

Для воспитанников дошкольных образовательных учреждений в возрасте от 2 до 3 лет

День 1

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен.(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом	200	3,14	0,30	0,10	100,0	0	№315
	Кофейный напиток с молоком	150	3,44	3.78	16.13	109.01	5.52	№126
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20	1.34	0.13	9.39	45.2		
		5	0.02	3.97	0.03	37.1		
		7	1.26	1.78	0.23	22.7		
Второй завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	№130
Обед:	Салат витаминный	50	0,57	3.6	3,93	50,4	9,5	№5
	Суп гороховый на мясном бульоне	200	5.72	0,48	16.12	101,88	4,26	№;35
	Котлета мясная	60	8,76	3,6	3,22	75.03	0	№99
	Картофельное пюре с маслом	130	2,77	4,02	5,51	106,6	2.69	№56
	Компот из кураги и чернослива	150	0.78		20,22	80.58	0,6	№122
	Хлеб ржаной, пшеничный	35	1.88	0.30	15.68	74.7		
		15	1.01	0.10	7.04	33.9		
Полдник:	Чай сладкий	150	0.16	3,05	9,98	39,44	3,05	№133
	Печенье, фрукты	20\108	3,94	3,91	27,06	163,4		
Ужин:	Салат из моркови с яблоком	50	0,5	3,6	5.22	54,5	2,78	№14
	Рыба под омлетом	150	26.60	6.93	4,38	184.99	1,55	№249
	Молоко	150	4,2	4,8	6,2	114,0	0,9	№127
	Хлеб пшеничный	20	1.34	0.13	9.39	45.2		
Итого за первый день:			107.5	44.58	169.83	1484.63	32.85	

День 2

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен.(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша гречневая молочная с маслом	200	6,98	10,42	25,00	222,38	0,90	№64
	Какао на молоке	150	4,65	4,8	16,77	127,37	0,81	№117
	Хлеб пшеничный с маслом	20 5	1.34 0.02	0.13 3.97	9.39 0.03	45.2 37.1		
Второй завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	№130
Обед:	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	49,32	19,74	№30
	Тефтели мясокрупянные с мясом	60	7.58	5,6	3,8	101,17	0,5	№106
	Свекла тушеная с маслом в сметанном соусе	150	2,45	4,5	12,26	102,81	1,91	№59
	Компот из лимона и изюма	150	0,78		20,22	80,58	0,6	№122
	Хлеб ржаной, пшеничный	35 15	1.88 1.01	0.30 0.10	15.68 7.04	74.7 33.9		
Полдник:	Булочка домашняя	70	3,78	8,66	36,96	249,0	0	№469
	Кефир с сахаром фрукты	150	4.08	4.8	10.45	103.8	1.02	№120
Ужин:	Салат из капусты с маслом	50	0,83	3,5	2,46	45,39	12,88	№11
	Пудинг творожно-манннй со сгущённым молоком	150	19,14	13,34	20,73	287,63	0,59	№81
	Кисель фруктовый	150			14,7	60,0	22,5	№118
	Хлеб пшеничный	15	1.01	0.10	7.04	33.9		
Итого за второй день:			57.71	61.66	263.49	1700.25	63.45	

День 3

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен.(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	6,66	11,00	22,64	216,44	0,90	№67
	Кофейный напиток	150	3.44	3,78	16,13	109,01	5,52	№126
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20	1.34	0.13	9.39	45.2		
		5	0.02	3.97	0.03	37.1		
	7	1.26	1.78	0.23	22.7			
Второй завтрак:	Сок	100	0.5	0,1	10,1	46,0	2,0	№130
Обед:	Салат из свежей капусты с маслом	50	0.96	5,04	3,9	65,11	24,18	№10
	Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	200	2.42	1,62	13.2	92.08	7,08	№37
	Вермишель с маслом , гуляш	130	4,8	4,22	26,84	177,65	0	№75
	Компот из кураги и чернослива	150	0,78		20,22	80,58	0,6	№122
	Хлеб ржаной, пшеничный	35	1.88	0.30	15.68	74.7		
15		1.01	0.10	7.04	33.9			
Полдник:	Чай сладкий с лимоном.	150	0,17	3,05	9,98	39,44	3,05	№133
	Вафли фрукты	20/108	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	№140
Ужин:	Салат из свеклы с яблоком с маслом.	50	0,83	3,55	4,25	51,77	2,4	№18
	Рыба запечённая с картофелем по-русски	150	14,99	12,92	18,72	253,91	11,04	№8
	Молоко Хлеб пшеничный	150	4,2	4,8	6,2	84,0	0,9	№127
20		1.34	0.13	9.39	45.2			
Итого за третий день:			47.01	56.9	204.03	1520.11	74,36	

День 4

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен.(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Салат из зелёного горошка с маслом, луком.	30	1,2	0,1	2,6	16,0	4,0	№3
	Омлет	100	7,85	9,06	3,21	124,93	0,18	№77
	Какао на молоке.	150	4.65	4.8	16,77	124,37	0,81	№117
	Хлеб пшеничный с маслом.	20	1.34	0.13	9.39	45.2		
		5	0.02	3.97	0.03	37.1		
Второй завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	№130
Обед:	Салат из свеклы и моркови маслом	50	0,48	3,6	5,22	54,56	2,80	№14
	Суп вермишелевый с курицей, со сметаной	200	3.48	0,54	14,52	85,64	2.96	№34
	Плов с курицей	150	12,40	10,42	2,88	154,52	0,39	№110
	Компот из лимона и изюма	150	0,78		20,22	80,58	0,6	№122
	Хлеб ржаной, пшеничный	35	1.88	0.30	15.68	74.7		
		15	1.01	0.10	7.04	33.9		
Полдник:	Ряженка с сахаром.	150	4,08	4,8	10,46	103,8	1,02	№120
	Печенье. фрукты	20/108	3,94	3,91	27,06	163,4		
Ужин:	Капуста тушеная с маслом с мясом говядины.	150	3,18	6,72	6,98	119,7	16,95	№48
	Чай сладкий.	150	0,17	3,05	9,98	39,44	3,05	№133
	Хлеб пшеничный	20	1.34	0.13	9.39	45.2		
Итого за четвёртый день:			47.82	51.73	171.43	1434.68	34.76	

День 5

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен.(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша молочная « Дружба» молочная с маслом	200	6,32	10,18	26,34	223,11	0,90	№66
	Кофейный напиток.	150	3,44	3,78	16,13	109,01	5,52	№126
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20	1.34	0.13	9.39	45.2		
		5	0.02	3.97	0.03	37.1		
		7	1.26	1.78	0.23	22.7		
Второй завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	№130
Обед:	Салат морковно-яблочный с маслом	50	0,63	3,54	9,77	72,55	2,8	№13
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне, со сметаной	200	1,68	1,27	7,59	49,32	19,74	№30
	Жаркое домашнему.	150	7,97	8,15	14,55	182,81	3,08	№94
	Огурчик солёный	30						
	Компот из кураги и чернослива.	150	0,78		20,22	80,58	0,6	№122
	Хлеб ржаной, пшеничный	35	1.88	0.30	15.68	74.7		
	15	1.34	0.13	9.39	45.2			
Полдник:	Ватрушка с творогом.	70	7,24	7,45	23,16	199,65	0,027	№136
	Чай сладкий .	150	0,22	3,05	9,98	39,44	3,05	№133
	Фрукты	108						
Ужин:	Салат из свеклы и чернослива с маслом.	50	0,83	3,55	4,25	51,77	2,4	№18
	Гречневый крупеник, со сметаной.	130	18,11	13,09	33,56	324,0	0,42	№186
	Кисель фруктовый	150			14,7	60,0	22,5	№118
	Хлеб пшеничный	20	1.34	0.13	9.39	45.2		
Итого за пятый день:			54.9	60.60	234.46	1753.54	63.04	

День 6

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен.(ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом	200	3,14	9,30	0.10	100,0	0	№315
	Кофейный напиток.	150	3,44	3,78	16,13	109,01	5,52	№126
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20 5 7	1.34 0.02 1.26	0.13 3.97 1.78	9.39 0.03 0.23	45.2 37.1 22.7		
Второй завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	№130
Обед:	Салат витаминный маслом	50	0.83	3.55	2.46	45,39	12,88	№11
	Суп рассольник на мясном бульоне, со сметаной	200	3,38	1,9	12,24	94,74	7,3	№32
	Шницель мясной	60	10.9	11,51	3,34	161.5	0,10	№104
	Овощи тушёные с маслом	130	3,1	4.3	9,9	108.21	5,77	№57
	Компот из кураги и чернослива.	150	0,78		20,22	80,58	0,6	№122
	Хлеб ржаной, пшеничный	35 15	1.88 1.01	0.30 0.10	15.68 7.04	74.7 33.9		
Полдник:	Молоко. Хлеб пшеничный	150 20	4,2	4,8	6,15	84,0	0,9	№127
	Фрукты	108	3,94	3,91	27.06	163.4		№132
Ужин:	Салат из моркови с маслом, луком.	50	0,48	3.59	5,22	54,56	2,80	№14
	Оладьи со сгущённым молоком.	150	12,41	10,99	64,61	406,99	0,20	№168
	Чай сладкий..	150	0.17	3.05	9.98	39.44	3,03	№133
	Хлеб пшеничный	20	1.34	0.13	9.39	45.2		
Итого за шестой день:			54.12	67.19	229.27	1752.62	41.1	

День 7

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен.(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша пшённая молочная с маслом	200	6,76	10,42	25,86	204,0	0,90	№68
	Какао на молоке. Хлеб пшеничный с маслом.	150	4.65	4,8	16.77	127.37	0,81	№117
Второй завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	№130
Обед:	Суп картофельный на мясном бульоне, со сметаной.	200	3.78	2,0	15,5	112.52	11,72	№36
	Ленивые голубцы со сметаной.	150	10,97	10,98	14,01	199.82	2,34	№92
	Компот из лимона и изюма.	150	0,78		20,22	80,58	0.6	№122
	Хлеб ржаной, пшеничный	35 15	1.88 1.01	0.30 0.10	15.68 7.04	74.7 33.9		
Полдник:	Кефир с сахаром.	150	4,08	4,8	10,46	103.8	0,94	№120
	Булочка домашняя. фрукты	70	10.87	2.5	39,54	231,0	0,37	№485
Ужин:	Салат из моркови с изюмом с маслом.	50	0.48	3,6	5,22	54,56	2,8	№14
	Запеканка творожная с фруктовой подливкой.	150	20,49	13,56	14,88	271,99	0,40	№79
	Чай сладкий.. Хлеб пшеничный	150 15	0.17 1.01	3.05 0.10	9.98 7.04	39.44 33.9	3.05	№133
Итого за седьмой день:			67.43	56.31	212.3	1813.4	25.93	

День 8

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен.(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Омлет натуральный с сыром. Огурчик солёный	100	9,24	9,82	2,97	136,92	0,29	№78
		50	0.19		0.49	2.8		
	Кофейный напиток с молоком	150	3,44	3,78	16,13	109,01	5,52	№126
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20	2.02	0.20	14.08	67.8		
		5	0.03	5.55	0.03	51.9		
		7	1.81	2.55	0.32	32.4		
Второй завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	№130
Обед:	Салат из свежей капусты маслом	50	0.83	3.55	2.46	45.39	12,88	№11
	Суп свекольник на мясном бульоне, со сметаной	200	3.74	1.7	10,18	72.82	9,88	№44
	Гречневая каша с маслом.	130	5.85	4.97	36,45	216.34	0	№65
	Бефстроганов.	50	8,37	7,89	2.13	112.91	0,24	№91
	Компот из кураги и чернослива.	150	0,78		20,22	80,58	0.6	№122
	Хлеб ржаной, пшеничный	35 15	1.88 1.34	0.30 0.13	15.68 9.39	74.7 45.2		
Полдник:	Чай сладкий.	150	0.17	3,16	9,98	39.44	3.03	№133
	Вафли. фрукты	20/108	3.94	3.91	27.06	163.4		
Ужин:	Икра кабачковая	50	0.95	4,45	3.85	59.5	3,5	№4
	Картофельное пюре с маслом.	130	2,77	3.72	5,51	84,6	2,69	№56
	Котлета рыбная.	60	15,18	0.5	4.06	74.96	0	№87
	Молоко.	150	4,2	4,8	6,1	84,0	0,9	№127
	Хлеб пшеничный	20	2.02	0.20	14.08	67.8		
Итого за восьмой день:			69.25	61.28	211.27	1668.47	41.53	

День 9

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен.(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Молочная вермишель	200	6,52	8,55	26,74	204,0		
	Какао на молоке	150	4.65	4.8	16.77	127.36	0.81	№117
	Хлеб пшеничный с маслом.	20	2.02	0.20	14.08	67.8		
Второй завтрак:	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46.0	2.0	№130
Обед:	Салат из капусты с маслом	50	0.57	3.6	3.93	50.4	9.5	№5
	Суп крестьянский с курицей	200	2.42	1.62	13.2	92.08	7.08	№37
	Рис отварной с маслом. Суфле из курицы.	130	4.8	4.22	21.44	166.25	0	
		60	12.45	10.75	2.6	141.9	0.46	№110
	Компот из лимона и изюма	150	0.78		20.22	80.58	0.6	№122
	Хлеб ржаной, пшеничный	35	1.88	0.30	15.68	74.7		
15		1.34	0.13	9.39	45.2			
Полдник:	Кефир с сахаром гренки . фрукты	150	4.08	4.8	10.46	103.8	1.02	№120
		20\108	3.94	3.91	27.06	163.4		
Ужин:	Винегрет яйцо.	150	2.03	9.24	11.54	137.4	19.88	№45
		40	4.22	4.01	0.17	55.3		
	Чай сладкий. Хлеб ржаной.	150 20	10.08 2.02	2.75 0.20	11.7 14.08	44.35 67.8	5.4	№132
Итого за девятый день:			64.3	59.18	229.16	1668.32	46.75	

День 10

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен.(ккал)	Витамин С	N рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша молочная рисовая с маслом.	200	6,32	10,18	26,34	223,12	0.90	
	Кофейный напиток. Хлеб пшеничный с маслом, сыром.	150	4.12	4.52	19.35	130.77	6.62	№126
		20	2.02	0.20	14.08	67.8		
		5	0.03	5.55	0.03	51.9		
	7	1.81	2.55	0.32	32.4			
Второй завтрак:	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46.0	2.0	№130
Обед:	Салат морковно-яблочный маслом	50	0.48	3.6	5.22	54.56	2.80	№14
	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне, со сметаной	200	3.08	1.74	5.42	64.98	9.98	№28
	Картофельное пюре с маслом. Котлета рыбная.	130	2.77	4.02	5.51	106.6	2.69	№56
		60	13.38	2.16	3.58	123.47	0.41	№86
	Компот из кураги и чернослива..	150	0.78		20.22	80.58	0.6	№122
Хлеб ржаной, пшеничный	35	1.88	0.30	15.68	74.7			
	15	1.34	0.13	9.39	45.2			
Полдник:	Пирожок с капустой. Чай сладкий . Фрукты	70	3.54	5.13	19.74	174.59	0.86	№132
		150	10.08	2.75	11.7	44.35	5.4	
		108	3.94	3.91	27.06	163.4		
Ужин:	Салат из свеклы с черносливом, с маслом.	50	0.83	3.55	4.25	51.77	2.41	№18
	Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом.	150	14.36	16.92	23.67	302.85	1.95	№154
	Кисель фруктовый. Хлеб пшеничный	150			14.7	60.0	23.0	№118
	15	1.34	0.13	9.39	45.2			
Итого за десятый день:			72.6	67.44	313.19	1941.24	59.62	
Итого за весь период:			702.2	586.87	2238.4	16737.26	483.39	
Содержание Белков ,жиров, Углеводов в меню за период в % от калорийности			4.2	3.5	13,37			