

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №5»
Энгельсского муниципального района Саратовской области**

Утверждаю
Заведующий МДОУ «Детский сад №5»
Кутовая Е.В. 
Приказ № 1 от « 13 » 01 2025



**Примерное десятидневное меню
для детей дошкольного возраста
с 1,5 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
Завтрак											
36	Каша молочная с манной крупой	150	4,5	3,8	22,95	127	0,05	0,13	0,59	101,7	0,27
23	Какао с молоком	170	1	1,08	10,83	75	0,03	0,03	0,83	91,48	0,02
4	Батон с маслом	34	1,54	3,16	9,75	78	0,02	0,02	0	4,48	0,23
	Итого:	354	7,04	8,04	43,53	280	0,1	0,18	1,42	197,66	0,52
2 Завтрак											
24	Молоко кипяченое	150	4,2	3	7,05	70	0,04	0,15	1,3	120	0,1
	Итого:	150	4,2	3	7,05	70	0,04	0,15	1,3	120	0,1
Обед											
52	Суп картофельный с рыбой	150	3,7	2,19	12,03	104,41	0,1	0,07	8,93	14,46	0,86
57	Макаронные изделия отварные	110	3,4	0,99	28,05	122	0,02	0,01	0	0,91	0,35
73	Печень по-строгановски	60	0,48	3,72	4,74	78	0,07	0,7	0,52	19,67	3,241
25	Сок фруктовый	150	0	0	15,75	63	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	49,6	0,02	0,01	0	10,26	0,86
	Итого:	505	11,36	7,5	81,31	452,26	0,21	0,79	9,81	89,53	5,32
Полдник											
13	Печенье	30	2,75	5,9	37,45	136,5	0,03	0,03	0	6	0,3
17	Чай с молоком	170	4,06	3,48	5,6	82,6	0,06	0,05	1,19	18,82	0,44
	Итого:	200	6,81	9,38	43,05	219,1	0,09	0,08	1,19	24,82	0,74
Ужин											
42	Икра кабачковая	40	0,48	1,8	2,96	38,8	0,02	0,02	4,32	14,4	0,19
31	Омлет натуральный с маслом	140	11,44	18,56	2,66	177,6	0,04	0,03	0,39	63,98	0,96
20	Чай с лимоном	180	0,04	0	9,1	75	0	0	1,6	1,87	0,08
1	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,35	17,5	87,75	0,004	0,02	0	7	0,315
	Итого:	400	14,76	20,71	32,22	379,15	0,064	0,07	6,31	87,25	1,545
	Итого за 1 день:		44,17	48,63	207,16	1400,51	0,504	1,27	20,03	519,26	8,225

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
Завтрак											
39	Каша вязкая пшеничная молочная	150	6,15	6,45	29,7	138,15	0,11	0,02	1,46	139,01	0,57
21	Кофейный напиток с молоком	170	1,08	1,08	11,67	66,67	0,02	0,02	0,83	90,2	0,02
4	Багет с маслом	34	1,54	3,46	9,75	78	0,02	0,02	0	4,48	0,23
	Итого:	354	8,77	10,99	51,12	282,82	0,15	0,06	2,29	233,69	0,82
2 Завтрак											
8	Сок фруктовый	150	0	0	15,75	63	0	0	4	0	0
	Итого:	150	0	0	15,75	63	0	0	4	0	0
Обед											
48	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	150	1,5	5,7	3,15	77,62	0,05	0,03	15,54	37,48	0,68
58	Гречка отварная	110	4,95	2,53	27,5	145,2	0,04	0,05	0	16,62	1,6
70	Гуляш	50	7	9,7	1,3	94	0,03	0,02	0,6	2,84	0,14
26	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	11,75	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:	495	17,41	18,61	64,44	496,67	0,15	0,11	27,14	70,58	3,45
Полдник											
89	Булочка домашняя	50	3,95	4,7	27,75	140,5	0,07	0,03	0,19	21,97	0,32
24	Молоко кипяченое	150	4,2	3	7,05	70	0,06	0,225	1,95	180	0,15
	Итого:	200	8,15	7,7	34,8	210,5	0,13	0,255	2,14	201,97	0,47
Ужин											
47	Салат из моркови	40	1,44	3,44	2,44	24,83	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44
63	Рагу из овощей	150	2,67	6,82	12,19	189,56	0,06	0,05	17,2	60,14	1,01
18	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	47	0	0	0	0,27	0,05
1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,28	15,5	87,35	0,004	0,02	0	7	0,315
	Итого:	400	6,51	10,54	39,11	348,74	0,504	0,51	17,64	67,85	1,815
	Итого за 1 день:		40,84	47,84	205,22	1401,73	0,934	0,935	53,21	574,09	6,555

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	Ca	Fe
Завтрак											
34	Макаронные изделия, запеченный с сыром	150	7,88	8,83	25,88	109	0,07	0,02	0,19	128,17	0,96
23	Какао с молоком	170	1	1,08	7,83	75	0,03	0,03	0,83	91,48	0,02
4	Батон с маслом	34	1,54	3,46	9,75	78	0,02	0,02	0	4,48	0,23
	Итого:	354	11,96	16,53	53,21	340	0,14	0,09	1,02	228,61	1,44
2 Завтрак											
12	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	68	0,06	0,04	20	32	4,4
	Итого:	200	0,8	0,8	19,6	68	0,06	0,04	20	32	4,4
Обед											
51	Рассольник "Ленинградский", на мясокостном бульоне со сметаной	150	3,28	4,8	12,76	116,11	0,09	0,06	6,57	23,77	0,86
60	Картофельное пюре	110	1,53	2,62	9,03	71	0,07	0,05	8,98	23,09	0,53
69	Котлеты рубленые из птицы	50	7,43	9,65	9,98	114	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	49,6	0,02	0,01	0	10,26	0,86
	Итого:	495	17,02	17,87	72,71	477,96	0,19	0,13	20,05	61,92	2,39
Полдник											
3	Гренки из пшеничного хлеба	50	3,93	0,61	34,1	90,81	0	0	0	0	0
17	Кисломолочный продукт	150	4,06	4,48	5,6	119,6	0,06	0,05	1,19	18,82	0,44
	Итого:	200	7,99	5,09	39,7	210,41	0,06	0,05	1,19	18,82	0,44
Ужин											
86	Сырники из творога	150	4,34	5,2	22,68	231,1	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	180	0	0	13,5	46,5	0	0	0	0,37	0,06
	Итого:	400	5,12	6,98	38,52	306,59	0,07	0,22	0,46	182,9	0,88
	Итого за 1 день:		42,89	47,27	223,74	1402,96	0,52	0,53	42,72	524,25	9,55

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
Завтрак											
38	Каша вязкая ячневая молочная	150	3,98	5,69	21,1	103	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:	353	8,67	12,17	42,52	285,67	0,13	0,09	2,43	333,53	0,76
2 Завтрак											
12	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,045	0,03	6	36	0,36
	Итого:	150	0,75	0,15	15,15	69	0,045	0,03	6	36	0,36
Обед											
56	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	150	3,12	5,63	15,13	135,6	0,12	0,16	4,24	23,54	1,09
64	Плов с мясом птицы	130	12,8	13,7	27,32	164	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	20	2,64	0,48	13,36	69,6	0,02	0,01	0	10,26	0,86
	Итого:	465	20,13	19,93	84,61	485,45	0,22	0,25	14,7	114,63	13,909
Полдник											
14	Ватрушка с творогом	50	1,95	4,7	27,75	140,5	0	0	0	0	
24	Молоко кипяченое	150	2,2	3	7,05	70	0,06	0,225	1,95	180	0,15
	Итого:	200	4,15	7,7	34,8	210,5	0,06	0,225	1,95	180	0,15
Ужин											
98	Горошек зеленый консервированный	30	1,08	0,03	2,94	16,545	0,05	0	5,7	10,47	0,364
62	Капуста тушеная	120	1,41	4,52	8,11	122,6	0,04	0,02	14,64	66,46	0,8
74	Котлеты рыбные любительские	60	6	1,86	2,48	85,6	0	0	0,37	0	0
20	Чай с лимоном	180	0,04	0	9,1	75	0	0	1,6	1,87	0,08
1	Хлеб пшеничный	20	2,8	0,35	17,5	57,75	0,004	0,02	0	7	0,315
	Итого:	410	11,33	6,76	40,13	357,495	0,094	0,04	22,31	85,8	1,559
	Итого за 1 день:		44,28	46,56	202,06	1408,115	0,504	0,605	41,39	713,96	16,378

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	Са	Fe
Завтрак											
37	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	127,75	0,11	0,02	1,46	139,01	0,57
23	Какао с молоком	170	1	1,08	10,83	75	0,03	0,03	0,83	91,48	0,02
4	Батон с маслом	34	1,54	3,16	9,75	78	0,02	0,02	0	4,48	0,23
	Итого:	354	7,8	10,31	41,87	280,75	0,16	0,07	2,29	234,97	0,82
2 Завтрак											
8	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	92	0,06	0,04	20	32	4,4
	Итого:	200	0,8	0,8	19,6	92	0,06	0,04	20	32	4,4
Обед											
55	Суп фасолевый, на мякостном бульоне и сметаной	150	3,32	4,83	15,74	145,2	0,12	0,03	6,3	21,2	0,97
68	Жаркое по - домашнему	130	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:	465	12,84	9,42	65,8	492,5	0,24	0,06	17,23	80,9	2,68
Полдник											
92	Пряник	40	4,7	5,6	33,3	141,9	0,06	0,04	0	18,6	0,78
19	Сок фруктовый	160	0,67	0,83	11,25	67,2	0,02	0,06	0,54	50,29	1,14
	Итого:	200	5,37	6,43	44,55	209,1	0,08	0,1	0,54	68,89	1,92
Ужин											
87	Запеканка из творога	150	12	10,781	19,809	199,003	0,065	0,131	0,366	202,8	0,675
28	Сгущенное молоко	50	0	12,12	18	78,08	0	0	0	0,48	0,07
10	Чай	180	1,52	0,16	9,84	47	0,004	0,02	0	7	0,315
1	Хлеб пшеничный	20	1	0,1	5,26	27,12	0	0	0	0	0
	Итого:	400	14,52	23,161	52,909	351,203	0,069	0,151	0,366	210,28	1,06
	Итого за 1 день:		40,53	49,32	205,129	1425,553	0,549	0,381	20,426	595,04	6,48

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
Завтрак											
36	Каша молочная с манной крупой	130	2,67	2,2	13,39	91,38	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	2,6	2,3	0,15	43	0,03	0,18	0	22	1
4	Батон с маслом	34	1,54	3,16	9,75	78	0,02	0,02	0	4,48	0,23
	Итого:	354	8,51	9,58	37,49	297,38	0,12	0,35	0,94	235,68	1,58
2 Завтрак											
8	Сок фруктовый	150	0	0	15,75	63	0	0	4	0	0
	Итого:		0	0	15,75	63	0	0	4	0	0
Обед											
54	Суп гороховый	150	4,4	0,36	12,09	106,41	0	0	3,2	0	0
60	Картофельное пюре	110	1,53	2,62	9,03	71	0,07	0,05	8,98	23,09	0,53
72	Суфле из печени	50	9,5	7	5,3	111,53	0	0	10,4	0	0
78	Соус сметанный	20	0,03	0	18,57	45,35	0,01	0,01	0,81	4,8	0,14
8	Компот из свежемороженых ягод	150	1	0,2	20,2	92	0	0	4	0	0
2	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0,03	0,02	0	12,83	1,08
	Итого:	525	21,54	10,96	92,12	513,29	0,11	0,08	27,39	40,72	1,75
Полдник											
14	Пряники	40	1,18	0,94	15	126,4	0	0	0	0	0
24	Чай с молоком	160	3,35	3,75	7,2	81	0,06	0,225	1,95	180	0,15
	Итого:	200	4,53	4,69	22,2	207,4	0,06	0,225	1,95	180	0,15
Ужин											
75	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/120	11,7	10,27	8,59	198,07	0	0	4,11	0	0
18	Чай сладкий	180	0	0	8,98	47	0	0	0	0,27	0,05
1	Хлеб пшеничный	50	1,52	0,16	9,84	94	0,004	0,02	0	7	0,315
	Итого:	400	13,22	10,43	27,41	339,07	0,004	0,02	4,11	7,27	0,365
	Итого за 1 день:		47,8	35,66	194,97	1420,14	0,294	0,675	38,39	463,67	3,845

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
Завтрак											
40	Каша вязкая молочная с хлопьями "Геркулес"	150	4,76	6,38	16,4	137,25	0,1	0,03	1,46	141,71	0,62
23	Какао с молоком	170	1	1,08	7,83	75	0,03	0,03	0,83	91,48	0,02
4	Батон с маслом	34	1,54	3,46	9,75	78	0,02	0,02	0	4,48	0,23
	Итого:	354	7,3	10,92	33,98	290,25	0,15	0,08	2,29	237,67	0,87
2 Завтрак											
8	Сок фруктовый	150	0	0	15,75	63	0	0	4	0	0
	Итого:	150	0	0	15,75	63	0	0	4	0	0
Обед											
50	Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной	150	3,38	5,2	11,03	106,11	0,07	0,05	7,97	38,04	1,31
58	Гречка отварная	110	4,95	2,53	27,5	145,2	0,04	0,05	0	16,62	1,6
71	Тефтели из говядины	50	7,63	11,87	9,08	73	0,03	0,02	0	2,84	0,14
80	Соус красный основной	20	0,48	1,37	2,16	11,77	0,01	0,07	0	0	0,27
26	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	53	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:	515,00	20,4	21,65	84,26	493,93	0,18	0,2	18,97	71,14	4,35
Полдник											
91	Ватрушка с повидлом	50	5,6	4,3	24,48	158,3	0,09	0,1	0,3	55,05	0,46
28	Чай с молоком	150	0	0	13,5	52,5	0	0	0	0,37	0,06
	Итого:	200	5,6	4,3	37,98	210,8	0,09	0,1	0,3	55,42	0,52
Ужин											
	Зеленый горошек консервированный	40	2,086	3,633	4,375	58,52	0,077	0	7,7	15,015	0,476
32	Омлет с картофелем	150	8,304	12,016	8,7	188,544	0,072	0,3	4,56	57,6	1,752
20	Чай с лимоном	180	0,04	0	9,1	35	0	0	1,6	1,87	0,08
1	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,35	17,5	67,75	0,004	0,02	0	7	0,315
	Итого:	400	13,23	15,999	39,675	349,814	0,153	0,32	13,86	81,485	2,623
	Итого за 1 день:		46,53	52,87	211,645	1407,794	0,573	0,7	39,42	445,715	8,363

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
Завтрак											
41	Каша вязкая рисовая молочная	150	4,16	5,6	19,56	124	0,05	0,03	1,46	135,18	0,23
21	Кофейный напиток с молоком	170	1,08	1,08	11,67	66,67	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:	353	8,88	12,08	40,98	296,67	0,09	0,06	2,43	319,86	0,58
2 Завтрак											
12	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	68	0,06	0,04	20	32	4,4
	Итого:	200	0,8	0,8	19,6	68	0,06	0,04	20	32	4,4
Обед											
53	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	4,3	3,9	17,51	105,6	0,17	0,06	4,83	28,44	1,03
62	Капуста тушеная	110	2,4	3,96	11,04	90	0,04	0,04	20,4	69,6	0,96
69	Шницель рубленый куриный	50	9,43	9,65	9,98	124	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	49,6	0,02	0,01	0	10,26	0,86
	Итого:	495	20,91	18,31	79,47	496,45	0,24	0,12	29,73	113,1	2,99
Полдник											
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:	200	6,31	7,42	27,92	207,7	0,06	0,05	1,19	18,82	0,44
Ужин											
85	Вареники ленивые	150	19,63	15	19,817	241,69	0,062	0,194	0,255	161,055	0,724
77	Соус фруктовый	70	1,3	2,97	3,9	42,56	0	0	0,24	0	0
28	Чай	180	0	0	13,5	46,5	0	0	0	0,37	0,06
	Итого:	400	20,93	17,97	37,217	330,75	0,062	0,194	0,495	161,425	0,784
	Итого за 1 день:		57,83	56,58	205,187	1399,57	0,512	0,464	53,845	645,205	9,194

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	Ca	Fe
Завтрак											
31	Омлет натуральный	140	9,44	15,56	2,66	177,6	0,04	0,03	0,39	63,98	0,96
23	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	94,56	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:	353	14,25	22,26	25,41	378,16	0,09	0,07	1,36	249,94	1,31
2 Завтрак											
8	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	68	0,06	0,04	20	32	4,4
	Итого:	200	0,8	0,8	19,6	68	0,06	0,04	20	32	4,4
Обед											
49	Борщ на мясокостном бульоне со	150	2,82	4,79	7,83	73,69	0,04	0,02	7,8	34,54	0,87
59	Пюре гороховое с маслом	110	7,58	3,5	40,99	151,09	0,51	0,105	0	84,45	4,965
76	Рыба по польски	50	8,31	3,64	24,17	69,38	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:	495	22,92	12,53	115,15	480,01	0,64	0,215	8,43	217,88	7,664
Полдник											
90	Булочка ванильная	50	3,96	3,01	17,24	147,06	0,06	0,04	0	11,2	0,7
24	Молоко кипяченое	150	4,2	3	7,05	70	0,06	0,225	1,95	180	0,15
	Итого:	200	8,16	6,01	24,29	217,06	0,12	0,265	1,95	191,2	0,85
Ужин											
	Икра кабачковая	40	0,48	1,8	2,96	38,8	0,02	0,2	4,32	14,4	0,19
65	Рагу из птицы	150	3,91	8,82	9,35	89,62	0,04	0,02	8,71	16,46	0,8
28	Кисель плодово ягодный	180	0	0	13,5	46,5	0	0	0	0,37	0,06
1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,28	15,5	87,35	0,004	0,02	0	7	0,315
	Итого:	400	6,79	10,9	41,31	262,27	0,064	0,24	13,03	38,23	1,365
	Итого за 1 день:		52,92	52,5	225,76	1405,5	0,974	0,83	44,77	729,25	15,589

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	Са	Fe
Завтрак											
35	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	120,25	0,06	0,11	0,75	141	0,27
21	Кофейный напиток с молоком	170	1,08	1,08	11,67	66,67	0,02	0,02	0,83	90,2	0,02
4	Батон с маслом	34	1,54	3,46	9,75	78	0,02	0,02	0	4,48	0,23
	Итого:	354	7,01	8,9	36,41	264,92	0,1	0,15	1,58	235,68	0,52
2 Завтрак											
12	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,045	0,03	6	36	0,36
	Итого:	150	0,75	0,15	15,15	69	0,045	0,03	6	36	0,36
Обед											
48	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	180	3,68	7,07	8,8	94,49	0,06	0,04	19,41	46,81	0,85
	Гречка отварная	110	2,75	5,39	19,25	145,2	0	0	0	0	0
67	Тефтели мясные	50	8,08	10,25	9,78	97,86	0,08	0,17	3,4	49,33	1,42
79	Соус красный	50	1,17	4	4,69	44,46	0	0	0,03	0	0
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:	465	19,89	27,31	84,68	567,86	0,16	0,22	23,2	150,63	3,139
Полдник											
3	Гренки из пшеничного хлеба	50	3,93	0,61	34,1	98,81	0	0	0	0	0
17	Снежок	150	4,06	4,48	5,6	82,6	0,06	0,05	1,19	18,82	0,44
	Итого:	200	7,99	5,09	39,7	181,41	0,06	0,05	1,19	18,82	0,44
Ужин											
88	Пудинг творожный	150	9,78	8,92	17,78	298,32	0,09	0,26	0,33	202,11	1,39
	Соус фруктовый	70									
28	Чай с молоком	180	0	0	14,2	52	0	0	0	0,39	0,045
	Итого:	400	9,78	8,92	31,98	350,32	0,09	0,26	0,33	202,5	1,435
	Итого за 1 день:		45,42	50,37	207,92	1433,51	0,455	0,71	32,3	643,63	5,894

День: Пятница