

Примерное 10-ти дневное меню детских садов Казачинско-Ленского района возрастная категория от 1,5-3 лет, время пребывания 10,5 часов

День: первый

Неделя :первая

Сезон : Весна-лето

Возрастная категория : 1,5-3лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергетическая ценность в ккал	Пищевые вещества г.			Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	А	В1	В2	С	К	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
№100	Суп молочный с макаронными изделиями	150	108,99	4,31	3,91	14,14	22,97	0,06	0,15	0,68	175,33	121,33	18,12	103,58	0,38
№416	Кофейный напиток с молоком	180	90,53	2,85	2,41	14,36	18,0	0,04	0,14	1,17	131,7	113,2	12,6	81,0	0,12
№7	Сыр порциями	10	35,83	2,32	2,95	0,00	26,0	0,00	0,03	0,07	8,8	88,0	3,5	50,0	0,10
Пром. вып	Хлеб пшеничный	20	46,76	1,58	0,2	9,66	0,00	0,03	0,01	0,00	26,6	4,6	6,6	17,4	0,4
	ИТОГО за завтрак	360	282,11	11,06	9,47	38,16	66,97	0,13	0,33	1,92	342,43	327,13	40,82	251,98	1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Пром. вып	Сок сливовый	150	94,35	0,45	0,15	22,80	0,00	0,02	0,02	6,00	180,0	15,0	10,5	27,0	0,45
	ИТОГО за второй завтрак	150	94,35	0,45	0,15	22,80	0,00	0,02	0,02	6,00	180,0	15,0	10,5	27,0	0,45
ОБЕД															
№20	Салат из соленых огурцов с луком	40	23,88	0,34	2,04	1,04	0,00	0,00	0,00	2,22	56,18	9,31	5,37	11,29	0,24
№93 №60	Суп фасолевый на курином бульоне	150	80,26	4,51	0,54	14,34	7,5	0,16	0,08	7,05	469,8	37,2	34,2	121,05	1,58
№274	Шницель рыбный натуральный	60	83,4	8,98	2,68	5,84	9,0	0,06	0,05	1,83	218,8	29,3	21,3	122,8	0,63
№339	Пюре картофельное	110	100,56	2,24	3,52	14,98	18,7	0,10	0,08	13,31	475,53	27,11	20,35	63,50	0,74
№394	Компот из сухофруктов	150	82,89	0,33	0,01	20,37	0,00	0,00	0,00	0,3	87,36	23,86	4,5	11,55	0,93
Пром. вып	Хлеб пшеничный	25	58,41	1,97	0,25	12,07	0,00	0,04	0,01	0,00	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5
Пром. вып	Хлеб ржаной	30	51,24	1,98	0,36	10,02	0	0,05	0,02	0	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
	ИТОГО за обед	565	480,64	20,35	9,4	78,66	35,2	0,41	0,24	24,71	1414,42	143,03	108,07	399,34	5,79
ПОЛДНИК															
Пром. вып	Йогурт	150	94,2	7,5	4,8	5,25	30,0	0,06	0,3	0,9	220,5	183,0	22,5	144,0	0,15
№455	Булочка школьная	60	173,0	5,2	1,8	34,0	4,05	0,07	0,03	0,00	57,5	11	7,6	43	0,58
	ИТОГО за полдник	210	267,2	12,7	6,6	39,25	34,05	0,13	0,33	0,9	278	194	30,1	187	0,73
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1124,3	44,56	25,62	178,87	136,22	0,69	0,92	33,53	2214,85	679,16	189,49	865,32	7,97

День: второй

Неделя :первая

Сезон : весна-лето

Возрастная категория : 1,5-3 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
№182	Каша пшеничная на молоке с маслом	150/5	153,24	4,08	4,08	25,05	20,0	0,08	0,03	0,00	86,0	16,6	22,1	103,0	1,74
№411	Чай с сахаром	180	40,38	0,06	0,02	9,99	0,00	0,00	0,00	0,03	7,7	10,0	1,3	2,5	0,28
Пром. вып	Хлеб пшеничный	20	46,76	1,58	0,2	9,66	0,00	0,03	0,01	0,00	26,6	4,6	6,6	17,4	0,4
	ИТОГО за завтрак	355	240,38	5,72	4,3	44,7	20	0,11	0,04	0,03	120,3	31,2	30	122,9	2,42
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Пром. вып	Кефир	150	75,15	4,35	3,75	6,00	30,0	0,06	0,26	1,05	219,0	180,0	21,0	135,0	0,15
	ИТОГО за второй завтрак	150	75,15	4,35	3,75	6,00	30,0	0,06	0,26	1,05	219,0	180,0	21,0	135,0	0,15
ОБЕД															
№54	Икра кабачковая	40	27,8	0,36	1,88	2,36	0,00	0,00	0,00	2,20	103,40	7,26	5,27	9,11	0,24
№82 №59	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	150	75,31	1,51	3,27	9,96	0,00	0,06	0,06	4,52	295,21	21,87	17,04	46,17	0,62
№304	Тефтели мясные (2 вариант)	60	77,56	4,07	4,52	5,15	18,0	0,02	0,04	0,22	82,7	12,9	9,0	45,3	0,37
№330	Каша гречневая рассыпчатая	110	178,66	6,30	4,46	28,33	15,4	0,15	0,08	0,00	38,46	10,86	99,60	57,13	0,34
№394	Компот из сушеных яблок	150	87,53	0,24	0,01	21,62	0,00	0,00	0,00	0,22	65,7	18,73	4,74	8,67	0,67
Пром. вып	Хлеб пшеничный	25	58,41	1,97	0,25	12,07	0,00	0,04	0,01	0,00	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5
Пром. вып	Хлеб ржаной	30	51,24	1,98	0,36	10,02	0	0,05	0,02	0	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
	ИТОГО за обед	565	556,51	16,43	14,75	89,51	33,4	0,32	0,21	7,16	692,22	87,87	158	235,53	3,91
ПОЛДНИК															
Пром. вып	Сок морковный	150	83,55	1,65	0,15	18,90	0,00	0,02	0,03	4,50	195,0	28,5	10,5	39,0	0,90
Пром. вып	Пряник	30	103,8	1,9	0,6	22,7	0,00	0,02	0,01	0,00	23,0	4,00	3,00	16,00	0,3
Пром. вып	Груши свежие	95	40,95	0,36	0,27	9,27	0,00	0,02	0,02	4,5	139,5	17,1	10,8	14,4	2,07
	ИТОГО за полдник	275	228,3	3,91	1,02	50,87	0	0,06	0,06	9	357,5	49,6	24,3	69,4	3,27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1100,34	30,41	23,82	191,08	83,4	0,55	0,57	17,24	1389,02	348,67	233,3	562,83	9,75

День: третий

Неделя :первая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : 1,5-3 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
3ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
№182	Каша овсяная на молоке	150	145,13	4,52	2,29	26,61	0,00	0,13	0,03	0,00	96,4	24,4	42,7	128,4	1,45
№415	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	102,03	2,65	1,79	18,83	9,0	0,02	0,07	0,34	129,2	115,9	11,6	77,9	0,07
№6	Масло сливочное	10	66,09	0,08	7,25	0,13	40,00	0,00	0,01	0,00	3,0	2,4	0,00	3,0	0,02
Пром. вып	Хлеб пшеничный	20	46,76	1,58	0,2	9,66	0,00	0,03	0,01	0,00	26,6	4,6	6,6	17,4	0,4
	ИТОГО за завтрак	360	360,01	8,83	11,53	55,23	49	0,18	0,12	0,34	255,2	147,3	60,9	226,7	1,94
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Пром. вып	Молоко	150	85,36	4,58	4,08	7,58	32,0	0,06	0,24	2,05	230,7	189,6	22,1	142,2	0,16
	ИТОГО за второй завтрак	150	85,36	4,58	4,08	7,58	32,0	0,06	0,24	2,05	230,7	189,6	22,1	142,2	0,16
ОБЕД															
№13	Салат из свежих огурцов	40	26,87	0,30	2,43	0,95	0,00	0,01	0,01	3,8	53,58	8,74	5,32	16,00	0,22
№64 №59	Борщ с картофелем (свекольник) на мясном бульоне	150	68,65	1,47	3,21	8,47	0,00	0,05	0,06	5,27	299,71	27,97	19,47	41,65	0,84
№317	Куры отварные порционные	60/15	139,72	11,74	10,20	0,24	24,0	0,02	0,07	1,18	88,1	28,0	10,14	83,5	0,95
№354	Капуста тушенная	110	71,58	2,03	3,54	7,90	0,00	0,01	0,01	11,28	330,45	53,66	20,40	39,66	0,80
№394	Компот из кураги	150	85,47	0,58	0,03	20,72	0,00	0,01	0,02	0,45	193,5	24,24	13,17	16,42	0,36
Пром. вып	Хлеб пшеничный	25	58,41	1,97	0,25	12,07	0,00	0,04	0,01	0,00	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5
Пром. вып	Хлеб ржаной	30	51,24	1,98	0,36	10,02	0	0,05	0,02	0	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
	ИТОГО за обед	580	501,94	20,07	20,02	60,37	24	0,19	0,2	21,98	1072,09	158,86	90,85	266,38	4,84
ПОЛДНИК															
№410	Чай без сахара	180	2,53	0,36	0,09	0,07	0,00	0,00	0,01	0,18	44,64	17,65	7,92	14,83	1,47
Пром. вып	Вафли	20	69,85	0,55	0,65	15,45	0,5	0,00	0,01	0,00	18,0	3,0	2,0	7,0	0,3
Пром. вып	Бананы свежие	95	88,8	1,4	0,4	19,9	0,00	0,03	0,04	9,5	33,6	7,6	39,9	26,6	0,57
	ИТОГО за полдник	295	161,18	2,31	1,14	35,42	0,5	0,03	0,06	9,68	96,24	28,25	49,82	48,43	2,34
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1108,49	35,79	36,77	158,6	105,5	0,46	0,62	34,05	1654,23	524,01	223,67	683,71	9,28

День: четвертый

Неделя :первая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : 1,5-3 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
4ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
№182	Каша ячневая молочная с маслом	150/5	134,7	3,30	4,06	21,24	20,0	0,06	0,03	0,00	68,4	28,0	16,4	113,6	0,60
№412	Чай с лимоном	180	41,46	0,12	0,02	10,20	0,00	0,00	0,00	2,83	19,2	12,8	2,2	4,0	0,32
№6	Масло порциями	10	66,09	0,08	7,25	0,13	40,00	0,00	0,01	0,00	3,0	2,4	0,00	3,0	0,02
Пром. вып	Хлеб пшеничный	20	46,76	1,58	0,2	9,66	0,00	0,03	0,01	0,00	26,6	4,6	6,6	17,4	0,4
	ИТОГО за завтрак	365	289,01	5,08	11,53	41,23	60	0,09	0,05	2,83	117,2	47,8	25,2	138	1,34
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Пром. вып	Ряженка	150	76,35	4,35	3,75	6,30	30,0	0,03	0,20	0,45	219,0	186,0	21,0	138,0	0,15
	ИТОГО за второй завтрак	150	76,35	4,35	3,75	6,30	30,0	0,03	0,20	0,45	219,0	186,0	21,0	138,0	0,15
ОБЕД															
№25	Салат из картофеля с помидорами	40	40,13	0,67	2,13	4,57	0,00	0,03	0,02	9,6	185,4	6,42	9,28	18,86	0,37
№86	Суп картофельный с крупой	150	62,64	1,60	1,68	10,28	0,00	0,07	0,03	4,95	291,91	15,66	17,1	49,59	0,78
№333	Рис припущенный	110	146,55	2,66	3,15	26,89	15,40	0,02	0,01	0,00	29,51	1,77	13,93	44,44	0,37
№277 №372	Тефтели рыбные тушеные с соусом	60/15	76,84	7,07	2,04	7,55	3,00	0,05	0,03	0,19	150,3	14,4	16,4	92,7	0,47
№394	Компот из сухих груш	150	89,62	0,25	0,06	22,02	0,00	0,00	0,01	0,9	98,55	18,28	8,79	10,35	0,20
Пром. вып	Хлеб пшеничный	25	58,41	1,97	0,25	12,07	0,00	0,04	0,01	0,00	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5
Пром.вып	Хлеб ржаной	30	51,24	1,98	0,36	10,02	0	0,05	0,02	0	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
	ИТОГО за обед	580	525,43	16,2	9,67	93,4	18,4	0,26	0,13	15,64	862,42	72,78	87,85	285,09	3,86
ПОЛДНИК															
№417	Напиток из шиповника	150	60,85	0,51	0,21	14,23	0,00	0,01	0,05	75,00	7,7	16,0	2,6	2,6	0,47
№455	Булочка школьная	60	173,0	5,2	1,8	34,0	4,05	0,07	0,03	0,00	57,5	11	7,6	43	0,58
Пром. вып	Яблоки свежие	95	39,96	0,36	0,36	8,82	0,00	0,02	0,01	9,0	250,2	14,4	8,1	9,9	1,98
	ИТОГО за полдник	305	273,81	6,07	2,37	57,05	4,05	0,1	0,09	84	315,4	41,4	18,3	55,5	3,03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1164,6	31,7	27,32	197,98	112,45	0,48	0,47	102,92	1514,02	347,98	152,35	616,59	8,38

День: пятый

Неделя :первая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : 1,5-3 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
5ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
№182	Каша манная молочная с маслом	150/5	141,0	3,40	3,96	22,94	20,00	0,03	0,02	0,00	43,9	8,4	5,9	29,4	0,34
№416	Кофейный напиток с молоком	180	90,53	2,85	2,41	14,36	18,0	0,04	0,14	1,17	131,7	113,2	12,6	81,0	0,12
№7	Сыр порциями	5	17,87	1,16	1,47	0,00	13,00	0,00	0,01	0,03	4,4	44,0	1,75	25,0	0,05
Пром. вып	Хлеб пшеничный	20	46,76	1,58	0,2	9,66	0,00	0,03	0,01	0,00	26,6	4,6	6,6	17,4	0,4
	ИТОГО за завтрак	360	296,16	8,99	8,04	46,96	51	0,10	0,18	1,2	206,6	170,2	26,85	152,8	0,91
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Пром. вып	Сок яблочный	150	63,6	0,75	0,00	15,15	0,00	0,02	0,02	3,00	180,0	10,5	6,0	10,5	2,10
	ИТОГО за второй завтрак	150	63,6	0,75	0,00	15,15	0,00	0,02	0,02	3,00	180,0	10,5	6,0	10,5	2,10
ОБЕД															
№55	Икра морковная	40	37,35	0,87	1,83	4,35	0,00	0,02	0,02	2,04	141,8	12,25	16,51	28,0	0,48
№81 №60	Рассольник домашний на курином бульоне	150	69,59	1,45	3,07	9,04	7,5	0,07	0,04	7,08	329,80	22,59	18,18	40,44	0,65
№293	Гуляш из отварной говядины	60/60	94,56	7,71	6,20	1,98	8,0	0,02	0,05	0,3	90,75	14,6	13,6	62,1	0,57
№335	Макаронные изделия отварные	110	123,51	4,04	3,31	19,39	15,4	0,04	0,01	0,00	22,25	3,56	15,48	27,25	0,81
№394	Компот из сушеных яблок	150	87,53	0,24	0,01	21,62	0,00	0,00	0,00	0,22	65,7	18,73	4,74	8,67	0,67
Пром. вып	Хлеб пшеничный	25	58,41	1,97	0,25	12,07	0,00	0,04	0,01	0,00	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5
Пром. вып	Хлеб ржаной	30	51,24	1,98	0,36	10,02	0	0,05	0,02	0	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
	ИТОГО за обед	625	522,19	18,26	15,03	78,47	30,9	0,24	0,15	9,64	757,05	87,98	90,86	235,61	4,85
ПОЛДНИК															
№413	Чай с молоком	180	40,38	0,06	0,02	9,99	0,00	0,00	0,00	0,03	7,7	10,0	1,3	2,5	0,28
Пром. вып	Сушка	30	67,68	2,14	0,24	14,24	0,00	0,03	0,00	0,00	26,0	4,8	3,6	18,2	0,32
Пром. вып	Груши свежие	95	40,95	0,36	0,27	9,27	0,00	0,02	0,02	4,5	139,5	17,1	10,8	14,4	2,07
	ИТОГО за полдник	305	149,01	2,56	0,53	33,5	0	0,05	0,02	4,53	173,2	31,9	15,7	35,1	2,67
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1030,96	30,56	23,6	174,08	81,9	0,41	0,37	18,37	1316,85	300,58	139,41	434,01	10,53

День: шестой

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : 1,5-3 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
6ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
№182	Каша овсяная на молоке с сахаром	150/5	145,13	4,52	2,29	26,61	0,00	0,13	0,03	0,00	96,4	24,4	42,7	128,4	1,45
№411	Чай с сахаром	180	40,38	0,06	0,02	9,99	0,00	0,00	0,00	0,03	7,7	10,0	1,3	2,5	0,28
№7	Сыр порциями	5	17,87	1,16	1,47	0,00	13,00	0,00	0,01	0,03	4,4	44,0	1,75	25,0	0,05
Пром. вып	Хлеб пшеничный	20	46,76	1,58	0,2	9,66	0,00	0,03	0,01	0,00	26,6	4,6	6,6	17,4	0,4
	ИТОГО за завтрак	360	250,14	7,32	3,98	46,26	13	0,16	0,05	0,06	135,1	83	52,35	173,3	2,18
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Пром. вып	Молоко	150	85,36	4,58	4,08	7,58	32,0	0,06	0,24	2,05	230,7	189,6	22,1	142,2	0,16
	ИТОГО за второй завтрак	150	85,36	4,58	4,08	7,58	32,0	0,06	0,24	2,05	230,7	189,6	22,1	142,2	0,16
ОБЕД															
№29	Салат из свеклы с черносливом	40	52,55	0,62	2,07	7,86	0,00	0,00	0,01	3,45	145,31	16,88	13,21	19,02	0,64
№73 №59	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	150	50,85	1,04	2,93	5,08	0,00	0,03	0,02	11,07	227,80	25,99	13,35	28,57	0,47
№303	Тефтели мясные (1-й вариант)	60	85,31	4,43	4,91	5,85	19,5	0,03	0,05	0,42	106,15	21,95	10,8	53,35	0,48
№336	Картофель отварной	110	104,28	2,09	3,16	16,87	15,4	0,11	0,06	15,4	532,05	10,73	21,50	58,46	0,84
№394	Компот из сухофруктов	150	82,89	0,33	0,01	20,37	0,00	0,00	0,00	0,3	87,36	23,86	4,5	11,55	0,93
Пром. вып	Хлеб пшеничный	25	58,41	1,97	0,25	12,07	0,00	0,04	0,01	0,00	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5
Пром. вып	Хлеб ржаной	30	51,24	1,98	0,36	10,02	0	0,05	0,02	0	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
	ИТОГО за обед	565	485,53	12,46	13,69	78,12	34,9	0,26	0,17	30,64	1205,42	115,66	85,71	240,1	5,03
ПОЛДНИК															
№450	Булочка ванильная	50	161,3	3,95	4,06	27,24	7,00	0,07	0,04	0,00	55,1	11,2	14,2	38,3	0,70
Пром. вып	Йогурт	150	94,2	7,5	4,8	5,25	30,0	0,06	0,3	0,9	220,5	183,0	22,5	144,0	0,15
	ИТОГО за полдник	200	255,5	11,45	8,86	32,49	37	0,13	0,34	0,9	275,6	194,2	36,7	182,3	0,85
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1076,53	35,81	30,61	164,45	116,9	0,61	0,8	33,65	1846,82	582,46	196,86	737,9	8,22

День: седьмой

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : 1,5-3 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
7ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
№182	Каша пшеничная с маслом	150/5	158,54	4,27	4,86	24,43	20,0	0,11	0,02	0,00	78,7	11,8	30,5	87,2	1,01
№416	Какао с молоком	180	106,67	3,67	3,19	15,82	22,00	0,05	0,17	1,43	194,7	137,0	19,2	112,1	0,43
№6	Масло порциями	10	66,09	0,08	7,25	0,13	40,00	0,001	0,012	0,00	3,0	2,4	0,00	3,0	0,02
Пром. вып	Хлеб пшеничный	20	46,76	1,58	0,2	9,66	0,00	0,03	0,01	0,00	26,6	4,6	6,6	17,4	0,4
	ИТОГО за завтрак	365	378,06	9,6	15,5	50,04	82	0,19	0,21	1,43	303	155,8	56,3	219,7	1,86
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Пром. вып	Кефир	150	75,15	4,35	3,75	6,00	30,0	0,06	0,26	1,05	219,0	180,0	21,0	135,0	0,15
	ИТОГО за второй завтрак	150	75,15	4,35	3,75	6,00	30,0	0,06	0,26	1,05	219,0	180,0	21,0	135,0	0,15
ОБЕД															
№14	Салат из свежих помидор с луком	40	31,55	0,45	2,47	1,88	0,00	0,02	0,01	8,16	100,46	7,03	7,11	13,15	0,33
№91 №60	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	53,95	1,46	2,03	7,46	12,3	0,05	0,04	3,45	203,79	15,58	13,47	32,92	0,51
№292	Жаркое по-домашнему	60/110	205,17	20,80	5,33	18,50	16,0	0,17	0,26	7,26	925,1	24,0	50,2	258,8	3,05
№390	Компот из свежих яблок	150	73,2	0,12	0,12	17,91	0,00	0,00	0,00	1,29	83,85	10,87	2,7	3,3	0,70
Пром. вып	Хлеб пшеничный	25	58,41	1,97	0,25	12,07	0,00	0,04	0,01	0,00	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5
Пром. вып	Хлеб ржаной	30	51,24	1,98	0,36	10,02	0	0,05	0,02	0	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
	ИТОГО за обед	565	473,52	26,78	10,56	67,84	28,3	0,33	0,34	20,16	1419,95	73,73	95,83	377,32	6,26
ПОЛДНИК															
№410	Чай без сахара	180	2,53	0,36	0,09	0,07	0,00	0,00	0,01	0,18	44,64	17,65	7,92	14,83	1,47
Пром. вып	Пряник	30	103,8	1,9	0,6	22,7	0,00	0,02	0,01	0,00	23,0	4,00	3,00	16,00	0,3
Пром. вып	Яблоки свежие	95	39,96	0,36	0,36	8,82	0,00	0,02	0,01	9,0	250,2	14,4	8,1	9,9	1,98
	ИТОГО за полдник	305	146,29	2,62	1,05	31,59	0	0,04	0,03	9,18	317,84	36,05	19,02	40,73	3,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1073,02	43,35	30,86	155,47	140,3	0,62	0,84	31,82	2259,79	445,58	192,15	772,75	12,02

День: восьмой

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : 1,5-3 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
8ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
№182	Каша манная молочная с маслом	150/5	127,49	3,36	0,33	27,77	0,00	0,03	0,01	0,00	42,6	7,4	5,9	27,9	0,35
№416	Кофейный напиток с молоком	180	90,53	2,85	2,41	14,36	18,0	0,04	0,14	1,17	131,7	113,2	12,6	81,0	0,12
№6	Масло порциями	10	66,09	0,08	7,25	0,13	40,00	0,00	0,01	0,00	3,0	2,4	0,00	3,0	0,02
Пром. вып	Хлеб пшеничный	20	46,76	1,58	0,2	9,66	0,00	0,03	0,01	0,00	26,6	4,6	6,6	17,4	0,4
	ИТОГО за завтрак	365	330,87	7,87	10,19	51,92	58	0,10	0,17	1,17	203,9	127,6	25,1	129,3	0,89
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Пром. вып	Сок яблочный	150	63,6	0,75	0,00	15,15	0,00	0,02	0,02	3,00	180,0	10,5	6,0	10,5	2,10
	ИТОГО за второй завтрак	150	63,6	0,75	0,00	15,15	0,00	0,02	0,02	3,00	180,0	10,5	6,0	10,5	2,10
ОБЕД															
№46	Винегрет овощной	40	37,87	0,54	2,47	3,37	0,00	0,02	0,01	4,1	113,62	9,28	8,3	17,98	0,34
№83	Суп картофельный	150	60,73	1,40	1,69	9,98	0,00	0,07	0,04	7,2	405,91	15,51	18,67	46,08	0,70
№335	Макаронные изделия отварные	110	123,51	4,04	3,31	19,39	15,4	0,04	0,01	0,00	22,25	3,56	15,48	27,25	0,81
№261	Рыба тушеная с овощами	60	55,13	5,74	2,89	1,54	3,0	0,04	0,03	1,25	153,1	16,8	17,3	88,7	0,34
№412	Чай с лимоном	180	41,46	0,12	0,02	10,20	0,00	0,00	0,00	2,83	19,2	12,8	2,2	4,0	0,32
Пром. вып	Хлеб пшеничный	25	58,41	1,97	0,25	12,07	0,00	0,04	0,01	0,00	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5
Пром. вып	Хлеб ржаной	30	51,24	1,98	0,36	10,02	0	0,05	0,02	0	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
	ИТОГО за обед	595	428,35	15,79	10,99	66,57	18,4	0,26	0,12	15,38	820,83	74,2	84,3	253,16	4,18
ПОЛДНИК															
№394	Компот из сушеных груш	150	89,62	0,25	0,06	22,02	0,00	0,00	0,01	0,9	98,55	18,28	8,79	10,35	0,20
Пром. вып	Груши свежие	95	40,95	0,36	0,27	9,27	0,00	0,02	0,02	4,5	139,5	17,1	10,8	14,4	2,07
№475	Кекс творожный	50	185,74	4,71	7,42	25,03	56,5	0,03	0,08	0,03	42,5	26,7	9,1	35,5	0,51
	ИТОГО за полдник	295	316,31	5,32	7,75	56,32	56,5	0,05	0,11	5,43	280,55	62,08	28,69	60,25	2,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1139,13	29,73	28,93	189,96	132,9	0,43	0,42	24,98	1485,28	274,38	144,09	453,21	9,95

День: девятый

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : 1,5-3 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
9ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
№182	Каша ячневая молочная с маслом	150/5	134,7	3,30	4,06	21,24	20,0	0,06	0,03	0,00	68,4	28,0	16,4	113,6	0,60
№411	Чай с молоком и с сахаром	180	40,38	0,06	0,02	9,99	0,00	0,00	0,00	0,03	7,7	10,0	1,3	2,5	0,28
№7	Сыр порциями	5	17,87	1,16	1,47	0,00	13,00	0,00	0,01	0,03	4,4	44,0	1,75	25,0	0,05
Пром. вып	Хлеб пшеничный	20	46,76	1,58	0,2	9,66	0,00	0,03	0,01	0,00	26,6	4,6	6,6	17,4	0,4
	ИТОГО за завтрак	360	239,71	6,1	5,75	40,89	33	0,09	0,05	0,06	107,1	86,6	26,05	158,5	1,33
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Пром. вып	Йогурт	150	94,2	7,5	4,8	5,25	30,0	0,06	0,3	0,9	220,5	183,0	22,5	144,0	0,15
	ИТОГО за второй завтрак	150	94,2	7,5	4,8	5,25	30,0	0,06	0,3	0,9	220,5	183,0	22,5	144,0	0,15
ОБЕД															
№29	Салат из свеклы с черносливом	40	52,55	0,62	2,07	7,86	0,00	0,00	0,01	3,45	145,31	16,88	13,21	19,02	0,64
№81	Рассольник домашний	150	69,59	1,45	3,07	9,04	7,5	0,07	0,04	7,08	329,80	22,59	18,18	40,44	0,65
№330	Каша рассыпчатая перловая	110	134,58	3,26	3,18	23,23	15,4	0,02	0,01	0,00	61,01	14,13	13,92	113,59	0,63
№304	Тефтели мясные (2 вариант)	60	77,56	4,07	4,52	5,15	18,0	0,02	0,04	0,22	82,7	12,9	9,0	45,3	0,37
№394	Компот из кураги	150	85,47	0,58	0,03	20,72	0,00	0,01	0,02	0,45	193,5	24,24	13,17	16,42	0,36
Пром.вып	Хлеб пшеничный	25	58,41	1,97	0,25	12,07	0,00	0,04	0,01	0,00	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5
Пром. вып	Хлеб ржаной	30	51,24	1,98	0,36	10,02	0	0,05	0,02	0	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
	ИТОГО за обед	565	529,4	13,93	13,48	88,09	40,9	0,21	0,15	11,2	919,07	106,99	89,83	303,92	4,32
ПОЛДНИК															
№417	Напиток из шиповника	150	60,85	0,51	0,21	14,23	0,00	0,01	0,05	75,00	7,7	16,0	2,6	2,6	0,47
№450	Булочка ванильная	50	161,3	3,95	4,06	27,24	7,00	0,07	0,04	0,00	55,1	11,2	14,2	38,3	0,70
Пром. вып	Бананы свежие	95	88,8	1,4	0,4	19,9	0,00	0,03	0,04	9,5	33,6	7,6	39,9	26,6	0,57
	ИТОГО за полдник	295	310,95	5,86	4,67	61,37	7	0,11	0,13	84,5	96,4	34,8	56,7	67,5	1,74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1174,26	33,39	28,7	195,6	110,9	0,47	0,63	96,66	1343,07	411,39	195,08	673,92	7,54

День: десятый

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : 1,5-3 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
10 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
№251	Запеканка из творога	150	180,1	27,5	6,1	3,8	51,2	0,06	0,3	0,29	160	213	32	291	0,87
№416	Какао с молоком	180	106,67	3,67	3,19	15,82	22,00	0,05	0,17	1,43	194,7	137,0	19,2	112,1	0,43
№7	Сыр порциями	5	17,87	1,16	1,47	0,00	13,00	0,00	0,01	0,03	4,4	44,0	1,75	25,0	0,05
Пром. вып	Хлеб пшеничный	20	46,76	1,58	0,2	9,66	0,00	0,03	0,01	0,00	26,6	4,6	6,6	17,4	0,4
	ИТОГО за завтрак	355	351,4	33,91	10,96	29,28	86,2	0,14	0,49	1,75	385,7	398,6	59,55	445,5	1,75
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Пром. вып	Ряженка	150	76,35	4,35	3,75	6,30	30,0	0,03	0,20	0,45	219,0	186,0	21,0	138,0	0,15
	ИТОГО за второй завтрак	150	76,35	4,35	3,75	6,30	30,0	0,03	0,20	0,45	219,0	186,0	21,0	138,0	0,15
ОБЕД															
№54	Икра кабачковая	40	27,8	0,36	1,88	2,36	0,00	0,00	0,00	2,20	103,40	7,26	5,27	9,11	0,24
№68	Борщ с мясом	150	95,88	5,93	4,36	8,23	4,5	0,07	0,08	9,36	426,10	36,75	27,45	94,86	1,31
№339	Пюре картофельное	110	100,56	2,24	3,52	14,98	18,7	0,10	0,08	13,31	475,53	27,11	20,35	63,50	0,74
№293	Гуляш из отварной говядины	60	94,56	7,71	6,20	1,98	8,0	0,02	0,05	0,3	90,75	14,6	13,6	62,1	0,57
№394	Компот из сухофруктов	150	82,89	0,33	0,01	20,37	0,00	0,00	0,00	0,3	87,36	23,86	4,5	11,55	0,93
Пром. вып	Хлеб пшеничный	25	58,41	1,97	0,25	12,07	0,00	0,04	0,01	0,00	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5
Пром. вып	Хлеб ржаной	30	51,24	1,98	0,36	10,02	0	0,05	0,02	0	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
	ИТОГО за обед	565	511,34	20,52	16,58	70,01	31,2	0,28	0,24	25,47	1289,89	125,83	93,52	310,27	5,46
ПОЛДНИК															
Пром. вып	Кефир	150	75,15	4,35	3,75	6,00	30,0	0,06	0,26	1,05	219,0	180,0	21,0	135,0	0,15
Пром. вып	Яблоки свежие	95	39,96	0,36	0,36	8,82	0,00	0,02	0,01	9,0	250,2	14,4	8,1	9,9	1,98
Пром. вып	Пряник	30	103,8	1,9	0,6	22,7	0,00	0,02	0,01	0,00	23,0	4,00	3,00	16,00	0,3
	ИТОГО за полдник	275	218,91	6,61	4,71	37,52	30	0,1	0,28	10,05	492,2	198,4	32,1	160,9	2,43
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1158	65,39	36	143,11	177,4	0,55	1,21	37,72	2386,79	908,83	206,17	1054,67	9,79
	СРЕДНИЙ ЗА 10 ДНЕЙ		1118,16	38,19	29,23	175,57	122,2	0,52	0,68	43,09	1740,15	482,46	185,71	686,03	9,31

Использован: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016г. г. Москва

Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник. – М.: ДеЛи плюс, 2012

При приготовлении горячих блюд используется йодированная соль.

Меню разработал специалист РОО _____ Сарбо Е.С.