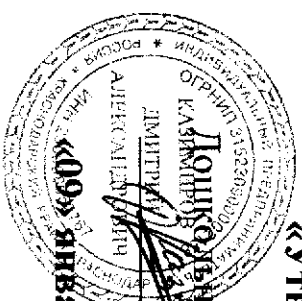


«Утверждаю»



Дошкольная группа «Элис»
Директор
Казимиров Д.А.

«09» января 2020 г.

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

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Могилевый, 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 | Сметан с капустой цветной | 70 | 5,53 | 7,28 | 1,96 | 95,2 | 4,21 | 317 |
| ЗАВТРАК | Упл молочный с мякородными изделиями | 130 | 4,29 | 5,85 | 13,42 | 121,58 | 0,58 | 35 |
| ЗАВТРАК | Угтерборд с маслом и сыром | 45 | 2,14 | 1,39 | 12,24 | 74,13 | 0,2 | |
| ЗАВТРАК | Най с сахаром | 170 | 0,14 | 0,03 | 5,97 | 24,7 | 0,06 | 194 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 415 | 12,10 | 14,55 | 33,59 | 315,61 | 4,85 | |
| 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 | Кисл свекольная или морковная | 40 | 0,94 | 1,84 | 4,93 | 40,04 | 2,88 | 54 |
| ОБЕД | Упл крестьянский со сметаной | 160 | 1,94 | 1,30 | 10,56 | 73,86 | 5,66 | 39 |
| ОБЕД | Пюре картофельное | 120 | 2,60 | 3,74 | 6,43 | 99,12 | 2,50 | 58 |
| ОБЕД | Сотлеты или биточки рыбные запеченные | 50 | 6,68 | 2,35 | 4,99 | 87,5 | 0,21 | 255 |
| ОБЕД | Угтер пшеничный | 80 | 3,68 | 1,28 | 25,12 | 128,66 | 0,14 | |
| ОБЕД | Супот из свежих фруктов | 160 | 6,21 | 6,21 | 14,29 | 55,5 | 2,56 | 128 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 690 | 22,06 | 16,72 | 66,32 | 464,48 | 13,63 | |
| ПОЛДНИК | Пирог на кефире с курткой и черносливом | 55 | 3,81 | 8,79 | 37,70 | 244,89 | 0,21 | 18 |
| ПОЛДНИК | Кисел с молоком | 150 | 3,15 | 2,71 | 12,96 | 89 | 1,23 | 397 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 205 | 6,76 | 11,50 | 50,66 | 333,89 | 1,41 | |
| УЖИН | Салат зеленый с огурцом с растительным маслом | 45 | 0,28 | 1,39 | 0,68 | 17,05 | 3,51 | 8 |
| УЖИН | Плов из куртки | 150 | 13,95 | 16,58 | 29,47 | 324,75 | 0,57 | 100 |
| УЖИН | Снеб ржаной | 40 | 2,40 | 0,40 | 17,73 | 75,6 | 0,14 | |
| УЖИН | Блины | 60/5 | 8,84 | 5,45 | 49,45 | 287,14 | 0,19 | 184 |
| УЖИН | Сок яблочный | 160 | 0,80 | 0,00 | 16,16 | 69,27 | 3,23 | 399 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 485 | 26,27 | 23,82 | 113,69 | 772,81 | 7,47 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1715 | 67,38 | 66,79 | 289,16 | 1908,79 | 27,37 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 1715 | 67,38 | 66,79 | 289,16 | 1908,79 | 27,37 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1715 | 67,38 | 66,79 | 289,16 | 1908,79 | 27,37 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню :а | | | | | | | | |
| 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) | Витамины С | № рецептуры |
|---|--|-------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 2 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Сырники из творога | 70/5 | 10,17 | 11,29 | 12,69 | 192,27 | 1,01 | 157 |
| ЗАВТРАК | Шаша гречневая молочная жидкая | 130 | 2,89 | 3,95 | 12,00 | 95,67 | 0,845 | 86 |
| ЗАВТРАК | Напиток из шиповника | 160 | 0,32 | 0,16 | 26,08 | 94,4 | 123,16 | 15/10 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 360 | 13,38 | 15,40 | 50,77 | 383,34 | 129,015 | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, вишневый и др.) | 50 | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 22 | 0 | 0,458 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 50 | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 22 | 0 | |
| ОБЕД | Салат из капусты и моркови с растительным маслом | 45 | 1,95 | 1,43 | 4,56 | 37,49 | 25,762 | 13 |
| ОБЕД | Угл картофельный с клецками | 160 | 2,05 | 2,11 | 15,18 | 89,13 | 14,96 | 41 |
| ОБЕД | Умс отварной с овощами | 120 | 2,70 | 4,39 | 20,36 | 150,84 | 1,596 | 60 |
| ОБЕД | Ефтели из говядины | 50 | 16,14 | 13,36 | 12,02 | 230,61 | 1,115 | 77 |
| ОБЕД | Углеб 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 | 0,772 | 126 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 595 | 25,58 | 21,89 | 94,11 | 679,37 | 44,153 | |
| ПОЛДНИК | Уварное печенье с тыквой | 60 | 25,17 | 9,48 | 99,30 | 567,57 | 9,6126 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 140 | 0,18 | 0,10 | 20,72 | 85,16 | 1,68 | 378 |
| УЖИН | Углеб ржаной | 200 | 25,35 | 9,58 | 120,00 | 672,73 | 1,128 | |
| УЖИН | Углеб ржаной | 40 | 2,40 | 0,40 | 17,73 | 75,6 | 0 | 148 |
| УЖИН | Углеб ржаная рассыпчатая | 120/4 | 4,03 | 2,36 | 26,18 | 142,06 | 0 | 128 |
| УЖИН | Углеб из индейки | 50 | 9,09 | 10,07 | 1,16 | 131,6 | 0 | 660 |
| УЖИН | Салат из помидоров: свежих с перцем и ладким | 45 | 3,11 | 3,20 | 13,70 | 93,98 | 75,623 | |
| УЖИН | Мармелад | 10 | 0,00 | 0,01 | 6,82 | 29,6 | 1 | 150 |
| УЖИН | Кисломолочный напиток | 200 | 12,00 | 4,00 | 16,00 | 160 | 2,6123 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 465 | 30,63 | 20,04 | 81,59 | 632,84 | 19,4 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1676 | 95,14 | 66,91 | 351,34 | 2392,28 | 263,848 | |
| ИТОГО ЗА ВСЮ ПЕРИОД: | | 1676 | 95,14 | 66,91 | 351,34 | 2392,28 | 263,848 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1670 | 95,14 | 66,91 | 351,34 | 2392,28 | 263,848 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в Меню за выбранные дни в % от калорийности | | | 15,92 | 25,19 | 58,80 | 2392,28 | 4,15 | |

Категория: Дети 1-3 лет

| Приним пицци | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|-------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 3 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Мороженые панкейки на кефире | 60 | 4,04 | 1,26 | 29,31 | 145,8 | 2,802 | 433 |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочно-яичная | 130/4 | 4,78 | 6,50 | 16,21 | 143,57 | 0,422 | 131 |
| ЗАВТРАК | Чай с лимоном и сахаром | 180/1 | 0,09 | 0,02 | 3,18 | 16,76 | 2,538 | 196 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЦЦИ: | | 370 | 8,91 | 7,78 | 49,30 | 306,13 | 5,762 | |
| ЗАВТРАК 2 (ягельсин, банан, пэрсик, вэрикокс и др.) | Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, инжирин, ягельсин, банан, пэрсик, вэрикокс и др.) | 50 | 0,20 | 0,20 | 4,10 | 22 | 0,459 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЦЦИ: | | 50 | 0,20 | 0,20 | 4,10 | 22 | 0 | |
| ОБЕД | Запек из риса с курицей 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 | 12,35 | 120,31 | 14,835 | 66 |
| ОБЕД | Каша пшеничная рассыпчатая | 120/4 | 1,55 | 2,28 | 8,13 | 62,12 | 0,126 | |
| ОБЕД | Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом молочным | 50 | 6,80 | 6,24 | 4,11 | 102,43 | 0,2100 | |
| ОБЕД | Клуб пшеничный | 80 | 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 | 0,064 | 373 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЦЦИ: | | 580 | 21,00 | 16,89 | 62,38 | 472,08 | 21,174 | |
| ПОЛДНИК | Варочное печенье на рисовой муке | 60 | 7,31 | 6,72 | 28,36 | 205,31 | 0,15 | 351a |
| ПОЛДНИК | Кефир | 150 | 4,50 | 3,88 | 6,10 | 77,5 | 1,085 | 401 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЦЦИ: | | 210 | 11,81 | 10,60 | 35,16 | 282,81 | 1,235 | |
| УЖИН | Упазы куриные с салатом и овощами | 50 | 6,76 | 7,68 | 4,32 | 113,33 | 0,635 | 309 |
| УЖИН | Запеканка картофельная с маслом и зеленью | 120/3 | 2,71 | 2,02 | 2,18 | 113,9 | 1,6102 | |
| УЖИН | Салат из моркови с яблоками | 40 | 0,33 | 2,40 | 3,17 | 35,33 | 0,8412 | |
| УЖИН | Паста | 10 | 2,05 | 1,15 | 6,40 | 47 | 0,151 | |
| УЖИН | Сок яблочный | 160 | 0,80 | 0,00 | 16,16 | 68,27 | 3,2 | 399a |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЦЦИ: | | 380 | 12,65 | 13,25 | 51,53 | 377,83 | 6,275 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1600 | 54,57 | 48,72 | 193,28 | 1460,85 | 34,446 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 1600 | 54,57 | 48,72 | 193,28 | 1460,85 | 34,446 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1600 | 54,57 | 48,72 | 193,28 | 1460,85 | 34,446 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню на выбранные дни в % от калорийности | | | 14,94 | 30,02 | 52,92 | 1460,85 | 9,43 | |

Категория: Дети 1-3 лет

| Принем пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|-------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 4 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша овсяная молочная с маком сливочным | 130 | 4,81 | 5,07 | 21,08 | 141,7 | 0,39 | 6/4 |
| ЗАВТРАК | Батрушка с яблоками | 60 | 0,14 | 4,00 | 2,94 | 48,82 | 2,028 | 7/12 |
| ЗАВТРАК | Чай зеленый с сахаром | 180/2 | 0,14 | 0,04 | 3,62 | 15,37 | 0,006 | 195 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 370 | 5,09 | 9,11 | 27,62 | 205,89 | 2,424 | |
| | фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, вибрикс и др.) | 50 | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 22 | 0 | 458 |
| ЗАВТРАК 2 | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 50 | 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 с сметаной | 160 | 2,81 | 1,15 | 5,98 | 61,97 | 7,584 | 31 |
| ОБЕД | Каша гречневая разрыхлятая | 120/4 | 2,83 | 2,84 | 14,89 | 96,44 | 0,123 | |
| ОБЕД | Биточки из печени | 50 | 8,47 | 11,99 | 1,10 | 146,32 | 9,9405 | |
| ОБЕД | Углек ржаной | 40 | 2,40 | 0,40 | 17,23 | 75,6 | 0,148 | |
| ОБЕД | Компот из свежих фруктов | 160 | 6,21 | 6,21 | 14,29 | 55,5 | 2,561 | 28 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 574 | 25,47 | 24,66 | 68,92 | 518,72 | 45,762 | |
| ПОЛДНИК | Сырники из творога | 70/6 | 10,17 | 11,29 | 12,89 | 192,27 | 0,01 | 157 |
| ПОЛДНИК | Яблочный напиток с сахаром | 200 | 5,44 | 6,40 | 13,94 | 138,4 | 1,361 | 124 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 270 | 15,61 | 17,69 | 26,83 | 330,67 | 1,37 | |
| УЖИН | Кашута тушеная с морковью и луком | 120 | 2,89 | 4,12 | 12,40 | 99,62 | 13,516 | 105 |
| УЖИН | Макаронные изделия отварные | 120/4 | 2,75 | 2,35 | 16,15 | 99,06 | 0 | 147 |
| УЖИН | Овядина в кисло-сладком соусе | 50 | 12,00 | 12,35 | 7,65 | 189,5 | 0,9368 | |
| УЖИН | Углек ржаной | 40 | 2,40 | 0,40 | 17,23 | 75,6 | 0,148 | |
| УЖИН | Фоталик с повидлом | 55 | 0,05 | 0,21 | 1,19 | 6,84 | 0 | 463 |
| УЖИН | Сок яблочный | 160 | 0,80 | 0,00 | 16,18 | 68,27 | 3,23991 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 846 | 20,89 | 19,43 | 71,88 | 538,89 | 87,616 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1810 | 67,26 | 71,09 | 197,95 | 1516,17 | 117,172 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 1810 | 67,26 | 71,09 | 197,95 | 1516,17 | 117,172 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1810 | 67,26 | 71,08 | 197,95 | 1516,17 | 117,172 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности | | | | | | | | |
| | | | 16,65 | 39,59 | 48,99 | 1316,17 | 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 | Кеос банановый с ванильными хлопьями | 50 | 3,12 | 9,06 | 22,90 | 186,22 | 0,585 | 489 |
| ЗАВТРАК | Запеканка творожная с мясом сливочным | 130 | 3,51 | 3,25 | 18,59 | 115,7 | 0,26 | 5/4 |
| ЗАВТРАК | Напиток из шиповника | 160 | 0,32 | 0,16 | 26,38 | 94,4 | 128,18 | 15/10 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 340 | 6,95 | 12,47 | 67,47 | 395,32 | 129,005 | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) | 50 | 0,20 | 0,20 | 4,10 | 22 | 0 | 458 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 50 | 0,20 | 0,20 | 4,10 | 22 | 0 | |
| ОБЕД | Запеканка из пекинской капусты, огурцов, кукурузы и лука и растительным маслом | 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 | 9,19 | 75,79 | 5,84 | 3/4 |
| ОБЕД | Запеканка творожная рассыпчатая | 120,4 | 3,05 | 2,11 | 16,32 | 94,2 | 0,125 | |
| ОБЕД | Виточки куриные | 50 | 7,94 | 8,60 | 14,29 | 167,92 | 0,2 | 5/9 |
| ОБЕД | Каша пшеничная | 60 | 3,68 | 1,28 | 25,12 | 128,68 | 0,147 | |
| ОБЕД | Компот из сухофруктов | 180 | 0,94 | 0,00 | 24,26 | 96,7 | 0,72 | 1/26 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 615 | 19,57 | 16,95 | 96,46 | 623,12 | 15,895 | |
| ПОЛДНИК | Кисель из овсяных хлопьев | 60/5 | 8,84 | 5,45 | 49,45 | 287,14 | 0,193 | 1/64 |
| ПОЛДНИК | Кисель из овсяных хлопьев | 140 | 0,18 | 0,10 | 20,72 | 85,16 | 1,68 | 3/84 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 200 | 9,02 | 5,55 | 70,17 | 372,3 | 1,873 | |
| УЖИН | Каша пшеничная рассыпчатая | 120,4 | 3,05 | 2,11 | 16,32 | 94,2 | 0 | 1/25 |
| УЖИН | Суп из отварного мяса в молочном-сливочном соусе | 50 | 9,08 | 7,63 | 2,12 | 116,12 | 0,91 | 9/5 |
| УЖИН | Салат из редиса с яблоками и огурцами | 45 | 0,39 | 2,33 | 2,16 | 31,14 | 7,942 | 2/6 |
| УЖИН | Вафли | 15 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0 | 0 | 7/2 |
| УЖИН | Чай зеленый с сахаром | 180/12 | 0,14 | 0,04 | 3,42 | 15,37 | 0,006 | 1/95 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 410 | 12,66 | 12,11 | 25,32 | 256,83 | 8,858 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1615 | 48,40 | 47,28 | 264,32 | 1869,57 | 155,631 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 1615 | 48,40 | 47,28 | 264,32 | 1869,57 | 155,631 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1615 | 48,40 | 47,28 | 264,32 | 1869,57 | 155,631 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню на выбранные дни в % от калорийности | | | | | | | | |
| | | | 11,80 | 25,49 | 63,33 | 1869,57 | 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 7 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка творожная с изюмом | 120 | 16,99 | 11,66 | 14,17 | 232,21 | 0,672 | 82 |
| ЗАВТРАК | Защл овсяная молоко-ная 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 | 194 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 420 | 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: | | 50 | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 22 | 0 | |
| ОБЕД | Заплет на редисе с (гурдами и яйцом | 45 | 1,08 | 3,33 | 1,12 | 38,7 | 6,075 | 42 |
| ОБЕД | Упл овсяной на курином бульоне | 160 | 12,27 | 7,17 | 20,00 | 181,66 | 31,504 | 41 |
| ОБЕД | Макаронные изделия отварные | 120/4 | 2,75 | 2,35 | 16,75 | 93,06 | 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 | Комлот из свежих фруктов | 160 | 6,21 | 6,21 | 14,29 | 55,5 | 2,56 | 128 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 575 | 36,27 | 34,07 | 81,73 | 680,87 | 40,619 | |
| ПОЛДНИК | Прогот на кефире с гурдой и черносливом | 55 | 3,61 | 8,79 | 37,70 | 244,89 | 0,214 | 18 |
| ПОЛДНИК | Соок яблочный | 160 | 0,80 | 0,00 | 16,16 | 63,27 | 3,2 | 398 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 215 | 4,41 | 8,79 | 53,86 | 313,16 | 3,414 | |
| УЖИН | Заплет на помидорк свежих с перцем (ладким с раст. маслом | 45 | 3,11 | 3,20 | 13,70 | 93,98 | 2,5 | 623 |
| УЖИН | Защл гречневая рассыпчатая | 120/4 | 2,83 | 2,64 | 14,59 | 93,44 | 0 | 123 |
| УЖИН | Ущл на отварной говядины | 40/40 | 10,67 | 10,49 | 2,67 | 147,56 | 0,008 | 187 |
| УЖИН | Хлеб пшеничный | 60 | 3,66 | 1,28 | 25,12 | 123,66 | 0 | 147 |
| УЖИН | Ущлды с яблоками | 60 | 4,35 | 2,97 | 20,26 | 123,63 | 1,086 | 141 |
| УЖИН | Уженика | 160 | 4,64 | 4,00 | 6,72 | 81,07 | 0,48 | 401а |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 485 | 29,28 | 24,58 | 83,06 | 663,34 | 7,7 | 174 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1745 | 92,10 | 84,40 | 284,74 | 2082,98 | 122,337 | |
| ИТОГО ЗА ВСЮ ПЕРИОД: | | 1745 | 92,10 | 84,40 | 284,74 | 2082,98 | 122,337 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1745 | 92,10 | 84,40 | 284,74 | 2082,98 | 122,337 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности | | | 17,60 | 36,29 | 50,60 | 2092,98 | 25,38 | |

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 | Мороковные панкейки на кефире | 60 | 4,04 | 1,26 | 29,31 | 145,8 | 2,802 | 433 |
| ЗАВТРАК | Сул молочный с микронными изделями | 130 | 4,29 | 5,85 | 13,42 | 121,58 | 0,585 | 35 |
| ЗАВТРАК | Каша 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 | |
| | Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, папайя, абрикос и др.) | 50 | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 22 | 0 | 458 |
| ЗАВТРАК 2 | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 50 | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 22 | 0 | |
| | 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 пшениная разрыхлятая | 120/4 | 1,55 | 2,28 | 8,83 | 62,12 | 0 | 126 |
| ОБЕД | Котлеты из говядины с овощами | 50 | 7,85 | 9,30 | 1,5 | 122 | 4,85 | 385 |
| ОБЕД | Каша пшеничная | 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: | | 613 | 20,40 | 16,46 | 80,78 | 551,41 | 56,888 | |
| ПОЛДНИК | Пирожки слоеные печеные с яблоками | 60 | 0,48 | 2,20 | 4,69 | 41,06 | 2,202 | 171 |
| ПОЛДНИК | Кисломолоочный напиток | 160 | 9,60 | 3,20 | 12,90 | 128 | 2,24 | 123 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 220 | 10,08 | 5,40 | 17,49 | 169,06 | 4,442 | |
| УЖИН | Салат из свежих томидоров | 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 | 1,8 | 102 |
| УЖИН | Фрикадельки из индейки | 50/3 | 4,07 | 4,41 | 4,78 | 73,54 | 0,053 | 97 |
| УЖИН | Роталии с повидлом | 55 | 0,05 | 0,21 | 1,9 | 8,84 | 0 | 463 |
| УЖИН | Кусаль из свежих ягод | 140 | 0,18 | 0,10 | 20,72 | 85,16 | 1,68 | 3784 |
| УЖИН | Каша 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 | 61,37 | 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 | Запудрика с творогом | 60 | 3,39 | 5,96 | 5,86 | 90,62 | 0,066 | 140 |
| ЗАВТРАК | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 131 | 2,88 | 3,90 | 14,56 | 102,7 | 0,39 | 4/4 |
| ЗАВТРАК | Напиток из шиповника | 161 | 0,32 | 0,18 | 26,08 | 94,4 | 128,16 | 15/10 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 351 | 6,57 | 10,02 | 46,50 | 287,72 | 128,616 | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, грейпфрут, абрикос и др.) | 60 | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 22 | 0,468 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 50 | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 22 | 0 | |
| ОБЕД | Запек из редиса с яблоками и огурцами | 45 | 0,39 | 2,33 | 2,16 | 31,14 | 7,942 | 26 |
| ОБЕД | Углекислая на курином бульоне | 161 | 3,89 | 2,40 | 17,39 | 105,7 | 13,792 | 20/2 |
| ОБЕД | Рис отварной с овощами | 121 | 2,70 | 4,39 | 20,36 | 150,84 | 1,596 | 60 |
| ОБЕД | Леден из печени | 60 | 14,03 | 9,09 | 1,72 | 144,97 | 16,05 | 34/8 |
| ОБЕД | Углекислая | 40 | 2,40 | 0,40 | 17,79 | 75,6 | 0,148 | |
| ОБЕД | Компот из свежесезонных ягод | 180 | 0,18 | 0,07 | 15,88 | 62,5 | 36 | 127 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 605 | 23,59 | 18,68 | 75,04 | 570,75 | 75,38 | |
| ПОЛДНИК | Углекислая конвекти с фруктами | 60 | 0,73 | 4,87 | 1,49 | 53,94 | 0,463 | |
| ПОЛДНИК | Раженка | 161 | 4,94 | 4,00 | 6,12 | 81,07 | 0,48 | 4018 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 221 | 5,37 | 8,87 | 8,11 | 135,01 | 0,48 | |
| УЖИН | Куриные котлеты рубленые, запеченные с соусом молочным | 50 | 5,09 | 7,85 | 8,47 | 127,79 | 0,245 | 307 |
| УЖИН | Каша речная распечатанная | 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 | 16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0,702 | |
| УЖИН | Чай сладкий с лимонном | 180 | 0,18 | 0,04 | 3,87 | 17,87 | 3,294 | 137 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 485 | 10,98 | 13,45 | 48,58 | 362,92 | 4,403 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1710 | 46,71 | 51,22 | 183,33 | 1378,4 | 208,879 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 1710 | 46,71 | 51,22 | 183,33 | 1378,4 | 208,879 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1710 | 46,71 | 51,22 | 183,33 | 1378,4 | 208,879 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню для выбранных дней в % от калорийности | | | | | | | | |
| | | | 13,55 | 33,44 | 53,20 | 1378,4 | 60,61 | |

Категория: Дети 1-3 лет

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---|---|-------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 10 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Кефир банановый с свежими хлопьями | 50 | 3,12 | 9,06 | 22,30 | 185,22 | 0,585 | 489 |
| ЗАВТРАК | Каша речневая 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 | 0,09 | 0,02 | 3,78 | 16,76 | 2,538 | 196 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 360 | 7,08 | 13,01 | 43,73 | 321,92 | 3,968 | |
| | Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др...) | 50 | 0,20 | 0,20 | 4,50 | 22 | 0 | 458 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 50 | 0,20 | 0,20 | 4,50 | 22 | 0 | |
| ОБЕД | Салат из свежей капусты, помидоров, зеленым (растительным маслом) | 40 | 1,62 | 2,06 | 5,48 | 47,14 | 29,58 | |
| ОБЕД | Рисосольник домашний | 160,5 | 2,40 | 2,74 | 15,20 | 95,9 | 4,947 | 37 |
| ОБЕД | Каша кукурузная рисосольная | 120 | 3,28 | 5,42 | 26,71 | 168,72 | 0,252 | |
| ОБЕД | Литочки рубленые из мяса индейки | 50 | 9,48 | 2,84 | 4,45 | 78,01 | 0,98 | |
| ОБЕД | Хлеб пшеничный | 60 | 3,66 | 1,28 | 25,12 | 128,66 | 0,147 | |
| ОБЕД | Компот из яблок и урюки | 200 | 0,60 | 0,02 | 23,78 | 98,64 | 0,58 | 1/10 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 630 | 21,08 | 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: | | 220 | 14,06 | 8,17 | 27,08 | 239,76 | 0,161 | |
| УЖИН | Салат из моркови | 30 | 0,38 | 0,03 | 3,48 | 15,69 | 1,44 | 41 |
| УЖИН | Каша пшеничная рисосольная | 120,4 | 3,05 | 2,11 | 16,32 | 94,2 | 0,125 | |
| УЖИН | Овядина в кисло-сладком соусе | 60 | 12,00 | 12,35 | 7,45 | 189,5 | 0,9 | 368 |
| УЖИН | Ворочное печенье на рисовой муке | 80 | 7,31 | 6,72 | 28,36 | 205,31 | 0,15 | 351a |
| УЖИН | Кефир с молоком | 150 | 3,15 | 2,71 | 12,36 | 89 | 1,2 | 397 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 410 | 25,89 | 23,92 | 69,37 | 693,7 | 3,69 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1670 | 68,29 | 59,46 | 246,52 | 1794,44 | 42,846 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 1670 | 68,29 | 59,46 | 246,52 | 1794,44 | 42,846 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1670 | 68,29 | 59,46 | 246,52 | 1794,44 | 42,846 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню на выбранные дни в % от калорийности | | | | | | | | |
| | | | 15,22 | 29,82 | 54,95 | 1794,44 | 9,55 | |