



**10-дневное цикличное меню группы «Элис»
детей от 2 до 3 лет
Время пребывания детей 13 часов.**

Источник: «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы» - 2007 год.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Могильный, Тутельян

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях.

Категория: Дети 1-3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет с капустой цветной | 70 | 5,53 | 7,28 | 1,96 | 95,2 | 4,2 | 317 |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями | 130 | 4,29 | 5,85 | 13,42 | 121,58 | 0,585 | 35 |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с маслом и сыром | 45 | 2,14 | 1,39 | 12,24 | 74,13 | 0 | 2 |
| ЗАВТРАК | Чай с сахаром | 170 | 0,14 | 0,03 | 5,97 | 24,7 | 0,068 | 194 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 12,10 | 14,55 | 33,59 | 315,61 | 4,853 | |
| Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др..) | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК 2 | | 50 | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 22 | 0 | 458 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 22 | 0 | |
| ОБЕД | Икра свекольная или морковная | 40 | 0,94 | 1,84 | 4,93 | 40,04 | 2,688 | 54 |
| ОБЕД | Суп крестьянский со сметаной | 160 | 1,94 | 1,30 | 10,56 | 73,66 | 5,664 | 39 |
| ОБЕД | Пюре картофельное | 120 | 2,60 | 3,74 | 6,43 | 99,12 | 2,508 | 58 |
| ОБЕД | Котлеты или биточки рыбные запеченные | 50 | 6,68 | 2,35 | 4,99 | 67,5 | 0,215 | 255 |
| ОБЕД | Хлеб пшеничный | 60 | 3,68 | 1,28 | 25,12 | 128,66 | 0 | 147 |
| ОБЕД | Компот из свежих фруктов | 160 | 6,21 | 6,21 | 14,29 | 55,5 | 2,56 | 128 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 22,05 | 16,72 | 66,32 | 464,48 | 13,635 | |
| ПОЛДНИК | Пирог на кефире с курагой и черносливом | 55 | 3,61 | 8,79 | 37,70 | 244,89 | 0,214 | 1а |
| ПОЛДНИК | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,71 | 12,96 | 89 | 1,2 | 397 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 6,76 | 11,50 | 50,66 | 333,89 | 1,414 | |
| Салат зеленый с огурцом с растительным маслом | | | | | | | | |
| УЖИН | | 45 | 0,28 | 1,39 | 0,88 | 17,05 | 3,51 | 8 |
| УЖИН | Плов из курицы | 150 | 13,95 | 16,58 | 29,47 | 324,75 | 0,57 | 100 |
| УЖИН | Хлеб ржаной | 40 | 2,40 | 0,40 | 17,73 | 75,6 | 0 | 148 |
| УЖИН | Блины | 60/5 | 8,84 | 5,45 | 49,45 | 287,14 | 0,193 | 164 |
| УЖИН | Сок яблочный | 160 | 0,80 | 0,00 | 16,16 | 68,27 | 3,2 | 399г |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 26,27 | 23,82 | 113,69 | 772,81 | 7,473 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 67,38 | 66,79 | 269,16 | 1908,79 | 27,375 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | | 67,38 | 66,79 | 269,16 | 1908,79 | 27,375 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | | 67,38 | 66,79 | 269,16 | 1908,79 | 27,375 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности | | | 14,12 | 31,49 | 56,40 | 1908,79 | 5,74 | |

Категория: Дети 1-3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 2 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Сырники из творога | 70/5 | 10,17 | 11,29 | 12,69 | 192,27 | 0,01 | 157 |
| ЗАВТРАК | Каша гречневая молочная жидкая | 130 | 2,89 | 3,95 | 12,00 | 96,67 | 0,845 | 66 |
| ЗАВТРАК | Напиток из шиповника | 160 | 0,32 | 0,16 | 26,08 | 94,4 | 128,16 | 15/10 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 13,38 | 15,40 | 50,77 | 383,34 | 129,015 | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) | 50 | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 22 | 0 | 458 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 22 | 0 | |
| ОБЕД | Салат из капусты и моркови с растительным маслом | 45 | 1,35 | 1,43 | 4,56 | 37,49 | 25,762 | 13 |
| ОБЕД | Суп картофельный с клецками | 160 | 2,05 | 2,11 | 15,18 | 88,13 | 14,96 | 41 |
| ОБЕД | Рис отварной с овощами | 120 | 2,70 | 4,39 | 20,36 | 150,84 | 1,596 | 60 |
| ОБЕД | Тефтели из говядины | 50 | 16,14 | 13,36 | 12,02 | 230,61 | 1,115 | 77 |
| ОБЕД | Хлеб ржаной | 40 | 2,40 | 0,40 | 17,73 | 75,6 | 0 | 148 |
| ОБЕД | Компот из сухофруктов | 180 | 0,94 | 0,00 | 24,26 | 96,7 | 0,72 | 126 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 25,58 | 21,69 | 94,11 | 679,37 | 44,153 | |
| ПОЛДНИК | Овсяное печенье с тыквой | 60 | 25,17 | 9,48 | 99,30 | 587,57 | 9,6 | 126а |
| ПОЛДНИК | Кисель из свежих ягод | 140 | 0,18 | 0,10 | 20,72 | 85,16 | 1,68 | 378а |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 25,35 | 9,58 | 120,02 | 672,73 | 11,28 | |
| УЖИН | Хлеб ржаной | 40 | 2,40 | 0,40 | 17,73 | 75,6 | 0 | 148 |
| УЖИН | Каша ячневая рассыпчатая | 120/4 | 4,03 | 2,36 | 26,18 | 142,06 | 0 | 128 |
| УЖИН | Гуляш из индейки | 50 | 9,09 | 10,07 | 1,16 | 131,6 | 0 | 650 |
| УЖИН | Салат из помидоров свежих с перцем сладким с раст. маслом | 45 | 3,11 | 3,20 | 13,70 | 93,98 | 75,6 | 23 |
| УЖИН | Мармелад | 10 | 0,00 | 0,01 | 6,82 | 29,6 | 1 | 150 |
| УЖИН | Кисломолочный напиток | 200 | 12,00 | 4,00 | 16,00 | 160 | 2,8 | 123 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 30,63 | 20,04 | 81,59 | 632,84 | 79,4 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 95,14 | 66,91 | 351,39 | 2390,28 | 263,848 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | | 95,14 | 66,91 | 351,39 | 2390,28 | 263,848 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | | 95,14 | 66,91 | 351,39 | 2390,28 | 263,848 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности | | | 15,92 | 25,19 | 58,80 | 2390,28 | 44,15 | |

Категория: Дети 1-3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 3 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Морковные панкейки на кефире | 60 | 4,04 | 1,26 | 29,31 | 145,8 | 2,802 | 433 |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная жидкая | 130/4 | 4,78 | 6,50 | 16,21 | 143,57 | 0,422 | 131 |
| ЗАВТРАК | Чай с лимоном и сахаром | 180/1/1 | 0,09 | 0,02 | 3,78 | 16,76 | 2,538 | 196 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 8,91 | 7,78 | 49,30 | 306,13 | 5,762 | |
| Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др..) | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК 2 | | 50 | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 22 | 0 | 458 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 22 | 0 | |
| ОБЕД | Салат из редиса с огурцами и яйцом | 45 | 1,08 | 3,33 | 1,12 | 38,7 | 6,075 | 42 |
| ОБЕД | Суп гороховый на мясном бульоне | 150 | 5,94 | 2,50 | 12,65 | 120,31 | 14,835 | 66 |
| ОБЕД | Каша пшенная рассыпчатая | 120/4 | 1,55 | 2,28 | 8,83 | 62,12 | 0 | 126 |
| Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом молочным | | | | | | | | |
| ОБЕД | | 50 | 6,80 | 6,24 | 4,51 | 102,43 | 0,2 | 100 |
| ОБЕД | Хлеб пшеничный | 60 | 3,68 | 1,28 | 25,12 | 128,66 | 0 | 147 |
| ОБЕД | Компот из яблок и слив | 160 | 1,95 | 1,26 | 0,16 | 19,86 | 0,084 | 373 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 21,00 | 16,89 | 52,39 | 472,08 | 21,174 | |
| ПОЛДНИК | Творожное печенье на рисовой муке | 60 | 7,31 | 6,72 | 28,96 | 205,31 | 0,15 | 351a |
| ПОЛДНИК | Кефир | 155 | 4,50 | 3,88 | 6,20 | 77,5 | 1,085 | 401 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 11,81 | 10,60 | 35,16 | 282,81 | 1,235 | |
| УЖИН | Зразы куриные с омлетом и овощами | 50 | 6,76 | 7,68 | 4,32 | 113,33 | 0,635 | 309 |
| УЖИН | Картофель отварной с маслом и зеленью | 120/3 | 2,71 | 2,02 | 21,18 | 113,9 | 1,6 | 102 |
| УЖИН | Салат из моркови с яблоками | 40 | 0,33 | 2,40 | 3,27 | 35,33 | 0,84 | 12 |
| УЖИН | Пастила | 10 | 2,05 | 1,15 | 6,60 | 47 | 0 | 151 |
| УЖИН | Сок яблочный | 160 | 0,80 | 0,00 | 16,16 | 68,27 | 3,2 | 399г |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 12,65 | 13,25 | 51,53 | 377,83 | 6,275 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 54,57 | 48,72 | 193,28 | 1460,85 | 34,446 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | | 54,57 | 48,72 | 193,28 | 1460,85 | 34,446 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | | 54,57 | 48,72 | 193,28 | 1460,85 | 34,446 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности | | | | | | | | |
| | | | 14,94 | 30,02 | 52,92 | 1460,85 | 9,43 | |

Категория: Дети 1-3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 4 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша овсяная молочная с маслом сливочным | 130 | 4,81 | 5,07 | 21,06 | 141,7 | 0,39 | 6/4 |
| ЗАВТРАК | Ватрушка с яблоками | 60 | 0,14 | 4,00 | 2,94 | 48,82 | 2,028 | 7/12 |
| ЗАВТРАК | Чай зеленый с сахаром | 180/12 | 0,14 | 0,04 | 3,62 | 15,37 | 0,006 | 195 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 5,09 | 9,11 | 27,62 | 205,89 | 2,424 | |
| | Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) | 50 | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 22 | 0 | 458 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 22 | 0 | |
| ОБЕД | Салат из свежих помидоров | 45 | 2,95 | 2,27 | 13,23 | 82,89 | 25,718 | 8 |
| ОБЕД | Борщ с фасолью со сметаной | 160 | 2,61 | 1,15 | 5,98 | 61,97 | 7,584 | 31 |
| ОБЕД | Каша гречневая рассыпчатая | 120/4 | 2,83 | 2,64 | 14,59 | 96,44 | 0 | 123 |
| ОБЕД | Биточки из печени | 50 | 8,47 | 11,99 | 1,10 | 146,32 | 9,9 | 405 |
| ОБЕД | Хлеб ржаной | 40 | 2,40 | 0,40 | 17,73 | 75,6 | 0 | 148 |
| ОБЕД | Компот из свежих фруктов | 160 | 6,21 | 6,21 | 14,29 | 55,5 | 2,56 | 128 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 25,47 | 24,66 | 66,92 | 518,72 | 45,762 | |
| ПОЛДНИК | Сырники из творога | 70/5 | 10,17 | 11,29 | 12,69 | 192,27 | 0,01 | 157 |
| ПОЛДНИК | Кисломолочный напиток с сахаром | 200 | 5,44 | 6,40 | 13,94 | 138,4 | 1,36 | 124 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 15,61 | 17,69 | 26,63 | 330,67 | 1,37 | |
| УЖИН | Капуста тушеная с морковью и луком | 120 | 2,89 | 4,12 | 12,40 | 99,62 | 63,516 | 105 |
| УЖИН | Макаронные изделия отварные | 120/4 | 2,75 | 2,35 | 16,75 | 99,06 | 0 | 147 |
| УЖИН | Говядина в кисло-сладком соусе | 50 | 12,00 | 12,35 | 7,65 | 189,5 | 0,9 | 368 |
| УЖИН | Хлеб ржаной | 40 | 2,40 | 0,40 | 17,73 | 75,6 | 0 | 148 |
| УЖИН | Рогалик с повидлом | 55 | 0,05 | 0,21 | 1,19 | 6,84 | 0 | 463 |
| УЖИН | Сок яблочный | 160 | 0,80 | 0,00 | 16,16 | 68,27 | 3,2 | 399г |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 20,89 | 19,43 | 71,88 | 538,89 | 67,616 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 67,26 | 71,09 | 197,95 | 1616,17 | 117,172 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | | 67,26 | 71,09 | 197,95 | 1616,17 | 117,172 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | | 67,26 | 71,09 | 197,95 | 1616,17 | 117,172 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности | | | 16,65 | 39,59 | 48,99 | 1616,17 | 29 | |

Категория: Дети 1-3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 5 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Кекс банановый с овсяными хлопьями | 50 | 3,12 | 9,06 | 22,80 | 185,22 | 0,585 | 489 |
| ЗАВТРАК | Каша манная молочная с маслом сливочным | 130 | 3,51 | 3,25 | 18,59 | 115,7 | 0,26 | 5/4 |
| ЗАВТРАК | Напиток из шиповника | 160 | 0,32 | 0,16 | 26,08 | 94,4 | 128,16 | 15/10 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 6,95 | 12,47 | 67,47 | 395,32 | 129,005 | |
| Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК 2 | | 50 | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 22 | | 0,458 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 22 | 0 | |
| Салат из пекинской капусты, огурцов, кукурузы с луком и растительным маслом | | | | | | | | |
| ОБЕД | | 45 | 1,26 | 3,44 | 6,18 | 59,85 | 9,135 | 4/1 |
| ОБЕД | Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 160 | 2,70 | 1,52 | 9,79 | 75,79 | 5,84 | 34 |
| ОБЕД | Каша пшеничная рассыпчатая | 120/4 | 3,05 | 2,11 | 16,82 | 94,2 | | 0,125 |
| ОБЕД | Биточки куриные | 50 | 7,94 | 8,60 | 14,29 | 167,92 | 0,2 | 5/9 |
| ОБЕД | Хлеб пшеничный | 60 | 3,68 | 1,28 | 25,12 | 128,66 | | 0,147 |
| ОБЕД | Компот из сухофруктов | 180 | 0,94 | 0,00 | 24,26 | 96,7 | 0,72 | 126 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 19,57 | 16,95 | 96,46 | 623,12 | 15,895 | |
| ПОЛДНИК | Блины | 60/5 | 8,84 | 5,45 | 49,45 | 287,14 | 0,193 | 164 |
| ПОЛДНИК | Кисель из свежих ягод | 140 | 0,18 | 0,10 | 20,72 | 85,16 | 1,68 | 378а |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 9,02 | 5,55 | 70,17 | 372,3 | 1,873 | |
| УЖИН | Каша пшеничная рассыпчатая | 120/4 | 3,05 | 2,11 | 16,82 | 94,2 | | 0,125 |
| Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе | | | | | | | | |
| УЖИН | | 50 | 9,08 | 7,63 | 2,72 | 116,12 | 0,91 | 95 |
| УЖИН | Салат из редиса с яблоками и огурцами | 45 | 0,39 | 2,33 | 2,16 | 31,14 | 7,942 | 26 |
| УЖИН | Зефир | 15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | | 0,702 |
| УЖИН | Чай зеленый с сахаром | 180/12 | 0,14 | 0,04 | 3,62 | 15,37 | 0,006 | 195 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 12,66 | 12,11 | 25,32 | 256,83 | 8,858 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 48,40 | 47,28 | 264,32 | 1669,57 | 155,631 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | | 48,40 | 47,28 | 264,32 | 1669,57 | 155,631 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | | 48,40 | 47,28 | 264,32 | 1669,57 | 155,631 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности | | | 11,60 | 25,49 | 63,33 | 1669,57 | 37,29 | |

Категория: Дети 1-3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 6 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Бутерброд с маслом и сыром | 45 | 2,14 | 1,39 | 12,24 | 74,13 | 0,2 | |
| ЗАВТРАК | Омлет с овощами | 70 | 4,38 | 9,98 | 1,74 | 112 | 2,1 220 | |
| ЗАВТРАК | Каша гречневая молочная жидкая | 130 | 2,89 | 3,95 | 12,00 | 96,67 | 0,845 166 | |
| ЗАВТРАК | Чай сладкий с лимоном | 180 | 0,18 | 0,04 | 3,87 | 17,87 | 3,294 137 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 9,59 | 15,36 | 29,85 | 300,67 | 6,239 | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) | 50 | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 22 | 0 458 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 22 | 0 | |
| ОБЕД | Салат из свежей капусты, помидоров, зеленым с растительным маслом | 40 | 1,62 | 2,06 | 5,58 | 47,14 | 29,5 6 | |
| ОБЕД | Уха из кеты с крупой | 160/10 | 5,39 | 2,50 | 9,50 | 82,06 | 0,658 48 | |
| ОБЕД | Пюре картофельное | 120 | 2,60 | 3,74 | 6,43 | 99,12 | 2,508 58 | |
| ОБЕД | Тефтели рыбные | 50/20 | 14,12 | 8,55 | 11,08 | 179,35 | 0,084 58 | |
| ОБЕД | Хлеб ржаной | 40 | 2,40 | 0,40 | 17,73 | 75,6 | 0 148 | |
| ОБЕД | Компот из свежих фруктов | 160 | 6,21 | 6,21 | 14,29 | 55,5 | 2,56 128 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 32,34 | 23,46 | 64,61 | 538,77 | 35,31 | |
| ПОЛДНИК | Пончики творожные | 60 | 8,39 | 4,02 | 17,49 | 140,19 | 0,276 416 | |
| ПОЛДНИК | Молоко кипяченое | 155 | 8,99 | 9,92 | 14,57 | 186 | 4,03 193 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 17,38 | 13,94 | 32,06 | 326,19 | 4,306 | |
| УЖИН | Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом | 45 | 0,36 | 3,18 | 1,24 | 34,92 | 13,986 25 | |
| УЖИН | Плов из индейки | 150 | 15,24 | 17,78 | 11,94 | 268,72 | 1,95 304 | |
| УЖИН | Мармелад | 10 | 0,00 | 0,01 | 6,82 | 29,6 | 1 150 | |
| УЖИН | Кисломолочный напиток | 160 | 9,60 | 3,20 | 12,80 | 128 | 2,24 123 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 25,20 | 24,17 | 32,80 | 461,24 | 19,176 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 84,71 | 77,13 | 164,22 | 1648,87 | 65,031 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | | 84,71 | 77,13 | 164,22 | 1648,87 | 65,031 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | | 84,71 | 77,13 | 164,22 | 1648,87 | 65,031 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности | | | 20,55 | 42,10 | 39,84 | 1648,87 | 15,78 | |

Категория: Дети 1-3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 7 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка творожная с изюмом | 120 | 16,99 | 11,66 | 14,17 | 232,21 | 0,672 82 | |
| ЗАВТРАК | Каша овсяная молочная с маслом сливочным | 130 | 4,81 | 5,07 | 21,06 | 141,7 | 0,39 6/4 | |
| ЗАВТРАК | Чай с сахаром | 170 | 0,14 | 0,03 | 5,97 | 24,7 | 0,068 184 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 21,94 | 16,76 | 41,20 | 398,61 | 1,13 | |
| | Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) | 50 | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 22 | 0 458 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 22 | 0 | |
| ОБЕД | Салат из редиса с огурцами и яйцом | 45 | 1,08 | 3,33 | 1,12 | 38,7 | 6,075 42 | |
| ОБЕД | Суп овощной на курином бульоне | 160 | 12,27 | 7,17 | 20,00 | 191,66 | 31,504 41 | |
| ОБЕД | Макаронные изделия отварные | 120/4 | 2,75 | 2,35 | 16,75 | 99,06 | 0 147 | |
| ОБЕД | Курица в томатном соусе | 50 | 11,56 | 14,61 | 11,84 | 230,35 | 0,48 410 | |
| ОБЕД | Хлеб ржаной | 40 | 2,40 | 0,40 | 17,73 | 75,6 | 0 148 | |
| ОБЕД | Компот из свежих фруктов | 160 | 6,21 | 6,21 | 14,29 | 55,5 | 2,56 128 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 36,27 | 34,07 | 81,73 | 690,87 | 40,619 | |
| ПОЛДНИК | Пирог на кефире с курагой и черносливом | 55 | 3,61 | 8,79 | 37,70 | 244,89 | 0,214 1а | |
| ПОЛДНИК | Сок яблочный | 160 | 0,80 | 0,00 | 16,16 | 68,27 | 3,2 399г | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 4,41 | 8,79 | 53,86 | 313,16 | 3,414 | |
| | Салат из помидоров свежих с перцем сладким с раст. маслом | 45 | 3,11 | 3,20 | 13,70 | 93,98 | 75,6 23 | |
| УЖИН | Каша гречневая рассыпчатая | 120/4 | 2,83 | 2,64 | 14,59 | 96,44 | 0 123 | |
| УЖИН | Гуляш из отварной говядины | 40/40 | 10,67 | 10,49 | 2,67 | 147,56 | 0,008 67 | |
| УЖИН | Хлеб пшеничный | 60 | 3,68 | 1,28 | 25,12 | 128,66 | 0 147 | |
| УЖИН | Оладьи с яблоками | 60 | 4,35 | 2,97 | 20,26 | 120,63 | 1,086 141 | |
| УЖИН | Ряженка | 160 | 4,64 | 4,00 | 6,72 | 81,07 | 0,48 401в | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 29,28 | 24,58 | 83,06 | 668,34 | 77,174 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 92,10 | 84,40 | 264,75 | 2092,98 | 122,337 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | | 1745 | 1745 | 264,75 | 2092,98 | 122,337 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | | 92,10 | 84,40 | 264,75 | 2092,98 | 122,337 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности | | | 17,60 | 36,29 | 50,60 | 2092,98 | 23,38 | |

Категория: Дети 1-3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 8 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Морковные панкейки на кефире | 60 | 4,04 | 1,26 | 29,31 | 145,8 | 2,802 | 433 |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями | 130 | 4,29 | 5,85 | 13,42 | 121,58 | 0,585 | 35 |
| ЗАВТРАК | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,71 | 12,96 | 89 | 1,2 | 397 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 340 | 11,48 | 9,82 | 55,69 | 356,38 | 4,587 | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др..) | 50 | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 22 | 0 | 458 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 50 | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 22 | 0 | |
| ОБЕД | Салат зеленый с огурцом с растительным маслом | 45 | 0,28 | 1,39 | 0,88 | 17,05 | 3,51 | 8 |
| ОБЕД | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 160 | 6,10 | 2,21 | 19,94 | 124,88 | 47,808 | 30 |
| ОБЕД | Каша пшеничная рассыпчатая | 120/4 | 1,55 | 2,28 | 8,83 | 62,12 | 0 | 126 |
| ОБЕД | Котлеты из говядины с овощами | 50 | 7,85 | 9,30 | 1,75 | 122 | 4,85 | 385 |
| ОБЕД | Хлеб пшеничный | 60 | 3,68 | 1,28 | 25,12 | 128,66 | 0 | 147 |
| ОБЕД | Компот из сухофруктов | 180 | 0,94 | 0,00 | 24,26 | 96,7 | 0,72 | 126 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 615 | 20,40 | 16,46 | 80,78 | 551,41 | 56,888 | |
| ПОЛДНИК | Пирожки слоенные печеные с яблоками | 60 | 0,48 | 2,20 | 4,69 | 41,06 | 2,202 | 171 |
| ПОЛДНИК | Кисломолочный напиток | 160 | 9,60 | 3,20 | 12,80 | 128 | 2,24 | 123 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 220 | 10,08 | 5,40 | 17,49 | 169,06 | 4,442 | |
| УЖИН | Салат из свежих помидоров | 45 | 2,95 | 2,27 | 13,23 | 82,89 | 25,718 | 8 |
| УЖИН | Картофель отварной с маслом и зеленью | 120/3 | 2,71 | 2,02 | 21,18 | 113,9 | 1,6 | 102 |
| УЖИН | Фрикадельки из индейки | 50/3 | 4,07 | 4,41 | 4,78 | 73,54 | 0,053 | 97 |
| УЖИН | Рогалик с повидлом | 55 | 0,05 | 0,21 | 1,19 | 6,84 | 0 | 463 |
| УЖИН | Кисель из свежих ягод | 140 | 0,18 | 0,10 | 20,72 | 85,16 | 1,68 | 378a |
| УЖИН | Хлеб ржаной | 40 | 2,40 | 0,40 | 17,73 | 75,6 | 0 | 148 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 450 | 12,36 | 9,41 | 78,83 | 437,93 | 29,051 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1675 | 54,52 | 41,29 | 237,69 | 1536,78 | 94,968 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 1675 | 54,52 | 41,29 | 237,69 | 1536,78 | 94,968 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1675 | 54,52 | 41,29 | 237,69 | 1536,78 | 94,968 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности | | | 14,19 | 24,18 | 61,87 | 1536,78 | 24,72 | |

Категория: Дети 1-3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 9 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Ватрушка с творогом | 60 | 3,39 | 5,96 | 5,86 | 90,62 | 0,066 | 140 |
| | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 130 | 2,86 | 3,90 | 14,56 | 102,7 | 0,39 | 4/4 |
| ЗАВТРАК | Напиток из шиповника | 160 | 0,32 | 0,16 | 26,08 | 94,4 | 128,16 | 15/10 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 6,57 | 10,02 | 46,50 | 287,72 | 128,616 | |
| | Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др..) | 50 | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 22 | 0 | 458 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 22 | 0 | |
| ОБЕД | Салат из редиса с яблоками и огурцами | 45 | 0,39 | 2,33 | 2,16 | 31,14 | 7,942 | 26 |
| ОБЕД | Суп-лапша на курином бульоне | 160 | 3,89 | 2,40 | 17,39 | 105,7 | 13,792 | 20/2 |
| ОБЕД | Рис отварной с овощами | 120 | 2,70 | 4,39 | 20,36 | 150,84 | 1,596 | 60 |
| ОБЕД | Оладьи из печени | 60 | 14,03 | 9,09 | 1,72 | 144,97 | 16,05 | 34/8 |
| ОБЕД | Хлеб ржаной | 40 | 2,40 | 0,40 | 17,73 | 75,6 | 0 | 148 |
| ОБЕД | Компот из свежемороженных ягод | 180 | 0,18 | 0,07 | 15,68 | 62,5 | 36 | 127 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 23,59 | 18,68 | 75,04 | 570,75 | 75,38 | |
| ПОЛДНИК | Слоеные конвертики с фруктами | 60 | 0,73 | 4,87 | 1,49 | 53,94 | 0 | 463 |
| ПОЛДНИК | Ряженка | 160 | 4,64 | 4,00 | 6,72 | 81,07 | 0,48 | 401В |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 5,37 | 8,87 | 8,21 | 135,01 | 0,48 | |
| | Куриные котлеты рубленые, запеченные с соусом молочным | 50 | 5,09 | 7,85 | 8,47 | 127,79 | 0,245 | 307 |
| УЖИН | Каша ячневая рассыпчатая | 120/4 | 4,03 | 2,36 | 26,18 | 142,06 | 0 | 128 |
| УЖИН | Овощи припущенные | 120 | 1,68 | 3,20 | 10,16 | 75,2 | 0,864 | 109 |
| УЖИН | Зефир | 15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 702 |
| УЖИН | Чай сладкий с лимоном | 180 | 0,18 | 0,04 | 3,87 | 17,87 | 3,294 | 137 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 10,98 | 13,45 | 48,68 | 362,92 | 4,403 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 46,71 | 51,22 | 183,33 | 1378,4 | 208,879 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | | 46,71 | 51,22 | 183,33 | 1378,4 | 208,879 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | | 46,71 | 51,22 | 183,33 | 1378,4 | 208,879 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности | | | 13,55 | 33,44 | 53,20 | 1378,4 | 60,61 | |

Категория: Дети 1-3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 10 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Кекс банановый с овсяными хлопьями | 50 | 3,12 | 9,06 | 22,80 | 185,22 | 0,585 | 489 |
| ЗАВТРАК | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 130 | 3,87 | 3,93 | 17,15 | 119,94 | 0,845 | 14/4 |
| ЗАВТРАК | Чай с лимоном и сахаром | 180/1/1 | 0,09 | 0,02 | 3,78 | 16,76 | 2,538 | 196 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 7,08 | 13,01 | 43,73 | 321,92 | 3,968 | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др..) | 50 | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 22 | 0 | 458 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 22 | 0 | |
| ОБЕД | Салат из свежей капусты, помидоров , зеленью с растительным маслом | 40 | 1,62 | 2,06 | 5,58 | 47,14 | 29,5 | 6 |
| ОБЕД | Рассольник домашний | 160/5 | 2,40 | 2,74 | 15,20 | 95,9 | 4,947 | 37 |
| ОБЕД | Каша кукурузная рассыпчатая | 120 | 3,28 | 5,42 | 26,71 | 168,72 | 0 | 252 |
| ОБЕД | Биточки рубленые из мяса индейки | 50 | 9,48 | 2,64 | 4,55 | 78,01 | 0 | 98 |
| ОБЕД | Хлеб пшеничный | 60 | 3,68 | 1,28 | 25,12 | 128,66 | 0 | 147 |
| ОБЕД | Компот из яблок и кураги | 200 | 0,60 | 0,02 | 23,78 | 98,64 | 0,58 | 1/10 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 21,06 | 14,16 | 100,94 | 617,07 | 35,027 | |
| ПОЛДНИК | Сырники с морковью | 70 | 9,86 | 8,09 | 14,78 | 171,5 | 0,077 | 233 |
| ПОЛДНИК | Кефир | 150/5 | 4,20 | 0,08 | 12,30 | 68,25 | 0,084 | 191 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 14,06 | 8,17 | 27,08 | 239,75 | 0,161 | |
| УЖИН | Салат из моркови | 30 | 0,38 | 0,03 | 3,48 | 15,69 | 1,44 | 41 |
| УЖИН | Каша пшеничная рассыпчатая | 120/4 | 3,05 | 2,11 | 16,82 | 94,2 | 0 | 125 |
| УЖИН | Говядина в кисло-сладком соусе | 50 | 12,00 | 12,35 | 7,65 | 189,5 | 0,9 | 368 |
| УЖИН | Творожное печенье на рисовой муке | 60 | 7,31 | 6,72 | 28,96 | 205,31 | 0,15 | 351a |
| УЖИН | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,71 | 12,96 | 89 | 1,2 | 397 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | 25,89 | 23,92 | 69,87 | 593,7 | 3,69 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 68,29 | 59,46 | 246,52 | 1794,44 | 42,846 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | | 68,29 | 59,46 | 246,52 | 1794,44 | 42,846 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | | 68,29 | 59,46 | 246,52 | 1794,44 | 42,846 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности | | | 15,22 | 29,82 | 54,95 | 1794,44 | 9,55 | |