,01	33,53	0		
Хлеб ржаной		15	0,99	0,18	5,01	26,07	0,02		
Чай с сахаром		150	0,05	0,02	8,33	33,33	0,1667	260,261	
Фрукты (яблоки)		100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	368	
		Итого за прием		15,11	21,02	41,94	411,81	24,32	
	Итого за день		42,05	42,85	150,56	1157,19	52,84		

Примерное меню

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

День: 1	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего				
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая молочная с маслом сливочным	150	2,80	1,41	19,05	100,95	0	111
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,17	1,1917	266
	Батон с маслом сливочным	13/5	1,09	3,41	6,56	61,20	0,00	1
	Итого за прием		6,95	7,48	38,79	251,32	1,19	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	90	2,34	2,88	9,90	74,70	0	
	Итого за прием		2,34	2,88	9,90	74,70	0	
Обед	салат из отварной свеклы	20	0,30	1,20	1,70	19,00	1,90	33
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,34	1,18	9,40	67,35	6,7	67
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,32	110,40	14,4	316
	Запеканка из печени с рисом	70	9,00	4,00	9,30	106,00	4,07	294
	Соус сметанный	20	0,20	0,90	1,20	15,00	0,07	354
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	33,33	0,1667	260,261
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,53	0	
	Хлеб ржаной	15	1,32	0,24	6,68	34,76	0,02	
	Итого за прием		17,65	11,47	59,93	419,36	27,33	
Уплотненный полдник	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,98	4,08	8,94	72,08	13,5	17
	Омлет натуральный	130	11,70	16,25	2,86	202,80	0,637	131
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,53	0	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,07	0,02	
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	33,33	0,1667	260,261
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	368
		Итого за прием		15,11	21,02	41,94	411,81	24,32
	Итого за день		42,05	42,85	150,56	1157,19	52,84	

Примерное меню

Примерное меню								
	Сезон: осенне- зимний							
	Возрастная категория: с 1 до 3 лет							
День: 2	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	6,00	5,52	17,12	141,60	0,08	69
	Кофейный напиток с молоком	150	2,42	2,00	12,00	75,83	0,975	264
	Батон	15	1,16	0,42	8,33	34,05	0	
	Сыр (порциями)	8	1,86	2,36	0,00	28,80	0,059	6
	Итого за прием		11,43	10,30	37,45	280,28	1,11	
10:00	Сок	100	0,30	0,20	16,30	68,00	1,667	268
	Итого за прием		0,30	0,20	16,30	68,00	1,667	
Обед	Салат из консервированной кукурузы и раст. маслом	20	0,85	1,90	2,40	29,79	2,8	12
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,96	3,03	9,26	81,00	6,72	83,121
	Биточки (котлеты, шницели) рыбные	60	5,85	3,26	21,23	85,50	0,315	163
	Рис припущенный	110	2,88	3,44	29,36	160,00	0	211
	Компот из чернослива	150	0,33	0,02	20,82	85,50	0,3	253
	Хлеб пшеничный	13	0,86	0,08	6,07	29,06	0	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,07	0,02	
	Итого за прием		15,71	11,91	94,15	496,91	10,15	
Уплотненный полдник	Салат из моркови	40	0,50	0,04	4,25	23,40	1,92	19
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,53	0	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,07	0,02	
	Ватрушка с творогом	60	1,35	2,33	2,85	181,50	0,075	278,283,304
	Кисломолочный напиток Снежок	150	3,90	4,80	16,50	124,50	0,00	
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	368
	Итого за прием		8,13	7,84	45,41	432,99	12,01	
	Итого за день		35,57	30,26	193,30	1278,19	24,95	

Примерное меню

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет (с-т из св огурцов с раст маслом)

День: 3	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
		г	всего	всего				
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным "Дошкольная"	150	3,15	3,90	20,25	130,50	0,00	168
	Чай с молоком	150	2,25	1,92	11,92	74,17	0,025	263
	Батон	12	0,92	3,36	6,64	27,24	0,00	
	Печенье	12	0,84	1,68	8,28	51,60	0,00	
	Итого за прием			7,16	10,86	47,09	283,51	0,03
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	100	2,34	2,88	9,90	74,70	0,00	
	Итого за прием		2,34	2,88	9,90	74,70	0,00	
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	20	0,17	1,20	7,77	13,30	0,93	28
	Борщ с картофелем со сметаной	130	1,07	2,60	7,33	57,07	4,576	53
	Бефстроганов из отвар мяса говядины	50	12,94	10,38	2,75	155,63	0	278
	Макаронные изделия отварные	100	6,25	3,50	22,00	137,50	0	123,124
	Сок	150	0,45	0,30	24,45	102,00	2,5	268
	Хлеб ржаной	13	0,86	0,16	4,34	22,59	0,02	
	Итого за прием		21,73	18,13	68,64	488,09	8,02	
Уплотненный полдник	Суп молочный с рисом	150	3,60	3,83	12,60	99,00	0,69	69
	Хлеб пшеничный	13	0,86	0,08	6,07	29,06	0	
	Коржики молочные	50	3,27	5,60	31,00	187,33	0,0333	496
	Компот из свежих яблок	150	0,08	0,08	17,92	71,67	1,2833	251
	Фрукты(бананы)	90	1,35	0,45	18,90	85,50	9	
	Итого за прием		9,16	10,04	86,49	472,56	11,01	
	Итого за день		40,39	41,91	212,12	1318,85	19,06	

Примерное меню

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

День: 3	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур	
		г	всего	всего					
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным "Дошкольная"	150	3,15	3,90	20,25	130,50	0,00	168	
	Чай с молоком	150	2,25	1,92	11,92	74,17	0,025	263	
	Батон	12	0,92	3,36	6,64	27,24	0,00		
	Печенье	12	0,84	1,68	8,28	51,60	0,00		
	Итого за прием			7,16	10,86	47,09	283,51	0,03	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	100	2,34	2,88	9,90	74,70	0,00		
	Итого за прием		2,34	2,88	9,90	74,70	0,00		
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	40	5,96	1,03	1,25	16,72	2,2	12	
	Борщ с картофелем со сметаной	130	1,07	2,60	7,33	57,07	4,576	53	
	Бефстроганов из отвар мяса говядины	60	12,94	10,38	2,75	155,63	0	278	
	Макаронные изделия отварные	100	6,25	3,50	22,00	137,50	0	123,124	
	Сок	150	0,45	0,30	24,45	102,00	2,5	268	
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,38	0,01		
	Итого за прием			27,33	17,93	61,12	486,29	9,29	
Уплотненный полдник	Суп молочный с рисом	150	3,60	3,83	12,60	99,00	0,69	69	
	Хлеб пшеничный	13	0,86	0,08	6,07	29,06	0		
	Коржики молочные	50	3,27	5,60	31,00	187,33	0,0333	496	
	Компот из свежих яблок	150	0,08	0,08	17,92	71,67	1,2833	251	
	Фрукты(бананы)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10		
	Итого за прием			9,31	10,09	88,59	482,06	12,01	
	Итого за день			46,14	41,76	206,70	1326,55	21,32	

Примерное меню

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

День: 3	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур	
			все	все					
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	3,15	3,90	20,25	130,50	0,00	168	
	Чай с молоком	150	2,25	1,92	11,92	74,17	0,025	263	
	Батон	12	0,92	3,36	6,64	27,24	0,00		
	Печенье	12	0,84	1,68	8,28	51,60	0,00		
	Итого за прием			7,16	10,86	47,09	283,51	0,03	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	100	2,34	2,88	9,90	74,70	0,00		
	Итого за прием		2,34	2,88	9,90	74,70	0,00		
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	40	5,96	1,03	1,25	16,72	2,2	12	
	Борщ с картофелем со сметаной	130	1,07	2,60	7,33	57,07	4,576	53	
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	8,40	6,80	6,00	131,00	0,92	181	
	Капуста тушеная	120	2,48	3,92	11,28	90,40	20,8	228	
	Сок	150	0,45	0,30	24,45	102,00	2,5	268	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,07	0,02		
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,53	0		
	Итого за прием			20,34	14,93	62,33	456,78	31,01	
Уплотненный полдник	Суп молочный с рисом	150	3,60	3,83	12,60	99,00	0,69	69	
	Хлеб пшеничный	13	0,86	0,08	6,07	29,06	0		
	Коржики молочные	50	3,27	5,60	31,00	187,33	0,0333	496	
	Компот из свежих яблок	150	0,08	0,08	17,92	71,67	1,2833	251	
	Фрукты(бананы)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10		
	Итого за прием			9,31	10,09	88,59	482,06	12,01	
	Итого за день			39,15	38,76	207,90	1297,04	43,05	

Примерное меню

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

День: 3	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего				
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным "Дошкольная"	150	3,15	3,90	20,25	130,50	0,00	168
	Чай с молоком	150	2,25	1,92	11,92	74,17	0,025	263
	Батон	12	0,92	3,36	6,64	27,24	0,00	
	Печенье	12	0,84	1,68	8,28	51,60	0,00	
	Итого за прием			7,16	10,86	47,09	283,51	0,03
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	100	2,34	2,88	9,90	74,70	0,00	
	Итого за прием			2,34	2,88	9,90	74,70	0,00
Обед	Салат из отвар.моркови с зел. горошком "Витаминка"	20	0,50	1,50	2,00	24,00	2,00	ТТК140
	Свекольник со сметаной	150	2,04	2,94	13,44	88,80	7,26	ТТК 82
	Бефстроганов из отвар мяса говядины	60	15,53	12,45	3,30	186,75	0	278
	Капуста тушеная	120	2,48	3,92	11,28	90,40	20,8	228
	Чай с соком	180	0,10	0,00	12,00	48,00	0,23	ТТК 4
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,38	0,01	
	Хлеб пшеничный	10	0,66	0,07	4,67	22,35	0	
	Итого за прием			21,97	21,00	50,03	477,68	30,30
Уплотненный полдник	Суп молочный с рисом	150	3,60	3,83	12,60	99,00	0,69	69
	Хлеб пшеничный	13	0,86	0,08	6,07	29,06	0	
	Коржики молочные	50	3,27	5,60	31,00	187,33	0,0333	496
	Компот из свежих яблок	150	0,08	0,08	17,92	71,67	1,2833	251
	Фрукты(бананы)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10	
	Итого за прием			9,31	10,09	88,59	482,06	12,01
Итого за день			40,78	44,82	195,60	1317,94	42,33	

Примерное меню

	Сезон: осенне- зимний							
	Возрастная категория: с 1 до 3 лет							
День: 4	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
Завтрак	Суп молочный с пшеном	180	5,04	5,04	4,10	132,48	0,72	69
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,17	1,192	266
	Батон с маслом сливочным	15/5	1,21	3,79	7,29	68,00	0,00	1
	Итого за прием		9,31	11,48	24,57	289,65	1,91	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	90	2,34	2,88	9,90	74,70	0	
	Итого за прием		2,34	2,88	9,90	74,70	0,00	
Обед	Салат из отварной свеклы и раст. маслом	40	0,60	2,40	3,40	38,00	3,8	33
	Суп-лапша на курином бульоне	250	1,32	3,00	7,14	61,20	0,3	86,118
	Голубцы ленивые	120	10,58	6,75	15,23	164,25	15	298
	Картофельное пюре с морковью	100	1,91	3,08	12,00	83,00	10,5	216
	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,82	85,50	0,3	253
	Хлеб пшеничный	15	1,40	0,16	8,80	38,50	0	
	Хлеб ржаной	15	1,04	0,17	5,93	25,20	0	
	Итого за прием		17,16	15,57	73,31	495,65	29,90	
	Уплотненный полдник	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	6,00	5,20	27,20	179,00	0,00
Хлеб пшеничный		10	1,17	0,13	7,33	32,08	0	
Хлеб ржаной		15	1,04	0,17	5,93	25,20	0	
Яйцо отварное		52	7,02	6,70	0,50	82,00	0	
Напиток из лимона		150	0,08	0,00	10,50	59,16667	2,833	252
Фрукты (яблоки)		100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	368
Итого за прием			15,71	12,60	61,26	421,45	12,83	
	Итого за день		44,52	42,53	169,04	1281,45	44,65	

Примерное меню

Примерное меню								
	Сезон: осенне- зимний							
	Возрастная категория: с 1 до 3 лет (салат из свежих помидоров)							
День: 4	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
Завтрак	Суп молочный с пшеном	180	5,04	5,04	4,10	132,48	0,72	69
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,17	1,192	266
	Батон с маслом сливочным	15/5	1,21	3,79	7,29	68,00	0,00	1
	Итого за прием		9,31	11,48	24,57	289,65	1,91	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	90	2,34	2,88	9,90	74,70	0	
	Итого за прием		2,34	2,88	9,90	74,70	0,00	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком репч с раст. маслом	40	0,47	2,47	1,87	31,33	8	14
	Суп-лапша на курином бульоне	250	1,32	3,00	7,14	61,20	0,3	86,118
	Голубцы ленивые	120	10,58	6,75	15,23	164,25	15	298
	Картофельное пюре с морковью	100	1,91	3,08	12,00	83,00	10,5	216
	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,82	85,50	0,3	253
	Хлеб пшеничный	15	1,40	0,16	8,80	38,50	0	
	Хлеб ржаной	15	1,04	0,17	5,93	25,20	0	
	Итого за прием		17,03	15,64	71,77	488,98	34,10	
Уплотненный полдник	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	6,00	5,20	27,20	179,00	0,00	168
	Хлеб пшеничный	10	1,17	0,13	7,33	32,08	0	
	Хлеб ржаной	15	1,04	0,17	5,93	25,20	0	
	Яйцо отварное	52	7,02	6,70	0,50	82,00	0	
	Напиток из лимона	150	0,08	0,00	10,50	59,16667	2,833	252
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	368
	Итого за прием		15,71	12,60	61,26	421,45	12,83	
	Итого за день		44,39	42,60	167,50	1274,78	48,85	

Примерное меню

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

День: 5	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего				
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,45	4,56	19,65	134,85	0	111
	Кофейный напиток с молоком	150	2,42	2,00	12,00	75,83	0,975	264
	Батон	14	1,08	0,39	7,77	31,78	0	
	Сыр (порциями)	8	1,86	2,36	0,00	28,80	0,0587	6
	Итого за прием		8,80	9,31	39,42	271,26	1,03	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	90	2,34	2,88	9,90	74,70	0,00	
	Итого за прием		2,34	2,88	9,90	74,70	0,00	
Обед	Икра кабачковая	20	0,49	1,34	2,41	36,52	0,64	
	Суп-пюре из мяса	150	4,38	3,72	7,50	81,00	0,234	105
	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	100	2,08	2,67	15,00	90,00	0	209
	Бигочки (котлеты) из мяса кур	60	9,45	9,83	10,13	167,25	0,5025	202
	Кисель	150	0,58	0,00	12,42	51,67	0,1333	254
	Хлеб ржаной	13	0,91	0,14	5,73	24,31	0	
	Хлеб пшеничный	13	1,02	0,12	6,37	27,82	0,00	
	Итого за прием		18,92	17,81	59,55	478,57	1,51	
	Уплотненный полдник	Салат из моркови	40	0,50	0,04	4,25	23,40	1,92
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,09	4,90	21,40	0,00	
	Хлеб ржаной	15	0,70	0,11	4,41	18,70	0	
	Запеканка из творога	80	14,21	9,68	14,70	202,40	0,192	149
	Сок	150	0,45	0,30	24,45	102,00	2,5	268
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	368
	Итого за прием		17,04	10,62	62,50	411,90	14,61	
	Итого за день		47,11	40,62	171,37	1236,43	17,16	

Примерное меню

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

День: 6	Наименование блюда	Выход,	Белки	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
		г	всего	всего				
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	150	2,36	2,25	20,97	94,95	0	111
	Чай с молоком	150	2,25	1,92	11,92	74,17	0,025	263
	Батон с маслом сливочным	17/5	1,34	4,16	8,01	74,80	0,00	1
	Итого за прием		5,94	8,33	40,90	243,92	0,03	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	90	2,34	2,88	9,90	74,70	0	
	Итого за прием		2,34	2,88	9,90	74,70	0	
Обед	Салат из отвар.свеклы с растительным маслом	40	0,74	2,01	3,61	34,79	0,9667	33
	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,32	3,00	7,14	61,20	0,3	86,118
	Макаронные изделия отварные	100	6,25	3,50	22,00	137,50	0	123,124
	Тефтели из печени с рисом	60	6,00	3,00	7,00	78,00	5	284
	Компот из изюма	150	0,33	0,00	20,83	85,83	0,3	253
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,14	7,35	32,10	0	
	Хлеб ржаной	15	1,05	0,17	6,61	28,05	0	
	Итого за прием		16,87	11,81	74,55	457,47	6,57	
Уплотненный полдник	Каша вязкая с изюмом	150	2,30	2,94	20,03	115,95	0,32	110
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,18	9,80	42,80	0	
	Хлеб ржаной	15	1,05	0,17	6,61	28,05	0	
	Пирожки печеные с капустой и яйцом	60	4,13	4,13	19,50	133,50	1,2	454,453,502
	Чай с лимон	150	0,08	0,00	8,50	34,17	2,5	262
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	368
	Итого за прием		9,53	7,81	74,24	398,47	14,02	
	Итого за день		34,68	30,83	199,59	1174,55	20,61	

Примерное меню

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

День: 6	Наименование блюда	Выход,	Белки	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
		г	всего	всего				
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	150	2,36	2,25	20,97	94,95	0	111
	Чай с молоком	150	2,25	1,92	11,92	74,17	0,025	263
	Батон с маслом сливочным	17/5	1,34	4,16	8,01	74,80	0,00	1
	Итого за прием		5,94	8,33	40,90	243,92	0,03	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	90	2,34	2,88	9,90	74,70	0	
	Итого за прием		2,34	2,88	9,90	74,70	0	
Обед	Салат из отвар.свеклы с растительным маслом	40	0,74	2,01	3,61	34,79	0,9667	33
	Щи из свежей капусты со сметаной	140	1,22	2,43	4,87	47,48	10,348	56
	Фрикадельки мясные к супу	10	2,00	1,00	0,50	17,00	0,1	121
	Макаронные изделия отварные	100	6,25	3,50	22,00	137,50	0	123,124
	Тефтели из печени с рисом	60	6,00	3,00	7,00	78,00	5	284
	Компот из изюма	150	0,33	0,00	20,83	85,83	0,3	253
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,14	7,35	32,10	0	
	Хлеб ржаной	15	1,05	0,17	6,61	28,05	0	
	Итого за прием		18,77	12,24	72,78	460,75	16,71	
	Уплотненный полдник	Каша вязкая с изюмом	150	2,30	2,94	20,03	115,95	0,32
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,18	9,80	42,80	0	
	Хлеб ржаной	15	1,05	0,17	6,61	28,05	0	
	Пирожки печеные с капустой и яйцом	60	4,13	4,13	19,50	133,50	1,2	454,453,502
	Чай с лимон	150	0,08	0,00	8,50	34,17	2,5	262
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	368
	Итого за прием		9,53	7,81	74,24	398,47	14,02	
	Итого за день		36,58	31,26	197,82	1177,83	30,76	

Примерное меню

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

День: 6	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего				
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	150	2,36	2,25	20,97	94,95	0	111
	Чай с молоком	150	2,25	1,92	11,92	74,17	0,025	263
	Батон с маслом сливочным	17/5	1,34	4,16	8,01	74,80	0,00	1
	Итого за прием		5,94	8,33	40,90	243,92	0,03	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	90	2,34	2,88	9,90	74,70	0	
	Итого за прием		2,34	2,88	9,90	74,70	0	
Обед	Салат из отвар.свеклы с растительным маслом	40	0,74	2,01	3,61	34,79	0,97	33
	Щи из свежей капусты со сметаной	140	1,22	2,43	4,87	47,48	10,348	56
	Фрикадельки мясные к супу	10	2,00	1,00	0,50	17,00	0,1	121
	Макаронные изделия отварные	100	6,25	3,50	22,00	137,50	0	123,124
	Котлеты, бигочки, шницели из говядины	60	8,40	6,80	6,00	131,00	0,92	181
	Компот из изюма	150	0,33	0,00	20,83	85,83	0,3	253
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,09	4,90	21,40	0	
	Хлеб ржаной	10	0,70	0,11	4,41	18,70	0	
	Итого за прием		20,43	15,94	67,12	493,70	12,63	
	Уплотненный полдник	Каша вязкая с изюмом	150	2,30	2,94	20,03	115,95	0,32
Хлеб пшеничный		20	1,57	0,18	9,80	42,80	0	
Хлеб ржаной		15	1,05	0,17	6,61	28,05	0	
Пирожки печеные с капустой и яйцом		60	4,13	4,13	19,50	133,50	1,2	454,453,502
Чай с лимон		150	0,08	0,00	8,50	34,17	2,5	262
Фрукты (яблоки)		100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	368
Итого за прием			9,53	7,81	74,24	398,47	14,02	
Итого за день			38,23	34,96	192,16	1210,78	26,68	

Примерное меню (суп-лапша на курином бульоне)

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

День: 6	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур	
			всего	всего					
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	150	2,36	2,25	20,97	94,95	0	111	
	Чай с молоком	150	2,25	1,92	11,92	74,17	0,025	263	
	Батон с маслом сливочным	17/5	1,34	4,16	8,01	74,80	0,00	1	
	Итого за прием		5,94	8,33	40,90	243,92	0,03		
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	90	2,34	2,88	9,90	74,70	0		
	Итого за прием		2,34	2,88	9,90	74,70	0		
Обед	Салат из отвар.свеклы с растительным маслом	40	0,74	2,01	3,61	34,79	0,9667	33	
	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,32	3,00	7,14	61,20	0,3	86,118	
	Макаронные изделия отварные	100	6,25	3,50	22,00	137,50	0	123,124	
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	8,40	6,80	6,00	131,00	0,92	181	
	Компот из изюма	150	0,33	0,00	20,83	85,83	0,3	253	
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,09	4,90	21,40	0		
	Хлеб ржаной	10	0,70	0,11	4,41	18,70	0		
	Итого за прием		18,53	15,51	68,89	490,42	2,49		
	Уплотненный полдник	Каша вязкая с изюмом	150	2,30	2,94	20,03	115,95	0,32	110
		Хлеб пшеничный	20	1,57	0,18	9,80	42,80	0	
Хлеб ржаной		15	1,05	0,17	6,61	28,05	0		
Пирожки печеные с капустой и яйцом		60	4,13	4,13	19,50	133,50	1,2	454,453,502	
Чай с лимон		150	0,08	0,00	8,50	34,17	2,5	262	
Фрукты (яблоки)		100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	368	
Итого за прием			9,53	7,81	74,24	398,47	14,02		
	Итого за день		36,34	34,53	193,93	1207,50	16,53		

Примерное меню

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

День: 7	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ,	С	№ рецептур
		г	всего	всего	ды, г	ккал		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	3,15	3,90	20,25	130,50	0,00	168
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,17	1,1917	266
	Батон	13	1,00	0,36	7,22	29,51	0	
	Сыр (порциями)	10	1,86	2,36	0,00	28,80	0,0587	6
	Итого за прием		9,07	9,29	40,65	277,98	1,25	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	90	2,34	2,88	9,90	74,70	0	
	Итого за прием		2,34	2,88	9,90	74,70	0	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	40	11,93	2,07	2,50	33,44	4,4	12
	Борщ с мясом со сметаной	150	5,88	4,38	8,22	96,00	9,6	62
	Биточки (котлеты, шницели) рыбные	60	5,85	3,26	21,23	85,50	0,315	163
	Картофельное пюре с морковью	130	2,48	4,00	15,60	107,90	13,65	216
	Компот из кураги и изюма	150	0,33	5,83	20,83	61,67	0,3	253
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,53	0	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,07	0,02	
	Итого за прием		28,45	19,82	80,39	444,10	28,28	
	Уплотненный полдник	Салат из белокочанной капусты	80	1,12	4,06	7,21	25,96	6,96
Хлеб пшеничный		10	0,66	0,07	4,67	22,35	0	
Хлеб ржаной		10	0,66	0,12	3,34	17,38	0,01	
Запеканка из творога		60	14,21	9,68	14,70	202,40	0,192	149
Сок		150	0,45	0,30	24,45	102,00	2,50	268
Фрукты(бананы)		100	1,50	0,50	21,00	95,00	10	368
	Итого за прием		18,60	14,73	75,36	465,09	19,66	
	Итого за день		58,45	46,71	206,31	1261,86	49,20	

Примерное меню

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

День: 7	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ,	С	№ рецептур
		г	всего	всего	ды, г	ккал		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	3,15	3,90	20,25	130,50	0,00	168
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,17	1,1917	266
	Батон	13	1,00	0,36	7,22	29,51	0	
	Сыр (порциями)	10	1,86	2,36	0,00	28,80	0,0587	6
	Итого за прием		9,07	9,29	40,65	277,98	1,25	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	90	2,34	2,88	9,90	74,70	0	
	Итого за прием		2,34	2,88	9,90	74,70	0	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	40	11,93	2,07	2,50	33,44	4,4	12
	Борщ с мясом со сметаной	150	5,88	4,38	8,22	96,00	9,6	62
	Биточки (котлеты, шницели) рыбные	60	5,85	3,26	21,23	85,50	0,315	163
	Картофельное пюре с морковью	130	2,48	4,00	15,60	107,90	13,65	216
	Компот из кураги и изюма	150	0,33	5,83	20,83	61,67	0,3	253
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,53	0	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,07	0,02	
	Итого за прием		28,45	19,82	80,39	444,10	28,28	
	Уплотненный полдник	Салат из белокочанной капусты	80	1,12	4,06	7,21	25,96	6,96
	Хлеб пшеничный	10	0,66	0,07	4,67	22,35	0	
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,38	0,01	
	Булочка творожная	60	7,80	3,60	28,43	183,75	0,11	483
	Сок	150	0,45	0,30	24,45	102,00	2,50	268
	Фрукты(бананы)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10	368
	Итого за прием		12,19	8,65	89,09	446,44	19,58	
	Итого за день		52,04	40,63	220,03	1243,21	49,11	

Примерное меню

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

День: 7	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ,	С	№ рецептур
		г	всего	всего	ды, г	ккал		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным "Дошкольная"	150	3,15	3,90	20,25	130,50	0,00	168
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,17	1,1917	266
	Батон	13	1,00	0,36	7,22	29,51	0	
	Сыр (порциями)	10	1,86	2,36	0,00	28,80	0,0587	6
	Итого за прием		9,07	9,29	40,65	277,98	1,25	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	90	2,34	2,88	9,90	74,70	0	
	Итого за прием		2,34	2,88	9,90	74,70	0	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	40	11,93	2,07	2,50	33,44	4,4	12
	Борщ с мясом со сметаной	150	5,88	4,38	8,22	96,00	9,6	62
	Биточки (котлеты, шницели) рыбные	60	5,85	3,26	21,23	85,50	0,315	163
	Рис припущенный	100	2,40	2,87	24,47	133,33	0	211
	Компот из кураги и изюма	150	0,33	5,83	20,83	61,67	0,3	253
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,53	0	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,07	0,02	
	Итого за прием		28,37	18,69	89,26	469,53	14,63	
	Уплотненный полдник	Салат из белокочанной капусты	80	1,12	4,06	7,21	25,96	6,96
Хлеб пшеничный		10	0,66	0,07	4,67	22,35	0	
Хлеб ржаной		10	0,66	0,12	3,34	17,38	0,01	
Булочка творожная		60	7,80	3,60	28,43	183,75	0,11	483
Сок		150	0,45	0,30	24,45	102,00	2,50	268
Фрукты(бананы)		100	1,50	0,50	21,00	95,00	10	368
Итого за прием			12,19	8,65	89,09	446,44	19,58	
Итого за день			51,97	39,50	228,90	1268,65	35,46	

Примерное меню

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

День: 8	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ,	С	№ рецептур
		г	всего	всего	ды, г	ккал		
Завтрак	Суп молочный геркулесовый	180	5,30	5,30	17,90	133,90	0,82	69
	Кофейный напиток с молоком	150	2,42	2,00	12,00	75,83	0,975	264
	Батон с маслом сливочным	17/5	1,32	4,10	7,90	73,73	0,00	1
	Итого за прием		9,03	11,40	37,80	283,46	1,80	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	90	2,34	2,88	9,90	74,70	0,00	
	Итого за прием		2,34	2,88	9,90	74,70	0,00	
Обед	Салат из консервированной кукурузы и раст. маслом	40	1,28	2,85	3,60	44,69	4,2	12
	Суп картофельный с перловый крупой со сметаной	150	1,50	1,68	10,20	61,80	4,95	80
	Капуста тушеная	110	2,27	3,59	10,34	82,87	19,067	228
	Гуляш из говядины	100	15,00	10,00	3,33	156,67	0,6917	277
	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,82	85,50	0,3	253
	Хлеб пшеничный	13	1,21	0,14	7,63	33,37	0	
	Хлеб ржаной	15	1,04	0,17	5,93	25,20	0	
	Итого за прием		22,62	18,44	61,84	490,09	29,21	
Уплотненный полдник	Картофель отварной	160	3,06	4,61	24,54	152,00	22,4	76
	Суфле из рыбы	60	9,46	5,49	2,47	96,75	0,105	171
	Соус молочный	20	0,40	1,05	1,40	17,00	0,05	237
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,09	4,90	21,40	0	
	Хлеб ржаной	10	0,70	0,11	4,41	18,70	0	
	Чай с лимон	180	0,10	0,00	10,20	41,00	3	262
	Фрукты(бананы)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10	368
	Итого за прием		16,00	11,85	68,92	441,85	35,56	
	Итого за день		50,00	44,57	178,46	1290,10	66,56	

Примерное меню

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

День: 8	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
		г	всего	всего				
Завтрак	Суп молочный геркулесовый	180	5,30	5,30	17,90	133,90	0,82	69
	Кофейный напиток с молоком	150	2,42	2,00	12,00	75,83	0,975	264
	Батон с маслом сливочным	17/5	1,32	4,10	7,90	73,73	0,00	1
	Итого за прием		9,03	11,40	37,80	283,46	1,80	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	90	2,34	2,88	9,90	74,70	0,00	
	Итого за прием		2,34	2,88	9,90	74,70	0,00	
Обед	Салат из консервированной кукурузы и раст. маслом	40	1,70	3,80	4,80	59,58	5,6	12
	Суп картофельный с перловый крупой со сметаной	150	1,50	1,68	10,20	61,80	4,95	80
	Капуста тушеная	110	2,27	3,59	10,34	82,87	19,067	228
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	8,40	6,80	6,00	131,00	0,92	181
	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,82	85,50	0,3	253
	Хлеб пшеничный	15	1,40	0,16	8,80	38,50	0	
	Хлеб ржаной	15	1,04	0,17	5,93	25,20	0	
	Итого за прием		16,63	16,21	66,88	484,45	30,84	
	Уплотненный полдник	Картофель отварной	160	3,06	4,61	24,54	152,00	22,4
	Суфле из рыбы	60	9,46	5,49	2,47	96,75	0,105	171
	Соус молочный	20	0,40	1,05	1,40	17,00	0,05	237
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,09	4,90	21,40	0	
	Хлеб ржаной	10	0,70	0,11	4,41	18,70	0	
	Чай с лимон	180	0,10	0,00	10,20	41,00	3	262
	Фрукты(бананы)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10	368
	Итого за прием		16,00	11,85	68,92	441,85	35,56	
	Итого за день		44,01	42,35	183,50	1284,46	68,19	

Примерное меню

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет (салат из свежих помидоров)

День: 8	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
		г	всего	всего				
Завтрак	Суп молочный геркулесовый	180	5,30	5,30	17,90	133,90	0,82	69
	Кофейный напиток с молоком	150	2,42	2,00	12,00	75,83	0,975	264
	Батон с маслом сливочным	17/5	1,32	4,10	7,90	73,73	0,00	1
	Итого за прием		9,03	11,40	37,80	283,46	1,80	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	90	2,34	2,88	9,90	74,70	0,00	
	Итого за прием		2,34	2,88	9,90	74,70	0,00	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком репч с раст. маслом	40	0,47	2,47	1,87	31,33	8	14
	Суп картофельный с перловый крупой со сметаной	150	1,50	1,68	10,20	61,80	4,95	80
	Капуста тушеная	130	2,69	4,25	12,22	97,93	22,533	228
	Гуляш из говядины	100	15,00	10,00	3,33	156,67	0,6917	277
	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,82	85,50	0,3	253
	Хлеб пшеничный	15	1,40	0,16	8,80	38,50	0	
	Хлеб ржаной	15	1,04	0,17	5,93	25,20	0	
	Итого за прием		22,41	18,73	63,16	496,93	36,48	
Уплотненный полдник	Картофель отварной	160	3,06	4,61	24,54	152,00	22,4	76
	Суфле из рыбы	60	9,46	5,49	2,47	96,75	0,105	171
	Соус молочный	20	0,40	1,05	1,40	17,00	0,05	237
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,14	7,35	32,10	0	
	Хлеб ржаной	15	1,05	0,17	6,61	28,05	0	
	Чай с лимон	180	0,10	0,00	10,20	41,00	3	262
	Фрукты(бананы)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10	368
	Итого за прием		16,74	11,95	73,57	461,90	35,56	
	Итого за день		50,53	44,97	184,43	1317,00	73,83	

Примерное меню

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет (салат из свежих огурцов)

День: 9	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего				
Завтрак	Суп молочный с рисом	200	4,80	5,10	16,80	132,00	0,92	69
	Чай с молоком	150	2,25	1,92	11,92	74,17	0,025	263
	Батон с маслом сливочным	17/5	1,34	4,16	8,01	74,80	0,00	1
	Итого за прием		8,39	11,18	36,73	280,97	0,95	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	90	2,34	2,88	9,90	74,70	0,00	
	Итого за прием		2,34	2,88	9,90	74,70	0,00	
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	0,33	2,40	15,53	26,60	1,87	28
	Суп Пуштыешид на курином бульоне	150	3,48	2,40	7,38	64,50	7,2	63
	Рулет (зразы) из говядины с луком и яйцами	60	7,49	6,08	6,03	108,75	1,8975	295
	Картофельное пюре	100	2,45	3,84	16,32	110,40	14,4	316
	Компот из чернослива	150	0,33	0,02	20,82	85,50	0,3	253
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,53	0	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,07	0,02	
	Итого за прием		16,05	15,02	78,10	455,34	25,68	
	Уплотненный полдник	Салат из отварной свеклы и раст. маслом	40	0,60	2,40	3,40	38,00	3,8
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,07	0,02	
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,53	0	
	Булочка "Веснушка"	60	3,49	2,70	23,06	136,13	0,0563	292
	Сок	150	0,38	0,25	20,38	85,00	2,0833	268
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	368
	Итого за прием		6,84	6,03	68,65	362,72	15,96	
	Итого за день		33,62	35,10	193,38	1173,73	42,58	

Примерное меню

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

День: 9	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего				
Завтрак	Суп молочный с рисом	200	4,80	5,10	16,80	132,00	0,92	69
	Чай с молоком	150	2,25	1,92	11,92	74,17	0,025	263
	Батон с маслом сливочным	17/5	1,34	4,16	8,01	74,80	0,00	1
	Итого за прием		8,39	11,18	36,73	280,97	0,95	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	90	2,34	2,88	9,90	74,70	0,00	
	Итого за прием		2,34	2,88	9,90	74,70	0,00	
Обед	Салат из моркови	40	0,50	0,04	4,25	23,40	1,92	19
	Суп Пуштыешид на курином бульоне	150	3,48	2,40	7,38	64,50	7,2	63
	Рулет (зразы) из говядины с луком и яйцами	60	7,49	6,08	6,03	108,75	1,8975	295
	Картофельное пюре	100	2,45	3,84	16,32	110,40	14,4	316
	Компот из чернослива	150	0,33	0,02	20,82	85,50	0,3	253
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,53	0	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,07	0,02	
	Итого за прием		16,22	12,66	66,81	452,14	25,74	
Уплотненный полдник	Салат из отварной свеклы и раст. маслом	40	0,60	2,40	3,40	38,00	3,8	33
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,07	0,02	
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,53	0	
	Булочка "Веснушка"	60	3,49	2,70	23,06	136,13	0,0563	292
	Сок	150	0,38	0,25	20,38	85,00	2,0833	268
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	368
	Итого за прием		6,84	6,03	68,65	362,72	15,96	
	Итого за день			33,79	32,74	182,09	1170,53	42,64

Примерное меню

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

День: 10	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего				
Завтрак	Каша молочная Дружба (рис, пшено крупа) с маслом слив.	150	4,66	5,80	20,78	150,75	1,4625	107
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,17	1,1917	266
	Батон	15	0,65	0,24	4,68	19,15	0	
	Сыр (порциями)	8	1,86	2,36	0,00	28,80	0,0587	6
	Итого за прием		10,22	11,05	38,65	287,87	2,71	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	90	2,34	2,88	9,90	74,70	0,00	
	Итого за прием		2,34	2,88	9,90	74,70	0,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,60	12,98	3,48	20
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,96	3,66	9,96	90,00	6,72	83
	Фрикадельки из птицы	60	8,85	7,95	5,78	129,75	0,2925	204
	Каша ячневая вязкая	120	2,64	3,24	16,90	108,00	0	106
	Компот из свежих яблок	150	0,08	0,08	17,92	71,67	1,2833	251
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,09	4,90	21,40	0	
	Хлеб ржаной	13	0,91	0,14	5,73	24,31	0	
	Итого за прием		17,79	17,20	64,79	458,11	11,78	
	Уплотненный полдник	Пудинг из творога(запеченный)	90	13,63	9,68	21,90	229,50	0,171
	молоко сгущенное	20	0,70	1,40	11,60	54,00	0	
	Кисель из натурального сока	150	0,42	0,00	22,50	92,50	0,83	382
	Фрукты(бананы)	100	0,75	0,25	10,50	47,50	5	368
	Итого за прием		15,49	11,33	66,50	423,50	6,00	
	Итого за день		45,84	42,47	179,83	1244,18	20,49	

