

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 5»  
ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждаю:  
Заведующая МДОУ  
«Детский сад № 5»



*Кутова*

Е. В. Кутова

**ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
с 1г.5м. до 3 лет**

День: Понедельник

Неделя: Первая

Возрастная категория :

с 1,5 лет до 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
36	Каша молочная с манной крупой	180	3,67	3,92	13,39	95,45	0,05	0,13	0,59	101,7	0,27
23	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,03	0,03	0,83	91,48	0,02
4	Батон с маслом	24	1,54	3,16	9,75	78	0,02	0,02	0	4,48	0,23
	Итого:	<b>354</b>	<b>6,21</b>	<b>8,16</b>	<b>33,97</b>	<b>248,45</b>	<b>0,1</b>	<b>0,18</b>	<b>1,42</b>	<b>197,66</b>	<b>0,52</b>
<b>2 Завтрак</b>											
24	Молоко кипяченое	100	2,9	2,5	4,8	54	0,04	0,15	1,3	120	0,1
	Итого:	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4,8</b>	<b>54</b>	<b>0,04</b>	<b>0,15</b>	<b>1,3</b>	<b>120</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>											
52	Суп картофельный с рыбой	150	3,7	4,19	12,03	114,41	0,1	0,07	8,93	14,46	0,86
57	Макаронные изделия отварные	80	3,66	2,81	17,58	110,32	0,02	0,01	0	0,91	0,35
73	Печень по-строгановски	70	14,4	5,78	3,55	121,51	0,07	0,7	0,52	19,67	3,241
25	Сок фруктовый	150	0,43	0	21,42	81	0	0	0,36	44,23	0,009
1	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,6	0,02	0,01	0	10,26	0,86
	Итого:	<b>485</b>	<b>25,97</b>	<b>13,38</b>	<b>75,32</b>	<b>532,09</b>	<b>0,21</b>	<b>0,79</b>	<b>9,81</b>	<b>89,53</b>	<b>5,32</b>
<b>Полдник</b>											
13	Печенье	20	2,25	2,94	22,32	125,1	0,03	0,03	0	6	0,3
17	Чай с молоком	180	4,06	4,48	5,6	82,6	0,06	0,05	1,19	18,82	0,44
	Итого:	<b>200</b>	<b>6,31</b>	<b>7,42</b>	<b>27,92</b>	<b>207,7</b>	<b>0,09</b>	<b>0,08</b>	<b>1,19</b>	<b>24,82</b>	<b>0,74</b>
<b>Ужин</b>											
42	Икра кабачковая	45	0,54	2,12	3,47	35,1	0,02	0,02	4,32	14,4	0,19
31	Омлет натуральный с маслом	80	7,21	10,01	1,79	125	0,04	0,03	0,39	63,98	0,96
20	Чай с лимоном	200	0,04	0	9,1	35	0	0	1,6	1,87	0,08
1	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,5	87,75	0,004	0,02	0	7	0,315
	Итого:	<b>360</b>	<b>10,59</b>	<b>12,48</b>	<b>31,86</b>	<b>282,85</b>	<b>0,064</b>	<b>0,07</b>	<b>6,31</b>	<b>87,25</b>	<b>1,545</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>51,98</b>	<b>43,94</b>	<b>173,87</b>	<b>1325,09</b>	<b>0,504</b>	<b>1,27</b>	<b>20,03</b>	<b>519,26</b>	<b>8,225</b>

День: Вторник

Неделя: Первая

Возрастная категория : с 1,5 лет до 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
39	Каша вязкая пшеничная молочная	180	5,26	6,07	21,29	159,75	0,11	0,02	1,46	139,01	0,57
21	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,02	0,02	0,83	90,2	0,02
4	Батон с маслом	24	1,54	3,46	9,75	78	0,02	0,02	0	4,48	0,23
	Итого:	<b>354</b>	<b>7,88</b>	<b>10,61</b>	<b>42,71</b>	<b>314,42</b>	<b>0,15</b>	<b>0,06</b>	<b>2,29</b>	<b>233,69</b>	<b>0,82</b>
<b>2 Завтрак</b>											
8	Сок фруктовый	100	1	2	20,2	92	0	0	4	0	0
	Итого:	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>											
47	Салат из моркови	45	0,44	3,03	3,23	43	0,01	0,01	3	10,07	0,48
48	Щи на мясокостном бульоне	150	2,95	4,8	6,87	94,49	0,05	0,03	15,54	37,48	0,68
58	Гречка отварная	80	3	4,27	14,6	175,33	0,04	0,05	0	16,62	1,6
70	Гуляш	50	4,5	5,7	1,85	123,6	0,03	0,02	0,6	2,84	0,14
26	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75	0,01	0	11	3,38	0,17
1	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,6	0,02	0,01	0	10,26	0,86
	Итого:	<b>510</b>	<b>14,85</b>	<b>18,48</b>	<b>61,04</b>	<b>616,27</b>	<b>0,16</b>	<b>0,12</b>	<b>30,14</b>	<b>80,65</b>	<b>3,93</b>
<b>Полдник</b>											
89	Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	129,58	0,07	0,03	0,19	21,97	0,32
24	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,225	1,95	180	0,15
	Итого:	<b>200</b>	<b>7,96</b>	<b>10,63</b>	<b>31,14</b>	<b>210,58</b>	<b>0,13</b>	<b>0,255</b>	<b>2,14</b>	<b>201,97</b>	<b>0,47</b>
<b>Ужин</b>											
63	Рагу из овощей	200	2,67	4,82	12,19	104	0,06	0,05	17,2	60,14	1,01
18	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	0	0	0	0,27	0,05
1	Хлеб пшеничный	20	2,8	0,35	17,5	87,75	0,004	0,02	0	7	0,315
	Итого:	<b>400</b>	<b>5,47</b>	<b>5,17</b>	<b>38,67</b>	<b>221,75</b>	<b>0,064</b>	<b>0,07</b>	<b>17,2</b>	<b>67,41</b>	<b>1,375</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>37,16</b>	<b>46,89</b>	<b>193,76</b>	<b>1455,02</b>	<b>0,504</b>	<b>0,505</b>	<b>55,77</b>	<b>583,72</b>	<b>6,595</b>

День: Среда

Неделя: Первая

Возрастная категория :

с 1,5 лет до 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
34	Макаронные изделия, запеченный с сыром	150	7,88	8,83	35,88	259	0,07	0,02	0,19	128,17	0,96
23	Какао с молоком	180	1	1,08	10,83	75	0,03	0,03	0,83	91,48	0,02
4	Батон с маслом	24	1,54	3,46	9,75	78	0,02	0,02	0	4,48	0,23
	Итого:	<b>354</b>	<b>10,42</b>	<b>13,37</b>	<b>56,46</b>	<b>412</b>	<b>0,12</b>	<b>0,07</b>	<b>1,02</b>	<b>224,13</b>	<b>1,21</b>
<b>2 Завтрак</b>											
12	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого:	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
42	Икра кабачковая	45	0,54	2,12	3,47	35,1	0,02	0,02	4,32	14,4	0,19
51	Рассольник "Ленинградский", с мясом и со сметаной	150	3,28	4,8	16,76	116,11	0,09	0,06	6,57	23,77	0,86
60	Картофельное пюре	75	1,53	2,62	9,03	71	0,07	0,05	8,98	23,09	0,53
69	Котлеты рубленные из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164	0	0	0,5	0	0
8	Компот из кураги	150	1	0,2	20,2	92	0,01	0,01	4	4,8	0,14
1	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,6	0,02	0,01	0	10,26	0,86
	Итого:	<b>515</b>	<b>19,56</b>	<b>19,99</b>	<b>80,18</b>	<b>583,06</b>	<b>0,21</b>	<b>0,15</b>	<b>24,37</b>	<b>76,32</b>	<b>2,58</b>
<b>Полдник</b>											
3	Гренки из пшеничного хлеба	60	5,93	0,61	34,1	175,81	0	0	0	0	0
17	Снежок	140	4,06	4,48	5,6	82,6	0,06	0,05	1,19	18,82	0,44
	Итого:	<b>200</b>	<b>9,99</b>	<b>5,09</b>	<b>39,7</b>	<b>258,41</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>1,19</b>	<b>18,82</b>	<b>0,44</b>
<b>Ужин</b>											
86	Сырники из творога	110	6,34	7,2	22,68	281,1	0,07	0,22	0,31	182,53	0,82
77	Соус фруктовый	70	0,78	1,78	2,34	28,99	0	0	0,15	0	0
28	Чай	220	0	0	13,5	46,5	0	0	0	0,37	0,06
	Итого:	<b>400</b>	<b>7,12</b>	<b>8,98</b>	<b>38,52</b>	<b>356,59</b>	<b>0,07</b>	<b>0,22</b>	<b>0,46</b>	<b>182,9</b>	<b>0,88</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>47,49</b>	<b>47,83</b>	<b>224,66</b>	<b>1654,06</b>	<b>0,49</b>	<b>0,51</b>	<b>37,04</b>	<b>518,17</b>	<b>7,31</b>

День: Четверг

Неделя: Первая

Возрастная категория :

с 1,5 лет до 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
38	Каша вязкая ячневая молочная	150	4,98	5,69	21,1	153	0,09	0,06	1,46	148,85	0,41
21	Кофейный напиток с молоком	170	1,08	1,08	11,67	76,67	0,02	0,02	0,83	90,2	0,02
5	Батон с маслом и сыром	33	3,61	5,4	9,75	106	0,02	0,01	0,14	94,48	0,33
	Итого:	<b>353</b>	<b>9,67</b>	<b>12,17</b>	<b>42,52</b>	<b>335,67</b>	<b>0,13</b>	<b>0,09</b>	<b>2,43</b>	<b>333,53</b>	<b>0,76</b>
<b>2 Завтрак</b>											
12	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,03	0,02	4	24	0,24
	Итого:	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>0,24</b>
<b>Обед</b>											
44	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	45	0,56	3,41	2,8	45,75	0,01	0,04	3	13,57	0,05
56	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	150	4,12	5,63	15,13	139,6	0,12	0,16	4,24	23,54	1,09
64	Плов с мясом птицы	100	17,8	13,7	27,32	304	0,08	0,08	10,1	36,6	11,95
25	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	0	0	0,36	44,23	0,009
1	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0,02	0,01	0	10,26	0,86
	Итого:	<b>490</b>	<b>26,69</b>	<b>23,34</b>	<b>87,41</b>	<b>675,2</b>	<b>0,23</b>	<b>0,29</b>	<b>17,7</b>	<b>128,2</b>	<b>13,959</b>
<b>Полдник</b>											
14	Пиржок с повидлом	60	1,18	0,94	15	73,2			0		
24	Молоко кипяченое	140	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,225	1,95	180	0,15
	Итого:	<b>200</b>	<b>5,53</b>	<b>4,69</b>	<b>22,2</b>	<b>154,2</b>	<b>0,06</b>	<b>0,225</b>	<b>1,95</b>	<b>180</b>	<b>0,15</b>
<b>Ужин</b>											
62	Капуста тушенная	150	2,41	4,52	8,11	87,6	0,04	0,02	14,64	66,46	0,8
74	Котлеты рыбные любительские	50	6,24	1,56	3,01	51,01			0,37		
20	Чай с лимоном	180	0,04	0	9,1	35	0	0	1,6	1,87	0,08
1	Хлеб пшеничный	20	2,8	0,35	17,5	87,75	0,004	0,02	0	7	0,315
	Итого:	<b>400</b>	<b>11,49</b>	<b>6,43</b>	<b>37,72</b>	<b>261,36</b>	<b>0,044</b>	<b>0,04</b>	<b>16,61</b>	<b>75,33</b>	<b>1,195</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>53,38</b>	<b>46,63</b>	<b>189,85</b>	<b>1472,43</b>	<b>0,464</b>	<b>0,645</b>	<b>38,69</b>	<b>717,06</b>	<b>16,064</b>

День: Пятница

Неделя: Первая

Возрастная категория :

с 1,5 лет до 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
37	Каша вязкая пшениная молочная	180	5,26	6,07	21,29	159,75	0,11	0,02	1,46	139,01	0,57
23	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,03	0,03	0,83	91,48	0,02
4	Батон с маслом	24	1,54	3,46	9,75	75	0,02	0,02	0	4,48	0,23
	Итого:	<b>354</b>	<b>7,8</b>	<b>10,61</b>	<b>41,87</b>	<b>309,75</b>	<b>0,16</b>	<b>0,07</b>	<b>2,29</b>	<b>234,97</b>	<b>0,82</b>
<b>2 Завтрак</b>											
8	Фрукт	100	1	0,2	20,2	92	0	0	4	0	0
	Итого:	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>											
46	Зеленый горошек консервированный	20	0,75	3,8	2,27	42,75	0,02	0,03	2,14	15,09	0,23
55	Суп фасолевый, с мясом и сметаной	150	3,32	4,83	15,74	115,2	0,12	0,03	6,3	21,2	0,97
68	Жаркое по - домашнему	120	5,63	3,98	11	170,45	0,1	0,02	6,13	44,28	0,73
27	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	18,32	72	0	0	4,8	5,16	0,12
1	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,6	0,02	0,01	0	10,26	0,86
	Итого:	<b>475</b>	<b>13,59</b>	<b>13,22</b>	<b>68,07</b>	<b>505,25</b>	<b>0,26</b>	<b>0,09</b>	<b>19,37</b>	<b>95,99</b>	<b>2,91</b>
<b>Полдник</b>											
92	Пряник	40	4,7	5,6	33,3	202,4	0,06	0,04	0	18,6	0,78
19	Сок фруктовый	160	0,67	0,83	11,25	46,67	0,02	0,06	0,54	50,29	1,14
	Итого:	<b>200</b>	<b>5,37</b>	<b>6,43</b>	<b>44,55</b>	<b>249,07</b>	<b>0,08</b>	<b>0,1</b>	<b>0,54</b>	<b>68,89</b>	<b>1,92</b>
<b>Ужин</b>											
87	Запеканка из творога	100	12,8	11,5	31,13	343,27	0,07	0,14	0,39	216,32	0,72
28	Сгущенное молоко	50	0	0	13,5	46,5	0	0	0	0,37	0,06
1	Чай	250	1,52	0,16	9,84	47	0,004	0,02	0	7	0,315
	Итого:	<b>400</b>	<b>14,32</b>	<b>11,66</b>	<b>54,47</b>	<b>436,77</b>	<b>0,074</b>	<b>0,16</b>	<b>0,39</b>	<b>223,69</b>	<b>1,095</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>41,08</b>	<b>41,92</b>	<b>208,96</b>	<b>1592,84</b>	<b>0,574</b>	<b>0,42</b>	<b>22,59</b>	<b>623,54</b>	<b>6,745</b>

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Возрастная категория :

с 1,5 лет до 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
36	Каша молочная с манной крупой	200	3,67	3,92	13,39	106,05	0,05	0,13	0,59	101,7	0,27
22	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	1,7	1,92	14,2	85	0,02	0,02	0,35	107,5	0,08
30	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	22	1
4	Батон с маслом	24	1,54	3,16	9,75	78	0,02	0,02	0	4,48	0,23
	Итого:	<b>414</b>	<b>12,01</b>	<b>13,6</b>	<b>37,64</b>	<b>332,05</b>	<b>0,12</b>	<b>0,35</b>	<b>0,94</b>	<b>235,68</b>	<b>1,58</b>
<b>2 Завтрак</b>											
	Итого:		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>											
42	Морковь припущенная	45	0,54	2,12	3,47	51,7	0,02	0,02	4,32	14,4	0,19
54	Суп гороховый	150	4,4	0,36	12,09	106,41	0	0	3,2	0	0
3	Тренки из пшеничного хлеба	15	1,78	0,18	10,23	52,74	0	0	0	0	0
60	Картофельное пюре	75	1,53	2,62	9,03	71	0,07	0,05	8,98	23,09	0,53
72	Суфле из печени	70	15,5	7	5,3	161,6	0	0	10,4	0	0
78	Соус сметанный	20	0,03	0	18,57	70,65	0,01	0,01	0,81	4,8	0,14
8	Сок фруктовый	120	1	0,2	20,2	92	0	0	4	0	0
2	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,02	0,01	0	10,26	0,86
	Итого:	<b>535</b>	<b>27,42</b>	<b>12,96</b>	<b>92,25</b>	<b>675,7</b>	<b>0,12</b>	<b>0,09</b>	<b>31,71</b>	<b>52,55</b>	<b>1,72</b>
<b>Полдник</b>											
14	Пряники	40	1,18	0,94	15	146,4	0	0	0	0	0
24	Чай с молоком	160	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,225	1,95	180	0,15
	Итого:	<b>200</b>	<b>5,53</b>	<b>4,69</b>	<b>22,2</b>	<b>227,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,225</b>	<b>1,95</b>	<b>180</b>	<b>0,15</b>
<b>Ужин</b>											
75	Рыба, тушенная в томате с овощами	200	19,7	10,27	8,59	203,07	0	0	4,11	0	0
18	Чай сладкий	180	0	0	8,98	38	0	0	0,27	0,27	0,05
1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	70,5	0,004	0,02	0	7	0,315
	Итого:	<b>400</b>	<b>21,22</b>	<b>10,43</b>	<b>27,41</b>	<b>311,57</b>	<b>0,004</b>	<b>0,02</b>	<b>4,38</b>	<b>7,27</b>	<b>0,365</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>66,18</b>	<b>41,68</b>	<b>179,5</b>	<b>1546,72</b>	<b>0,304</b>	<b>0,685</b>	<b>38,98</b>	<b>475,5</b>	<b>3,815</b>

День: Вторник

Неделя: Вторая

Возрастная категория : с 1,5 лет до 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
40	Каша вязкая молочная с хлопьями "Геркулес"	180	4,76	6,38	16,4	140,25	0,1	0,03	1,46	141,71	0,62
23	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,03	0,03	0,83	91,48	0,02
4	Батон с маслом	24	1,54	3,46	9,75	78	0,02	0,02	0	4,48	0,23
	Итого:	<b>354</b>	<b>7,3</b>	<b>10,92</b>	<b>36,98</b>	<b>293,25</b>	<b>0,15</b>	<b>0,08</b>	<b>2,29</b>	<b>237,67</b>	<b>0,87</b>
<b>2 Завтрак</b>											
8	Сок фруктовый	100	1	0,2	20,2	92	0	0	4	0	0
	Итого:	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>											
45	Салат "Здоровье"	45	0,6	2,78	3,5	41,45	0,01	0,01	4,28	10,07	0,48
50	Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной	150	3,38	5,2	11,03	116,11	0,07	0,05	7,97	38,04	1,31
58	Гречка отварная	80	3	4,27	14,6	175,33	0,04	0,05	0	16,52	1,6
71	Тефтели из говядины	50	7,63	11,87	9,08	173	0,03	0,02	0	2,84	0,14
80	Соус красный основной	25	0,48	1,37	2,16	21,7	0,01	0,07	0	0	0,27
26	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75	0,01	0	11	3,38	0,17
1	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,6	0,02	0,01	0	10,26	0,86
	Итого:	<b>535</b>	<b>19,05</b>	<b>26,17</b>	<b>74,86</b>	<b>707,44</b>	<b>0,19</b>	<b>0,21</b>	<b>23,25</b>	<b>81,11</b>	<b>4,83</b>
<b>Полдник</b>											
91	Ватрушка с повидлом	60	4,8	3,69	20,98	156,3	0,08	0,09	0,26	47,19	0,39
28	Чай с молоком	140	0	0	13,5	46,5	0	0	0	0,37	0,06
	Итого:	<b>200</b>	<b>4,8</b>	<b>3,69</b>	<b>34,48</b>	<b>202,8</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>	<b>0,26</b>	<b>47,56</b>	<b>0,45</b>
<b>Ужин</b>											
	Зеленый горошек консервированный	50	1,49	2,595	3,125	41,8	0,055	0	5,5	10,725	0,34
32	Омлет с картофелем	120	8,304	17,016	8,7	221,544	0,072	0,3	4,56	57,6	1,752
20	Чай с лимоном	200	0,04	0	9,1	35	0	0	1,6	1,87	0,08
1	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,35	17,5	87,75	0,004	0,02	0	7	0,315
	Итого:	<b>400</b>	<b>12,634</b>	<b>19,961</b>	<b>38,425</b>	<b>386,094</b>	<b>0,131</b>	<b>0,32</b>	<b>11,66</b>	<b>77,195</b>	<b>2,487</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>44,78</b>	<b>60,94</b>	<b>204,945</b>	<b>1681,584</b>	<b>0,551</b>	<b>0,7</b>	<b>41,46</b>	<b>443,535</b>	<b>8,637</b>



День: Среда

Неделя: Вторая

Возрастная категория :

с 1,5 лет до 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
41	Каша вязкая рисовая молочная	150	4,16	5,6	19,56	144	0,05	0,03	1,46	135,18	0,23
21	Кофейный напиток с молоком	170	1,08	1,08	11,67	76,67	0,02	0,02	0,83	90,2	0,02
5	Батон с маслом и сыром	33	3,64	5,4	9,75	106	0,02	0,01	0,14	94,48	0,33
	Итого:	<b>353</b>	<b>8,88</b>	<b>12,08</b>	<b>40,98</b>	<b>326,67</b>	<b>0,09</b>	<b>0,06</b>	<b>2,43</b>	<b>319,86</b>	<b>0,58</b>
<b>2 Завтрак</b>											
12	Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>											
53	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	4,3	3,9	17,51	105,6	0,17	0,06	4,83	28,44	1,03
62	Капуста тушеная	120	2,4	3,96	11,04	90	0,04	0,04	20,4	69,6	0,96
69	Шницель рубленный куриный	50	9,43	9,65	9,98	164	0	0	0,5	0	0
8	Компот из кураги	150	1	0,2	20,2	92	0,01	0,01	4	4,8	0,14
1	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,6	0,02	0,01	0	10,26	0,86
	Итого:	<b>555</b>	<b>20,91</b>	<b>18,31</b>	<b>79,47</b>	<b>556,45</b>	<b>0,24</b>	<b>0,12</b>	<b>29,73</b>	<b>113,1</b>	<b>2,99</b>
<b>Полдник</b>											
13	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	0	0	0	0
17	Молоко кипяченое	170	4,06	4,48	5,6	82,6	0,06	0,05	1,19	18,82	0,44
	Итого:	<b>200</b>	<b>6,31</b>	<b>7,42</b>	<b>27,92</b>	<b>207,7</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>1,19</b>	<b>18,82</b>	<b>0,44</b>
<b>Ужин</b>											
85	Вареники ленивые	150	22,25	17	22,46	333,52	0,07	0,22	0,29	182,53	0,82
77	Соус фруктовый	50	0,78	1,78	2,34	28,99	0	0	0,15	0	0
28	Чай	200	0	0	13,5	46,5	0	0	0	0,37	0,06
	Итого:	<b>400</b>	<b>23,03</b>	<b>18,78</b>	<b>38,3</b>	<b>409,01</b>	<b>0,07</b>	<b>0,22</b>	<b>0,44</b>	<b>182,9</b>	<b>0,88</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>60,63</b>	<b>57,09</b>	<b>207,67</b>	<b>1594,83</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>43,79</b>	<b>642,68</b>	<b>5,49</b>

День: Четверг

Неделя: Вторая

Возрастная категория :

с 1,5 лет до 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
31	Омлет натуральный	80	7,21	10,01	1,79	125	0,04	0,03	0,39	63,98	0,96
23	Какао с молоком	180	1	1,08	10,83	75	0,03	0,03	0,83	91,48	0,02
5	Батон с маслом с сыром	33	3,61	5,4	9,75	106	0,02	0,01	0,14	94,48	0,33
	Итого:	<b>293</b>	<b>11,82</b>	<b>16,49</b>	<b>22,37</b>	<b>306</b>	<b>0,09</b>	<b>0,07</b>	<b>1,36</b>	<b>249,94</b>	<b>1,31</b>
<b>2 Завтрак</b>											
8	Фрукт	100	1	0,2	20,2	92	0	0	15	0	0
	Итого:	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>											
49	Борщ на мясокостном бульоне со	150	2,82	4,79	7,83	93,69	0,04	0,02	7,8	34,54	0,87
59	Пюре гороховое с маслом	100	17,58	8,5	40,99	291,09	0,51	0,105	0	84,45	4,965
76	Рыба по польски	50	8,31	4,64	44,17	109,38	0,07	0,08	0,27	44,4	0,96
25	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	0	0	0,36	44,23	0,009
1	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,6	0,02	0,01	0	10,26	0,86
	Итого:	<b>485</b>	<b>32,92</b>	<b>18,53</b>	<b>135,15</b>	<b>680,01</b>	<b>0,64</b>	<b>0,215</b>	<b>8,43</b>	<b>217,88</b>	<b>7,664</b>
<b>Полдник</b>											
90	Булочка ванильная	50	3,96	4,06	27,24	162	0,06	0,04	0	11,2	0,7
24	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,225	1,95	180	0,15
	Итого:	<b>200</b>	<b>8,31</b>	<b>7,81</b>	<b>34,44</b>	<b>243</b>	<b>0,12</b>	<b>0,265</b>	<b>1,95</b>	<b>191,2</b>	<b>0,85</b>
<b>Ужин</b>											
65	Рагу из птицы	200	8,91	10,82	14,09	196,3	0,04	0,02	8,71	16,46	0,8
28	Чай	180	0	0	13,5	46,5	0	0	0	0,37	0,06
1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,004	0,02	0	7	0,315
	Итого:	<b>400</b>	<b>10,43</b>	<b>10,98</b>	<b>37,43</b>	<b>289,8</b>	<b>0,044</b>	<b>0,04</b>	<b>8,71</b>	<b>23,83</b>	<b>1,175</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>64,48</b>	<b>54,01</b>	<b>249,59</b>	<b>1610,81</b>	<b>0,894</b>	<b>0,59</b>	<b>35,45</b>	<b>682,85</b>	<b>10,999</b>

День: Пятница

Неделя: Вторая

Возрастная категория :

с 1,5 лет до 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
35	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,39	4,36	14,99	120,25	0,06	0,11	0,75	141	0,27
21	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,02	0,02	0,83	90,2	0,02
4	Батон с маслом	20	1,54	3,46	9,75	78	0,02	0,02	0	4,48	0,23
	Итого:	<b>350</b>	<b>7,01</b>	<b>8,9</b>	<b>36,41</b>	<b>274,92</b>	<b>0,1</b>	<b>0,15</b>	<b>1,58</b>	<b>235,68</b>	<b>0,52</b>
<b>2 Завтрак</b>											
12	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого:	100	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>											
43	Салат из свеклы	45	0,65	2,74	3,77	42,26	0	0	4,28	0	0
48	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	150	2,95	4,8	6,87	94,49	0,05	0,03	15,54	37,48	0,68
67	Зразы с луком и с яйцом	60	12,43	10,25	9,78	181,67	0,08	0,17	3,4	49,33	1,42
79	Соус красный	30	0,88	3	3,52	44,46	0	0	0,02	0	0
25	Компот из сухофруктов	60	0,43	0	21,42	81	0	0	0,36	44,23	0,009
1	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,6	0,02	0,01	0	10,26	0,86
	Итого:	<b>380</b>	<b>21,12</b>	<b>21,39</b>	<b>66,1</b>	<b>548,73</b>	<b>0,15</b>	<b>0,21</b>	<b>23,6</b>	<b>141,3</b>	<b>2,969</b>
<b>Полдник</b>											
3	Гренки из пшеничного хлеба	60	5,93	0,61	34,1	175,81	0	0	0	0	0
17	Снежок	140	4,06	4,48	5,6	82,6	0,06	0,05	1,19	18,82	0,44
	Итого:	<b>200</b>	<b>9,99</b>	<b>5,09</b>	<b>39,7</b>	<b>258,41</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>1,19</b>	<b>18,82</b>	<b>0,44</b>
<b>Ужин</b>											
88	Пудинг творожный	120	16,78	22,19	35,78	422	0,09	0,26	0,33	202,11	1,39
	Соус фруктовый	80									
28	Чай с молоком	200	0	0	14,2	52	0	0	0	0,39	0,045
	Итого:	<b>400</b>	<b>16,78</b>	<b>22,19</b>	<b>49,98</b>	<b>474</b>	<b>0,09</b>	<b>0,26</b>	<b>0,33</b>	<b>202,5</b>	<b>1,435</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>55,3</b>	<b>57,97</b>	<b>201,99</b>	<b>1600,06</b>	<b>0,43</b>	<b>0,69</b>	<b>36,7</b>	<b>614,3</b>	<b>7,564</b>