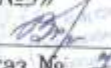


Согласовано
Медицинская сестра МБДОУ
«Детский сад
комбинированного вида №3»
 М.П.Тихонова

Утверждено
Заведующий МБДОУ «Детский
сад комбинированного
вида №3»
 И.В.Попова
Приказ № 73
от «28» 03 2025г.

МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
НА ОСНОВАНИИ ПРИМЕРНОГО 10 – ДНЕВНОГО МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 1г. – 3 л. В
МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №3»
(летний период)

1 неделя первый день дети с 1 до 3 лет.

Прием пищи и наименование блюда.	Выход	Количество продуктов		Пищевые вещества			Ккал	№Т/К
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
Каша молоч. пшениная	150			4,5	8,1	26,1	175,2	2
Молоко		80	80					
Геркулес		15	14					
Сахар		4	4					
Масло сливочное		3	3					
Яйцо отварное	40	1	40	6	5,6	0,8	70	17
Батон с маслом	30/5			1,62	0,8	12	107,9	54
Батон		30	30					
Масло сливочное		5	5					
Чай с сахаром	150			0,01		7,1	29	50
чай		0,5	0,5					
Сахар		6	6					
Итого в завтрак	375						382,1	
Второй завтрак								
Сок	100	100	100		0,1	11,7	50	49
Обед								
Суп картоф. С крупой на м/к бульоне.	180			2,6	5,8	8,8	141,3	14
Картофель		65	32					
Мясо		20	18					
Соль		1	1					
Крупа		5	4,8					
Сметана		9	9					
Лук		15	12					
Морковь		15	10					
Масло сливочное		3	3					
Масло растительное		3	3					
Овощи тушеные с мясом	180			2,6	3,3	13,4	103	58
Мясо		70	67					
Картофель		75	50					
Капуста		100	60					
Морковь		10	6					
Лук		10	8					
Масло растительное		4	2					
Масло сливочное		3	3					
Соль		2	2					
Кисель свм/см	150			0,01		24,1	73,1	56
Ягода свм		15	15					
Сахар		9	9					
Крахмал		6	6					
Хлеб пшеничный	15	15	15	1,4	0,18	13,2	43	
Хлеб ржаной	40	40	40	3,15	0,4	15	81	
Итого в обед	565						414,4	
Полдник								
Кисломолочный напиток	140	147	140	4,1	2	5,5	79,1	
Свежие фрукты	95	110	95	0,4		9	37	
Итого в полдник	235						116,1	
Ужин								
Сырники с молочной подливой	120			11,5	11,5	22,5	165,6	24
Творог		90	89					
Мука		22	18					
Яйцо		1/4	0,25					
Масло растительное		2	2					
Сахар		2	2					
Соус молочный	40			0,9	4,6	1,6	57,6	25
Молоко		30	30					
Масло сливочное		4	4					
Мука		3	3					
сахар		2	2					
молоко		30	30					
Какао с молоком	150			2,2	0,37	16,1	75,4	56 52

какао		1	1				
молоко		80	80				
Сахар		4	4				
Хлеб пшеничный	15	15	15	1,4	0,18	13, 2	43
Итого в ужин	325						341,6
Итого:	1600			43,7	39	202,1	1304,2

1 неделя. второй день. Дети с 1 до 3 лет.

Прием пищи и наименование блюда.	Выход	Количество продуктов		Пищевые вещества			Ккал	№Т/К
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
Гречневая каша с молоком	150			5	8	25,5	161	1
Гречка		15	14					
Молоко		80	80					
Сахар		4	4					
Масло сливочное		3	3					
Коф.напиток с молоком	150			2,3	0,03	16,5	67	33
Молоко		80	80					
Сахар		4	4					
Коф.напиток		2	2					
Батон с маслом. сыр	30/5/8			3,6	10,2	14,7	154,5	38
Батон		30	30					
Сыр		8	8					
Масло сливочное		5	5					
Итого в завтрак	343						382,5	
Второй завтрак								
Сок	100	100	100		0,1	11,7	50,0	49
Обед								
Щи на м/к бульоне	180			1,9	4,2	7,4	107,5	9
Мясо		20	14					
Капуста		90	70					
Картофель		65	35					
Лук		15	12					
Морковь		15	10					
Масло сливочное		3	3					
Сметана		9	9					
Масло растительное		2	2					
Соль		1	1					
Суфле мясное	180			10,4	17,1	4,1	219	33
Мясо		70	48					
Мука		12	12					
Молоко		90	90					
Яйцо		1	1					
Лук		15	13					
Морковь		15	11					
Масло растительное		2	2					
Масло сливочное		3	3					
Соль		1	1					
Компот из сух./фр.	150			0,46		21,6	68,3	64
Сухофрукты		9	8					
Сахар		9	9					
Салат из св. овощей	40			0,5	2	2	28	
Св. овощи		40	30					
Масло растительное		3	3					
Лук		10	7					
Хлеб ржаной	40	40	40	3,15	0,4	15	81	
Хлеб пшеничный	15	15	15	1,4	0,18	13,2	43	
Итого в обед	605						545,2	
Полдник								
Кисломолочный напиток	140	147	140	4,1	2	5,5	79,1	
Свежие фрукты	95	110	95	0,4		9	37	
Итого в полдник	235						116,7	
Ужин								
Вермишель отварная	110			3,8	3,7	21,5	158,2	24
Вермишель		35	35					
Масло сливочное		4	4					
Соль		0,5	0,5					
Биточки рыбные	60			4,5	3,7	3,5	212,5	15
Рыба неразделанная		130	70					
Хлеб		5	5					
Яйцо		0/6	0,16					
Мука		3	3					
Лук		10	8					
Масло растительное		2	2					

Хлеб пшеничный	10	10	10	1,4	0,18	13,2	43	
Чай с сахаром	150			0.01		7,1	29	52
Сахар		6	6					
Чай		0.5	0.5					
Кондитерские изделия	18		18	0,3	2,7	5,64	79	
Итого в ужин	348						492	
Итого	1631			43,4	53	200	1580	

1 неделя. третий день Дети с 1 до 3 лет

Прием пищи и наименование блюда.	Выход	Количество продуктов		Пищевые вещества			Ккал	№ Т/К
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
Каша пшеничная молочная	150			4,8	8	22,3	169	3
Пшеничка		15	14					
Молоко		80	80					
Сахар		4	4					
Масло сливочное		3	3					
Батон с маслом	30/5			1,62	0,8	12	107,9	57
Батон		30	30					
Масло		5	5					
Напиток коф. с молоком	150			2,3	3,8	16,5	67	63
Напиток кофейный		2	2					
Молоко		80	80					
Сахар		4	4					
Итого в завтрак	335						343,5	
Второй завтрак								
Сок	100	100	100		0,1	11,7	50	49
Обед								
Суп вермишелевый на мк/б	180			2,3	1,2	14,9	174,6	11
мясо		23	17					
Вермишель		10	10					
Лук		15	12					
Морковь		15	10					
Масло сливочное		3	3					
Масло растительное		3	3					
Сметана		9	9					
Соль		1	1					
Гуляш из отварного мяса/печени	60			7,8/8,5	8,4/5,1	2,3/5,4	217/240,5	38/34
Мясо\печень		67/67	47/47					
Мука		3	2,8					
Лук		15	13					
Морковь		15	10					
Масло растительное		4	4					
Соль		0,5	0,5					
Пюре картофельное	110			2,5	3,4	13,5	158,2	30
Картофель		160	100					
Масло сливочное		4	4					
Соль		0,5	0,5					
молоко		20	20					
Компот из сух./фр.	150			0,46		21,6	68,3	54
Сухофрукты		9	8					
Сахар		9	9					
Хлеб ржаной	40	40	40	3,15	0,4	15	81	
Хлеб пшеничный	15	15	15	1,4	0,18	13,2	43	
Итого в обед	555						742,1/765,6	
Полдник								
Кисломолочный напиток	140	147	140	4,1	2	5,5	79,1	
Свежие фрукты	95	110	95	0,4		9	37	
Итого в полдник	235						116,1	
Ужин								
Чай с сахаром	150			0,01		7,1	29	50
Чай		0,5	0,5					
Сахар		6	6					
Омлет	130			7,8	6,5	2	120,6	46
Яйцо		1,5	60					
Молоко		70	70					
Масло сливочное		3	3					
Масло растительное		2	2					
Мука		12	11					
Соль		1	1					

Свекла		50	40					
Масло растительное		3	3					
Кондитерские изделия	18	18	18	0,3	2,7	5,64	79	
Хлеб пшеничный	15	15	15	1,4	0,18	13,2	43	
Итого в ужин	353						332	
Итого	1578			41/42	41,5/38,2	188/191,1	1553,7/1579,2	

1 неделя четвертый день. Дети с 1 до 3 лет.

Прием пищи и наименование блюда.	Выход	Количество продуктов		Пищевые вещества			Ккал	№ Т/К
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК								
Каша манная молочная	150			3	8	26,7	171,6	4
Манка		10	9,5					
Молоко		80	80					
Сахар		4	4					
Масло сливочное		3	3					
Батон с маслом	30/5			1,62	0,8	12	107,9	54
Батон		30	30					
Масло сливочное		5	5					
Какао с молоком	150			2,2	0,37	16,1	75,4	52
Какао		1	1					
Сахар		4	4					
Молоко		80	80					
Яйцо отварное	40	1	40	6	5,6	0,8	70	47
Итого в завтрак	375						425	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Сок	100	100	100		0,1	11,7	50,0	49
ОБЕД								
Суп картофельный с клецками на м/к бульоне.	180			3,78	4,2	10,8	237,6	12
Мясо		20	17					
Картофель		65	43					
Лук		15	12					
Морковь		15	10					
Мука		12	11,5					
Яйца		1,6	0,16					
Масло сливочное		3	3					
Масло растительное		3	3					
Сметана		9	9					
Соль		1	1					
Капуста тушеная с мясом	180			6,8	7,1	5	135	39
Капуста		160	140					
Мясо		70	48					
Лук		10	8					
Морковь		10	5					
Масло сливочное		3	3					
Масло растительное		3	3					
Соль		1	1					
Кисель свм/см	150			0,01		24,1	73,1	56
Ягоды		15	15					
Сахар		9	9					
Крахмал		6	6					
Хлеб пшеничный	15	15	15	1,4	0,18	13,2	43	
Хлеб ржаной	40	40	40	3,15	0,4	15	81	
Итого в обед	565						569,7	
ПОЛДНИК								
Кисломолочный напиток	140	147	140	4,1	2	5,5	79,1	
Свежие фрукты	95	110	95	0,4		9	37	
Итого в полдник	235						116,1	
УЖИН								
Рыба тушеная с овощами	60			5,1	4,3	4,3	127,7	43
Рыба неразделанная		100	70					
Лук		15	13					
Морковь		10	6					
Масло сливочное		2	2					
Масло растительное		3	3					
Мука		3	3					
Соль		0,5	0,5					
Рис отварной	110			2,8	3,5	24	107	29

Рис		20	18					
Соль		0,5	0,5					
Масло сливочное		4	4					
Хлеб пшеничный	15			1,4	0,18	13,2	43	
Чай с молоком	150			0,6	0,6	13,6	66,6	51
Сахар		6	6					
молоко		90	90					
чай		0,5	0,5					
Кондитерские изделия	18		18	0,3	2,7	5,64	79	
Итого в ужин	353						423,3	
Итого	1628			42,5	40	210,6	1584	

1 неделя. пятый день Дети с 1 до 3 лет.

Прием пищи и наименование блюда.	Выход	Количество продук.		Пищевые вещества			Ккал	№ Т/К
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
<i>Геркулесовая мол. каша</i>	150			3,6	8	25,3	121	5
Геркулес		15	14					
Молоко		80	80					
Сахар		4	4					
Масло сливочное		3	3					
<i>Батон с маслом. сыр</i>	30/5/8			3,6	10,2	14,7	154,5	58
Батон		30	30					
Масло сливочное		5	5					
Сыр		8	8					
<i>Напиток коф. с молоком</i>	150			2,3	3,8	16,5	67	53
Кофейный напиток		2	2					
Молоко		80	80					
Сахар		4	4					
Итого в завтрак	343						342,5	
Второй завтрак								
<i>Сок</i>	100	100	100		0,1	11,7	50,0	49
Обед								
<i>Свекольник на м\к бульоне со сметаной.</i>	180			2,8	4,3	6,2	130	14
Мясо		20	17					
Картофель		65	47					
Пшено		5	4,8					
Лук		15	12					
Морковь		15	10					
Свекла		30	25					
Масло сливочное		3	3					
Масло растительное		2	2					
Сметана		9	9					
Соль		1	1					
<i>Котлеты мясные</i>	60			8,81	0,2	4,3	179,2	32
Мясо		70	48					
Лук		10	8					
Масло растительное		2	2					
Масло сливочное		2	2					
Яйцо		1\5	0,2					
Мука		3	3					
Хлеб		5	5					
Соль		1	1					
<i>Гороховое пюре</i>	110			5,5	0,4	12,7	167	31
Горох		30	28					
Масло сливочное		2	2					
Соль		1	1					
<i>Салат из моркови</i>	40			0,96	3,84	5,28	30,4	63/64
Морковь		50	40					
Масло растительное		3	3					
<i>Компот из сух./фр.</i>	150			0,46		21,6	68,3	54
сухофрукты		9	9					
Сахар		9	9					
<i>Хлеб пшеничный</i>	15	15	15	1,4	0,18	13,2	43	
<i>Хлеб ржаной</i>	40	40	40	3,15	0,4	15	81	
Итого в обед	595						698,9	
Полдник								
Кисломолочный напиток	140	147	140	4,1	2	5,5	79,1	
Свежие фрукты	95	110	95	0,4		9	37	
Итого в полдник	235						116,1	

Ужин								
Ленивые вареники	120/3/4							
Творог	90			11,5	11,4	28,5	165,6	22
Мука	25							
Яйцо	1/3							
Масло сливочное	3							
Чай с молоком	150							
Сахар		6	6	0,6	0,6	13,6	66,6	54 51
Чай с сахаром		0,6	0,6					
Кондитерские изд.	18	18	18					
Хлеб пш.	10	10	10					
Итого в ужин								
Итого.								

2 неделя первый день дети с 1 до 3 лет

Прием пищи и наименование блюда.	Выход	Количество продуктов		Пищевые вещества.			Ккал	№Т/К
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
Каша пшеничная молочная	150			4,8	8	22,3	169	3
Пшеничка		15	14					
Молоко		80	80					
Сахар		4	4					
Масло сливочное		3	3					
Чай с сахаром	150			0,01		7,1	29	50
чай		0,5	0,5					
Сахар		6	6					
Батон с маслом. сыр	30/5/ 8			3,6	10,2	14,7	154,5	58
Батон		30	30					
Масло		5	5					
Сыр		8	8					
Итого в завтрак	343						352,5	
Второй завтрак								
Сок	100	100	100		0,1	11,7	50,0	49
Обед								
Суп картофельный с зеленым горошком	180			2,88	3,78	10	114,3	15
Мясо		23	21					
Лук		15	12					
Морковь		15	10					
Зеленый горошек		25	13					
Картофель		65	45					
Сметана		9	9					
Соль		1	1					
Рисовая запеканка с мясом/печенью	180			8,8/10, 7	11/5,8	14,6/24	241/258,1	35/36
Мясо/печень		67/67	48/47					
Рис		25	24					
Лук		15	12					
Морковь		15	10					
Масло сливочное		3	3					
Масло растительное		2	2					
Молоко		90	90					
Яйцо		1/4	0,25					
Соль		1	1					
Салат из свеклы	40			0,7	0,6	4,4	26,4	
Свекла		50	40					
Масло растительное		3	3					
Компот из сух./фр.	150			0,46		21,6	68,3	34
сухофрукты		9	8					
Сахар		9	9					
Хлеб ржаной	40	40	40	3,15	0,4	15	81	
Хлеб пшеничный	15	15	15	1,4	0,18	13,2	43	
Итого в обед	605						574/591	
Полдник								
Кисломолочный напиток	140	147	140	4,1	2	5,5	79,1	
Свежие фрукты	95	110	95	0,4		9	37	
Итого в полдник	235						116,1	
Ужин								
Картофель туш.	130			1,9	6,6	13,1	162	69
Картофель		145	110					
Лук		15	13					
Морковь		15	11					
Масло сливочное		4	4					
Соль		1	1					
Пирог с повидлом	70			4,3	6,1	39,8	247	59
Мука		45	43					
Яйцо		1/8	0,12					
Сахар		3	3					
Масло растительное		2	2					
Масло растительное для смазки		2	2					
Дрожжи		1,3	1,3					

Повидло	12	12	12					
Какао с молоком	150			2,2	0,37	16,1	75,4	52
Какао		1	1					
Молоко		80	80					
Сахар		4	4					
Хлеб пшеничный	15	15	15	1,4	0,18	13,2	43	
Итого в ужин	365						527,7	
Итого	1648			40/41,9	49,9/44,3	231,3/240,7	1620/1637,1	

2 неделя второй день. Дети с 1 до 3 лет.

Прием пищи и наименование блюда.	Выход	Количество продуктов		Пищевые вещества			Ккал	№Т/К
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак								
Каша гречневая с молоком	150			5	8	25,5	161	1
Гречка		15	14					
Молоко		80	80					
Сахар		4	4					
Масло сливочное		3	3					
Батон с маслом	30/5			1,62	0,8	12	107,9	54
Батон		30	30					
Масло сливочное		5	5					
Кофейный напиток с молоком	150			2,3	0,03	16,5	67	53
Кофейный напиток		2	2					
Молоко		130	130					
Сахар		4	4					
Яйцо отварное	40	1	40	6	5,6	0,8	70	47
Итого в завтрак	375						405,9	
Второй завтрак								
Сок	100	100	100		0,1	11,2	50,0	119
Обед								
Суп с фрикадельками	180			3	4,4	8,8	119,7	16
Мясо		35	27					
Лук для фрикаделек		10	7					
Картофель		65	45					
Лук		10	8					
Морковь		10	6					
Яйцо		1/6	0,16					
Масло сливочное		3	3					
Сметана		6	6					
Масло растительное		2	2					
Соль		1	1					
Шуркут с курицей	180			9	7,2	15,4	145	41
Курица		55	47					
Капуста		100	75					
Лук		10	8					
Морковь		10	6					
Рис		10	9					
Масло сливочное		4	4					
Масло растительное		2	2					
Соль		1,5	1,5					
Компот из с/ф	150			0,46		21,6	68,3	54
Сухофрукты		9	9					
Сахар		9	9					
Хлеб пшеничный	15	15	15	1,4	0,18	13,2	43	
Хлеб ржаной	40	40	40	3,15	0,4	15	81	
Итого в обед	565						457	
Полдник								
Кисломолочный напиток	140	147	140	4,1	2	5,5	79,1	
Свежие фрукты	95	110	95	0,4		9	37	
Итого в полдник	235						116,1	
Ужин								
Пудинг творожный	120			4,5	8,4	21,5	257	23
Творог		90	90					
Манка		15	13					
Яйцо		1/3	0,3					
Сахар		2	2					
Масло растительное		2	2					
Сметана		3	3					
Молоко		90	40					
Масло сливочное		3	3					
Салат из моркови	40			0,96	3,84	5,28	30,4	64/64
Морковь		50	40					
Масло растительное		3	3					

Мясо тушеночный	15	15	15	1,4	0,18	15,4	43	
Кондитерские изделия	18	18	18	0,3	2,7	5,64	79	
Чай с сахаром	150			0,01		7,1	29	50
Чай		0,5	0,5					
Сахар		6	6					
Итого в ужин	343						438,4	
Итого	1618			43,6	43,8	205	1467,4	

2 неделя третий день Дети с 1 до 3 лет.

Прием пищи и наименование блюда.	Выход	Количество продуктов		Пищевые вещества			Ккал	№Т/К
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
Каша манная молочная	150			3	8	26,7	171,6	51
Манка		10	9,5					
Молоко		80	80					
Сахар		4	4					
Масло сливочное		3	3					
Батон с маслом	30/5			1,62	0,8	12	107,9	54
Батон		30	30					
Масло		5	5					
Какао с молоком	150			2,2	0,37	16,1	75,4	52
Какао		1	1					
Молоко		80	80					
Сахар		4	4					
Яйцо отварное	40	1	40	6	5,6	0,8	70	47
Итого в завтрак	375						425	
Второй завтрак								
Сок	100	100	100		0,1	11,7	50	49
Обед								
Суп картоф. С крупой на мк\б	180			2,6	5,8	8,8	141,3	14
мясо		35	28					
Картофель		65	45					
Пшено		5	4,8					
Лук		15	12					
Морковь		15	10					
Масло сливочное		3	3					
Сметана		9	9					
Соль		1	1					
Капуста туш. с курицей	180			7,9	4,4	4,1	146,7	10
Куры		55	46					
Капуста		160	120					
Лук		10	8					
Морковь		10	6					
Масло сливочное		3	3					
Масло растительное		2	3					
Соль		1	1					
Компот из сух./фр.	150			0,46		21,6	68,3	54
Сухофрукты		9	9					
Сахар		9	9					
Хлеб пшеничный	15	15	15	1,4	0,18	13,2	43	
Хлеб ржаной	40	40	40	3,15	0,4	15	81	
Итого в обед	565						480,3	
Полдник								
Кисломолочный напиток	140	147	140	4,1	2	5,5	79,1	
Свежие фрукты	95	110	95	0,4		9	37	
Итого в полдник	235						116,1	
Ужин								
Вермишель отварная с сыром	130			6,3	12,2	24,1	257	28
Вермишель		35	35					
Масло сливочное		4	4					
сыр		8	8					
Соль		1	1					
Булочка сдобная	60			4,7	5,6	30,2	203	60
Мука		45	43					
Яйцо		1/6	0,16					
Дрожжи		1,3	1,3					
Сахар		4	4					
Масло растительное		2	2					
Масло растительное для смазки		2	2					
Чай с молоком	150			0,6	0,6	13,6	66,6	51
Чай		0,5	0,5					
Сахар		6	6					
Молоко		90	90					

Хлеб пшеничный	15	15	15	1,4	0,18	13, 2	43	
Итого в ужин	355						569	
Итого	1630			45,8	40,4	225	1641	

4 неделя четвертый день дети с 1 до 3 лет.

Прием пищи и наименование блюда.	Выход	Количество продуктов		Пищевые вещества			Ккал	№Т/К
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
Каша «Дружба» молочная	150			4	8	23,3	140	6
Пшено		10	9					
Рис		5	4					
Молоко		80	80					
Сахар		4	4					
Масло сливочное		3	3					
Батон с маслом. сыр	30/5/8			3,6	10,2	14,7	154,5	57
Батон		30	30					
Масло сливочное		5	5					
сыр		8	8					
Напиток коф. с молоком	150			2,3	3,8	16,5	67	43
кофейный напиток		2	2					
Сахар		4	4					
молоко		80	80					
Итого в завтрак	343						361,5	
Второй завтрак								
Сок	100	100	100		0,1	11,7	50,0	19
Обед								
Борщ на м/к бульоне со сметаной	180			3,5	2,9	7,4	132,3	18
Мясо		24	21					
Картофель		65	45					
Капуста		90	70					
Лук		10	8					
Морковь		10	6					
Свекла		15	12					
Масло сливочное		3	3					
Сметана		9	9					
Масло растительное		3	3					
Соль		1	1					
Суфле с печенью	180			10,2	14,4	22	273	34
печень		66	54					
Мука		12	12					
Молоко		90	90					
Яйцо		1	1					
Лук		15	12					
Морковь		15	10					
Масло растительное		3	3					
Масло сливочное		3	3					
Соль		1	1					
Компот из сух./фр.	150			0,46		21,6	68,3	54
Сухофрукты		9	9					
Сахар		9	9					
Салат из св.овощей	40			0,5	2	2	28	
Св. овощи		50	40					
Масло растительное		3	3					
Лук								
Хлеб пшеничный	15	15	15	1,4	0,18	13,2	43	
Хлеб ржаной	40	40	40	3,15	0,4	15	81	
Итого в обед	605						597,6	
Полдник								
Кисломолочный напиток	140	147	140	4,1	2	5,5	79,1	
Свежие фрукты	95	110	95	0,4		9	37	
Итого в полдник	235						116,1	
Ужин								
Рыба в овощ. подливе	60			4,6	2,5	4,3	112,8	44
Рыба		90	70					
Лук		15	13					
Морковь		15	12					
Масло растительное		3	3					
Мука		3	3					
Соль		0,5	0,5					
Пюре картофельное	120			2,5	3,4	13,5	98	80

картофель		100	100					
Масло сливочное		4	4					
Молоко		20	20					
Соль		0,5	0,5					
Кондитерские изделия	18	18	18	0,3	2,7	5,64	79	
Чай с сахаром	150			0.01		7,1	29	50
Сахар		5	5					
чай		0,5	0,5					
Хлеб пшеничный	15	15	15	1,4	0,18	13, 2	43	
Итого в ужин	363						361,8	
Итого	1646			40,5	50,7	203	1517,4	

2 неделя пятый день дети с 1 до 3 лет

Прием пищи и наименование блюда.	Выхо д	Количество продуктов		Пищевые вещества			Ккал	№Т/К
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
Каша геркулесовая молочная	150			3,6	8	25,3	121	5
Геркулес		15	13					
Молоко		80	80					
Сахар		4	4					
Масло сливочное		3	3					
Батон с маслом	30/5			1,62	0,8	12	107,9	54
Батон		30	30					
Масло сливочное		5	5					
Какао с молоком	150			2,2	0,37	16,1	75,4	52
Молоко		80	80					
Сахар		4	4					
Какао		1	1					
Яйцо отварное	40	1	40	6	5,6	0,8	70	47
Итого в завтрак	375						374,3	
Второй завтрак								
Сок	100	105	100		0,1	11,7	50	49
Обед								
Суп гороховый на курином бульоне со сметаной	180			3,9	7,2	13,8	98	19
Курица		20	16					
Горох		10	9					
Картофель		65	45					
Лук		10	8					
Морковь		10	6					
Масло сливочное		3	3					
Сметана		9	9					
Соль		1	1					
Плов с курицей	180			5,8	5,2	23,4	166	42
Рис		25	23					
Курица		70	58					
Лук		15	12					
Морковь		15	10					
Масло сливочное		3	3					
Масло растительное		3	3					
Соль		1	1					
Салат из свеклы	40			0,64	4,4	4	26,4	62
Свекла		50	40					
Масло растительное		3	3					
Кисель из с/м ягод	150			0,01		24,1	73	56
С/м ягода		15	15					
Сахар		9	9					
Крахмал		6	6					
Хлеб пшеничный	15	15	15	1,4	0,18	13,2	43	
Хлеб ржаной	40	40	40	3,15	0,4	15	81	
Итого в обед	605						487,4	
Полдник								
Кисломолочный напиток	140	147	140	4,1	2	5,5	79,1	
Свежие фрукты	95	110	95	0,4		9	37	
Итого в полдник	235						116,1	
Ужин								
Рагу овощное	130			9,4	3,9	9,2	116	69
Картофель		75	50					
Капуста		100	80					
Лук		10	8					
Морковь		10	6					
Масло сливочное		3	3					
Соль		1	1					
Ватрушка с творогом	60			7,7	6,2	24,7	236	61
Мука		45	42					
Дрожжи		1,4	1,4					
Яйцо		1/6	0,16					
Сахар		4	4					

Творог		30	30					
Масло растительное		2	2					
Масло растительное(для смазки)		1	1					
Чай с молоком	150			0,6	0,6	13,6	66,6	52
Молоко		90	90					
Сахар		6	6					
Чай		0.5	0.5					
Хлеб пшеничный	15	15	15	1,4	0,18	13, 2	43	
Итого в ужин	355						461,6	
Итого:	1670			52	45	234,6	1489,4	