

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ ЦРР – детский сад № 2

И.В. Вертепа



**Десятидневное меню
для организации
питания детей в возрасте
от 1 до 3 лет
с 10,5 часовым пребыванием
МАДОУ ЦРР – детский сад №2**

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Капуста тушеная	120	3,0	3,8	10,15	99	336
Яйцо вареное	1 шт	3,9	4,08	0,36	56,4	187
Какао с молоком	180	3,53	4,23	13,27	101,77	397
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,16	7,7	34,65	
ИТОГО за завтрак :	355	9,21	11,61	38,35	291,82	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок фруктовый (яблочный, апельсиновый, персиковый и т.д)	150	0,75	0	15,15	64,00	407
ИТОГО за 2 завтрак:	150	0,75	0	15,15	64,00	
ОБЕД						
Нарезка из соленых /свежих овощей	40	0,4	0	1,0	5,9	30
Суп картофельный с рыбой	150	2,88	2,92	8,56	64,79	73
Печень говяжья по-строгановски со сметанным соусом	50/20	7,88	9,79	2,53	128,43	238
Макароны отварные	110	3,17	3,52	22,85	165,4	306
Компот из сухофруктов	150	3,9	4,08	0,36	56,4	380
Хлеб ржаной	15	0,82	0,14	5,91	29,1	
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,16	9,56	34,65	
ИТОГО за обед:		16,36	16,4	59,38	484,67	
ПОЛДНИК						
Оладьи дрожжевые с повидлом	65/10	5,0	6,52	35,63	210,87	1309
Чай	150	0,07	0	6,7	27,8	957
ИТОГО за полдник:		5,	6,6	42,3	238,67	
ВСЕГО за день:		30,32	34,61	155,21	1079,16	



День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп рисовый молочный	150	3,23	3,9	19,44	127,69	155
Кофейный напиток с молоком	180	2,76	3,08	15,04	71,2	395
Бутерброд с маслом	20/5	1,95	4,0	11,99	82,5	1
ИТОГО за завтрак :	355	7,94	10,9	4647	281,29	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие (яблоко, груша, персик, апельсин, киви)	100	0,28	0	9,1	43,0	
Вафли	10	0,39	0,51	6,6	31,0	
ИТОГО за 2 завтрак:	110	0,66	0,51	13,7	74,0	
ОБЕД						
Капуста квашеная/ салат из свежей капусты	40	0,2	1,88	0,78	29,52	3
Суп с мясными фрикадельками	150/30	3,13	5,09	8,11	116,78	83
Шницель рыбный	60	4,81	3,0	1,08	91,99	230
Пюре картофельное	110	1,71	3,25	14,15	93,61	317
Компот из свежих фруктов	150	0,08	0	11,21	50,28	372
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,16	9,56	34,65	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
ИТОГО за обед:		12,86	13,59	65,77	480,03	
ПОЛДНИК						
Вареники ленивые	100	12,85	7,49	14,27	183,57	230
Сгущенное молоко	10	0,92	1,2	8,2	32,0	
Чай	150	0,07	0	7,03	27,8	957
ИТОГО за полдник:		13,84	8,36	29,7	243,37	
ВСЕГО за день:		35,3	33,8	155,44	1078,69	



День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	100	7,13	10,18	2,16	134,63	188
Овощи соленые/ свежие овощи	30	0,4	0	1,0	4,2	3
Хлеб ржаной	15	0,82	0,14	5,91	29,1	
Чай с молоком	180	1,61	0,27	8,51	58,09	385
Бутерброд с маслом	20/5	1,95	4,0	11,99	82,5	1
ИТОГО за завтрак :	350	11,91	14,59	29,57	308,55	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие (яблоко, груша, персик, апельсин, киви)	100	0,27	0	9,1	43,0	
Печенье сахарное	10	0,75	0,98	7,44	35,0	
ИТОГО за 2 завтрак	110	1,23	0,98	16,5	78,0	
ОБЕД						
Нарезка из соленых / свежих овощей	40	0,4	0	1,0	5,9	30
Бульон с гречками	170	1,31	0,16	9,77	47,21	86
Куры отварные	50	8,07	7,71	0,98	119,02	89
Каша гречневая рассыпчатая	120	3,9	5,38	35,2	195,76	165
Сок фруктовый(апельсиновый)	150	0,75	0	15,15	90	407
Хлеб ржаной	20	1,1	0,18	7,9	38,8	
ИТОГО за обед:		15,46	13,4	71,8	496,69	
ПОЛДНИК						
Пирожок с повидлом	50	3,8	4,8	25,9	151,79	455
Кисломолочный продукт	150	4,1	4,5	6,9	76,7	406
ИТОГО за полдник:		7,9	9,3	32,8	214,49	
ВСЕГО за день:		36,2	38,27	148,67	1097,7	



День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп рисовый молочный	150	3,23	3,9	19,44	127,69	85
Чай с молоком	180	2,01	2,04	10,39	58,09	385
Бутерброд с маслом	20/5	1,95	4,0	11,99	82,5	1
ИТОГО за завтрак :	370	7,19	9,94	41,82	268,28	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие (яблоко, груша, персик, апельсин, киви)	100	0,28	0	9,1	43,0	
Вафли	10	0,39	0,51	6,6	31,0	
ИТОГО за 2 завтрак:	110	0,66	0,51	13,7	74,0	
ОБЕД						
Нарезка из соленых / свежих овощей	30	0,4	0	1,0	4,44	30
Рассольник со сметаной.	150	1,22	4,24	9,57	84,2	
Мясо тушеное	70/50	9,82	12,9	3,37	178,42	257
Пюре картофельное	110	1,71	3,25	14,15	99,4	317
Компот из свежих фруктов	150	0,34	0	19,64	50,28	376
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Хлеб ржаной	20	1,1	0,18	9,8	38,8	
ИТОГО за обед:		14,87	19,73	67,09	501,74	
ПОЛДНИК						
Салат из свеклы	20	0,24	1,2	1,7	19,12	35
Оладьи из печени, сметанный соус	75/20	9,35	6,08	5,28	114,64	241
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,16	9,56	34,65	
Чай	180	0,07	0	7,03	27,7	957
ИТОГО за полдник:		10,94	7,44	27,59	190,11	
ВСЕГО за день:		32,1	37,45	159,6	1034,13	



День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп гречневый молочный	150	3,03	3,49	17,55	124,97	86
Кофейный напиток с молоком	180	2,76	3,08	15,04	71,2	395
Бутерброд с маслом	20/5	1,95	4,0	11,99	82,5	1
ИТОГО за завтрак :	370	7,74	10,57	44,58	278,67	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие (яблоко, груша, персик, апельсин, киви)	100	0,27	0	9,1	43,0	
Печенье сахарное	10	0,75	0,98	7,44	35,0	
ИТОГО за 2 завтрак	110	1,23	0,98	16,5	78,0	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,35	1,88	2,41	38,73	30
Суп с мясными фрикадельками	150/30	5,13	6,09	8,11	111,78	83
Рыба запечённая с картофелем	180	7,03	4,31	17,48	153,8	221
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,00	407
Хлеб пшеничный	25	1,28	0,16	9,56	57,75	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
ИТОГО за обед:		16,19	10,77	64,09	483,26	
ПОЛДНИК						
Пирожок печеный с капустой	50	4,7	6,23	28,09	151,48	451
Кисломолочный продукт	150	4,1	4,5	6,9	76,7	406
ИТОГО за полдник:		8,8	10,73	34,99	228,18	
ВСЕГО за день:		33,75	33,05	155,16	1068,1	



День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Яйцо вареное	1 шт	3,9	4,08	0,36	56,4	187
Макаронные изделия с сыром	90	4,45	6,7	12,41	122,0	206
Овощи соленые/овощи свежие	30	0,4	0	1,1	4,2	30
Чай с молоком	180	2,01	2,04	10,39	58,09	385
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	1
ИТОГО за завтрак :	360	9,89	12,98	37,69	287,62	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие (яблоко, груша, персик, апельсин, киви)	100	0,28	0	7,1	43,0	
Вафли	10	0,39	0,51	6,6	31,0	
ИТОГО за 2 завтрак:	110	0,66	0,51	13,7	74,0	
ОБЕД						
Борщ с сметаной	150	1,69	5,22	11,51	110,36	62
Ежики в томатном соусе	80/30	7,01	7,75	8,31	153,66	267
Рагу овощное	110	1,48	3,02	3,36	80,04	344
Компот из сухофруктов	150	0,34	0	12,85	53,65	376
Хлеб ржаной	40	2,0	0,25	15,88	72,2	
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,16	9,56	34,65	
ИТОГО за обед:		13,44	17,35	57,47	490,56	
ПОЛДНИК						
Булочка «Веснушка»	50	3,2	3,8	25,0	155,2	432
Кисломолочный продукт	150	4,1	4,5	6,9	76,7	406
ИТОГО за полдник:		7,28	8,3	33,16	231,9	
ВСЕГО за день:		31,27	38,14	142,02	1081,08	



День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп пшеничный молочный	150	3,03	3,49	15,55	125,68	85
Какао с молоком	180	4,21	5,06	14,56	101,77	397
Бутерброд с сыром	20/10	3,71	3,2	12,16	80,5	3
ИТОГО за завтрак :	360	10,95	11,75	44,27	305,95	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (10-00)						
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,00	407
ИТОГО за 2 завтрак	150	0,75	0	15,15	64,00	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	150	1,4	3,94	10,73	94,47	80
Тефтеля мясная	70	7,24	7,26	5,38	125,32	287
Капуста тушеная	130	3,0	3,8	10,15	99,0	336
Кисель из сухофруктов	150	0,38	0	22,56	85,36	380
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
ИТОГО за обед:		14,01	15,34	72,62	491,6	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога	90	8,6	9,1	9,76	180,69	237
Соус молочный (сладкий)	15	0,34	1,09	2,12	10,9	351
Кофейный напиток с молоком	180	2,76	3,08	15,04	71,2	395
ИТОГО за полдник:		11,65	11,45	26,9	254,79	
ВСЕГО за день:		34,3	38,54	158,94	1116,34	



День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	100	7,13	10,18	2,16	134,63	188
Овощи соленые/ овощи свежие	30	0,4	0	1,0	4,2	3
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,16	9,56	34,65	
Чай	180	0,07	0	6,7	27,8	385
Бутерброд с маслом	20/5	1,95	4,0	11,99	82,5	1
ИТОГО за завтрак :	355	10,83	14,34	32,41	283,38	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (10-00)						
Фрукты свежие (яблоко, груша, персик, апельсин, киви)	100	0,27	0	9,1	43,0	
Печенье сахарное	10	0,75	0,98	7,44	35,0	
ИТОГО за 2 завтрак	110	1,23	0,98	16,5	78,0	
ОБЕД						
Нарезка из соленых/свежих овощей	30	0,4	0	1,0	4,4	30
Суп картофельный с клецками	150	1,73	5,16	12,11	76,25	85
Плов из птицы	175	9,86	8,68	27,21	281,34	646
Компот из сухофруктов	150	0,34	0	12,85	53,65	376
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,16	9,56	34,65	
Хлеб ржаной	20	1,1	0,18	9,8	38,8	
ИТОГО за обед:		14,71	18,18	70,53	489,09	
ПОЛДНИК						
Булочка «Домашняя»	50	2,25	2,53	20,4	114,8	458
Молоко кипяченое	150	4,0	5,0	7,7	95,0	405
ИТОГО за полдник:		6,25	7,53	28,1	209,8	
ВСЕГО за день:		32,52	40,0	151,08	1060,27	



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ ЦРР –
детский сад №2

И.В. Вертепа



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ^{№2}
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 1года до 3-х лет
С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
МАДОУ ЦРР – детский сад №2

День: первый
 День: первый
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с гречневой крупой	150	4,0	5,0	16,71	126,51	58
Кофейный напиток	180	1,96	1,25	10,61	71,07	391
Печенье	20	0,78	3,87	14,6	81,0	
ИТОГО за завтрак :		6,74	10,12	41,92	278,58	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Ряженка	150	4,2	3,28	6,09	70,9	406
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	500	10,94	13,4	48,01	352,48	
ОБЕД						
Свекольник	150	1,55	3,45	12,75	93,48	65
Кнели мясные с рисом	70	9,66	8,2	5,9	172,04	252
Капуста тушеная	110	1,79	4,24	9,54	84,65	311
Компот из смеси сухофруктов	150	-	-	14,5	61,82	397
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
ИТОГО за обед:	525	15,97	15,27	63,27	502,41	
ПОЛДНИК						
Оладьи дрожжевые со сгущенным молоком	65/10	5,1	6,6	34,63	203,68	1309
Чай с сахаром	180	-	-	6,86	27,37	958
ИТОГО за полдник:	225	5,10	6,6	41,49	231,05	
ВСЕГО за день:		32,06	35,27	152,77	1085,94	

День: второй
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с геркулесом	150	4,07	5,57	16,72	131,27	58
Какао с молоком	180	2,57	2,94	12,26	89,68	387
Бутерброд с маслом	25/5	1,66	4,55	12,03	96,15	
ИТОГО за завтрак :		8,3	13,06	40,01	317,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	90	0,27	-	9,06	38,7	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	450	8,57	13,06	50,07	355,8	
ОБЕД						
Суп картофельный с фрикадельками	150/30	5,85	5,51	9,61	126,07	71
Рыба тушеная с овощами	60/30	9,28	0,49	0,55	89,0	247
Картофельное пюре	120	1,81	3,97	12,76	102,81	317
Салат из соленых / свежих огурцов	30	0,04	1,41	0,23	20,8/19,68	30
Компот из плодов свежих	150	0,09	-	9,61	45,51	398
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
ИТОГО за обед:	590	20,02	12,03	54,36	488,98	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога с морковью со сгущ. молоком	90/10	11,66	10,51	23,59	145,05	238
Кефир	150	4,2	3,28	6,09	70,9	406
ИТОГО за полдник:	250	15,86	13,79	31,68	215,95	
ВСЕГО за день:		44,45	38,88	134,11	1060,73	

День: третий
Неделя: первая
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	80	7,16	10,22	1,71	117,14	188
Салат из квашеной / свежей капусты	40	0,28	1,88	1,0	24,72/26,39	33
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	11,98	57,75	
Чай с сахаром	180	-	-	6,86	27,37	958
Бутерброд с сыром	25/10	4,01	3,15	11,98	91,4	
ИТОГО за завтрак :		13,81	16,72	35,42	319,16	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	90	0,26	-	9,06	38,7	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	450	14,42	16,72	45,22	357,86	
ОБЕД						
Суп картофельный с клецками	150	1,59	2,46	11,97	79,5	69
Плов с говядиной	180	9,97	11,2	16,36	236,17	286
Помидор соленый / свежий	30	0,38	-	0,84	6,0/4,0	309
Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	69,0	397
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
Хлеб пшеничный	15	0,96	0,12	7,17	34,65	
ИТОГО за обед:	555	15,26	15,02	64,15	496,5	
ПОЛДНИК						
Шанежка наливная	60	2,88	2,43	32,57	142,49	458
Ряженка	160	4,4	4,28	6,79	76,9	406
ИТОГО за полдник:	220	7,28	7,71	35,31	219,39	
ВСЕГО за день:		32,57	36,38	147,14	1074,75	

День: четвертый
Неделя: первая
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Пудинг творожно-рисовый с молочным соусом	105/35	10,52	12,41	27,11	205,83	200
Чай с лимоном	180/6	0,05	-	6,86	29,35	958
Бутерброд с повидлом	25/10	1,32	0,16	18,06	81,75	
ИТОГО за завтрак :		11,89	12,57	52,03	326,93	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	90	0,27	-	9,06	38,7	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	451	12,16	12,57	54,59	355,63	
ОБЕД						
Борщ из свежей капусты	150	1,37	4,41	9,83	98,17	62
Птица отварная	55	8,22	6,42	0,34	115,7	287
Макароны отварные с овощами	110	2,33	4,11	20,4	125,77	306
Салат из соленых / свежих огурцов	30	0,04	1,41	0,23	20,8/19,68	30
Компот из сухофруктов	150	-	-	14,5	61,82	397
Хлеб ржаной	20	1,1	0,18	7,92	38,8	
Хлеб пшеничный	15	0,96	0,12	7,17	34,65	
ИТОГО за обед:	530	14,99	15,7	61,42	494,91	
ПОЛДНИК						
Пирожок с капустой и яйцом	60	4,92	4,41	32,93	158,0	455
Кефир	150	4,2	3,28	6,09	70,9	406
ИТОГО за полдник:	210	9,12	7,69	39,02	228,9	
ВСЕГО за день:		36,27	35,96	161,53	1078,44	

День: пятый
Неделя: первая
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Омлет с сыром	85	7,79	8,35	1,7	141,39	194
Икра кабачковая / салат из свежей моркови	30	0,28	1,04	2,3	25,3/26,8	50
Кофейный напиток	180	1,96	1,25	10,61	71,07	391
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
ИТОГО за завтрак :		11,31	10,8	24,17	284,71	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Йогурт	150	4,8	3,75	6,0	75,0	406
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	465	16,11	13,55	29,02	359,71	
ОБЕД						
Суп картофельный с пшеном	150	1,25	2,92	11,14	97,54	80
Печень говяжья тушенная в соусе	55/40	11,48	9,79	2,53	144,17	240
Картофельное пюре	120	1,81	3,97	12,76	102,81	317
Помидор соленый / свежий	30	0,33	-	0,72	6,0/4,0	309
Кисель из смеси сухофруктов	150	-	-	14,5	67,5	407
Хлеб ржаной	15	0,83	0,11	5,94	29,1	
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
ИТОГО за обед:	580	17,0	16,98	57,15	492,42	
ПОЛДНИК						
Шницель рыбный	70	5,31	3,61	1,43	61,91	48
Салат из квашеной / свежей капусты	30	0,18	1,35	1,4	21,0/22,04	33
Хлеб ржаной	15	0,83	0,11	5,94	29,1	
Чай с сахаром	180	-	-	6,86	27,37	958
Печенье	20	0,78	3,87	14,6	81,0	
ИТОГО за полдник:	315	7,05	8,94	27,64	220,86	
ВСЕГО за день:		40,14	40,47	118,2	1072,89	

День: шестой
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с манной крупой	150	3,86	4,8	17,09	130,01	58
Какао с молоком	180	2,57	2,94	12,26	89,68	387
Бутерброд с маслом	25/5	1,66	4,55	12,03	96,15	
ИТОГО за завтрак :		8,09	12,29	41,38	315,84	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	90	0,27	-	9,06	38,7	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	450	8,36	12,29	50,44	354,54	
ОБЕД						
Суп картофельный с клецками	150	1,59	2,46	11,97	79,5	69
Голубцы ленивые в сметанном соусе	170/20	10,61	10,81	15,04	217,83	298
Салат из свеклы отварной	30	0,36	1,41	2,52	25,0	
Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	69,0	407
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
ИТОГО за обед:	570	16,24	15,05	66,12	495,73	
ПОЛДНИК						
Пирожок с повидлом	60	3,1	3,7	33,71	168,35	455
Кефир	150	4,2	3,28	6,09	70,9	406
ИТОГО за полдник:	210	7,3	6,98	33,3	239,25	
ВСЕГО за день:		32,38	34,32	156,36	1089,52	

День: седьмой
Неделя: вторая.
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	80	7,16	10,22	1,71	117,14	188
Зеленый горошек	35	1,0	-	2,08	12,6	10
Хлеб пшеничный	15	0,96	0,12	7,17	34,65	
Кофейный напиток	180	1,96	1,25	10,61	71,07	391
Бутерброд с повидлом	25/10	1,32	0,16	18,06	81,75	
ИТОГО за завтрак :		12,72	11,79	42,02	317,21	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	95	0,29	-	9,46	40,85	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	445	12,99	11,79	44,63	358,06	
ОБЕД						
Суп картофельный с рисом	150	1,25	3,47	9,54	90,98	64
Котлета рыбная любительская	70	4,62	2,96	3,83	90,37	227
Картофельное пюре	120	1,81	3,97	12,76	102,81	317
Салат из квашеной /свежей капусты	30	0,18	1,35	0,81	21,0/22,04	33
Кисель из сухофруктов	150	-	-	14,5	67,5	397
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
ИТОГО за обед:	570	11,34	12,27	66,84	496,96	
ПОЛДНИК						
Булочка «Веснушка»	60	3,36	3,83	27,37	142,69	432
Ряженка	160	4,4	4,28	6,79	76,9	406
ИТОГО за полдник:	220	7,76	8,11	42,16	219,59	
ВСЕГО за день:		31,76	31,7	157,23	1074,61	

День: восьмой
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с пшеном	150	3,93	5,08	16,89	131,27	58
Кофейный напиток	180	1,96	1,25	10,61	71,07	391
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/10	3,29	6,75	12,03	117,55	
ИТОГО за завтрак :		9,18	13,08	39,53	319,89	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	90	0,27	-	9,06	38,7	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	460	9,45	13,08	48,59	358,59	
ОБЕД						
Борщ со свежей капустой	150	1,37	4,41	9,83	98,17	62
Гуляш из говядины	60/30	10,36	10,27	3,49	141,29	246
Макароны отварные	100	3,06	3,85	20,85	138,9	306
Огурец соленый /свежий	30	0,28	-	0,81	3,9/4,2	309
Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	69,0	407
Хлеб ржаной	20	1,1	0,18	7,92	38,8	
ИТОГО за обед:	540	16,92	18,75	58,05	490,21	
ПОЛДНИК						
Яйцо вареное	40	3,99	3,5	0,26	56,4	187
Рагу из овощей	100	1,5	4,3	11,16	74,0	92
Хлеб пшеничный	15	0,96	0,12	7,17	34,65	
Кефир	150	4,2	3,28	6,09	70,9	406
ИТОГО за полдник:	305	10,65	11,2	24,68	235,95	
ВСЕГО за день:		37,02	43,03	131,32	1084,75	

День: девятый
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога с молочным соусом	100/35	10,34	12,41	18,35	204,66	237
Чай с лимоном	180/7	-	-	6,86	27,37	958
Бутерброд с повидлом	25/10	1,32	0,16	18,06	81,75	
ИТОГО за завтрак :		11,66	12,57	43,27	313,78	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки свежие	95	0,29	-	9,56	40,85	90
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	453	11,93	12,57	52,83	356,61	
ОБЕД						
Суп картофельный с горохом	150	3,52	2,57	13,82	103,23	67
Запеканка из печени с рисом	70	9,2	7,2	10,96	139,8	294
Картофельное пюре	120	1,81	3,97	12,76	102,81	317
Помидор соленый /свежий	30	0,38	-	0,84	6,0/4,0	309
Кисель из сухофруктов	150	-	-	14,5	67,5	397
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
ИТОГО за обед:	560	17,11	17,02	75,89	495,94	
ПОЛДНИК						
Тефтели рыбные	60	7,61	3,75	5,33	74,0	258
Икра из моркови	30	0,27	1,88	3,32	34,0	
Хлеб пшеничный	15	0,96	0,12	7,17	34,65	
Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	69,0	
ИТОГО за полдник:	255	9,59	5,75	30,97	211,65	
ВСЕГО за день:		38,63	35,34	159,69	1064,2	

День: десятый
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с рисом	150	3,34	4,78	17,94	125,81	58
Кофейный напиток	180	1,96	1,25	10,61	71,07	391
Бутерброд с маслом	25/5	1,66	4,55	12,03	96,15	
ИТОГО за завтрак :		6,96	10,58	40,58	293,03	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Йогурт	150	4,8	3,75	6,0	75,0	406
ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:	510	11,76	14,33	46,58	368,03	
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,23	3,94	8,85	80,07	156
Куры тушеные	55/8	8,33	8,3	1,1	129,14	671
Каша гречневая рассыпчатая	110	4,9	4,59	29,62	149,94	297
Салат из свеклы отварной	30	0,36	1,41	2,52	25,0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
Компот из плодов свежих	150	0,09	-	9,61	45,51	
ИТОГО за обед:	533	16,56	18,45	63,58	487,86	
ПОЛДНИК						
Омлет с морковью	85	5,04	7,42	2,67	106,05	192
Огурец соленый /свежий	30	0,28	-	0,81	3,9/4,2	309
Хлеб пшеничный	15	0,96	0,12	7,17	34,65	
Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	69,0	
ИТОГО за полдник:	280	7,03	7,58	25,8	213,75	
ВСЕГО за день:		35,35	40,36	135,96	1069,64	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 284904154893307766464458434654888258361777585620

Владелец Вертепа Ирина Валерьевна

Действителен с 02.09.2024 по 02.09.2025