

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

Утверждаю:
Заведующая МДОУ
«Детский сад № 5»



Е. В. Кутова

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

Добь: Пивовальник

Неделя: Первая

Сезон : Весна - Лето

Возрастная категория :

с 1,5 лет до 3 лет

№ рецептур	Наименование блюда	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	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	Хлеб пшеничный с маслом	24	1,54	3,16	9,75	78	0,02	0,02	0	4,48	0,23
	Итого:		6,21	8,16	33,97	248,45	0,1	0,18	1,42	197,66	0,52
2 Завтрак											
12	Яблоко	140	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого:		0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
Обед											
45	Салат "Здоровье"	45	0,6	2,78	3,5	41,45	0	0	4,28	0	0
52	Суп картофельный с рыбой	180	3,7	4,19	12,03	114,41	0,1	0,07	8,93	14,46	0,86
57	Макаронные изделия отварные	100	3,66	2,81	17,58	110,32	0,02	0,01	0	0,91	0,35
73	Печенье по-строгановски	100	14,4	5,78	3,55	121,51	0,07	0,7	0,52	19,67	3,241
25	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	0	0	0,36	44,23	0,009
2	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,02	0,01	0	10,26	0,86
	Итого:		25,43	16,64	71,44	538,29	0,21	0,79	14,09	89,53	5,32
Подник											
13	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,03	0,03	0	6	0,3
17	Ряженка	145	4,06	4,48	5,6	82,6	0,06	0,05	1,19	18,82	0,44
	Итого:		6,31	7,42	27,92	207,7	0,09	0,08	1,19	24,82	0,74
Ужин											
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	150	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:		10,05	10,36	28,39	247,75	0,044	0,05	1,99	72,83	1,355
	Итого за 1 день:		48	41,98	161,72	1242,19	0,444	1,1	18,69	384,86	7,935

День: Вторник
Неделя: Первая
Сезон: Весенне-летний
Возрастная категория: с 1,5 лет до 3 лет

№ рецептур	Наименование блюда	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	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	Хлеб пшеничный с маслом	24	1,54	3,46	9,75	78	0,02	0,02	0	4,48	0,23
	Итого:		7,88	10,61	42,71	314,42	0,15	0,06	2,29	233,69	0,82
2 Завтрак											
8	Сок фруктовый	200	1	2	20,2	92	0	0	4	0	0
	Итого:		1	2	20,2	92	0	0	4	0	0
Обед											
47	Салат из моркови и яблок	45	0,44	3,03	3,23	43	0,01	0,01	3	10,07	0,48
48	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	200	2,95	4,8	6,87	94,49	0,05	0,03	15,54	37,48	0,68
58	Каша гречневая рассыпчатая	100	3	4,27	14,6	175,33	0,04	0,05	0	16,62	1,6
70	Гуляш	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,03	0,02	0,6	2,84	0,14
26	Напиток из ананасов	150	0,18	0,08	13,75	75	0,01	0	11	3,38	0,17
2	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,02	0,01	0	10,26	0,86
	Итого:		13,71	18,56	53,66	581,02	0,16	0,12	30,14	80,65	3,93
Полдник											
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:		7,96	10,63	31,14	210,58	0,13	0,255	2,14	201,97	0,47
Ужин											
63	Рагу из овощей	150	2,23	4,04	10,16	86,67	0,05	0,04	14,33	50,12	0,83
18	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0	0	0	0,27	0,05
1	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,5	87,75	0,004	0,02	0	7	0,315
	Итого:		5,03	4,39	36,64	204,42	0,054	0,06	14,33	57,39	1,195
	Итого за 1 день:		35,58	45,99	184,35	1402,44	0,494	0,495	52,9	573,7	6,415

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

с 1,5 лет до 3 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
34	Макаронные изделия, зашпеченный с сыром	150	7,88	8,83	35,88	259	0,07	0,02	0,19	128,17	0,96
23	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,03	0,03	0,83	91,48	0,02
30	Ябло отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	22	1
4	Хлеб пшеничный с маслом	24	1,54	3,46	9,75	78	0,02	0,02	0	4,48	0,23
	Итого:		15,52	17,97	56,76	475	0,15	0,25	1,02	246,13	2,21
2 Завтрак											
12	Яблоко	140	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого:		0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
Обед											
42	Игра кубиковая	45	0,54	2,12	3,47	35,1	0,02	0,02	4,52	14,4	0,19
51	Рисовый суп "Ленинградский", с мясом и со сметаной	200	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	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,01	4	4,8	0,14
2	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,02	0,01	0	10,26	0,86
	Итого:		18,42	19,87	72,8	547,81	0,21	0,15	24,37	76,32	2,58
Полдник											
3	Гренки из пшеничного хлеба	50	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:		9,99	5,09	39,7	258,41	0,06	0,05	1,19	18,82	0,44
Ужин											
86	Сырники из творога	110	6,34	7,2	22,68	281,1	0,07	0,22	0,31	182,53	0,82
77	Суп молочный	30	0,78	1,78	2,34	28,99	0	0	0,15	0	0
28	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0	0	0	0,37	0,06
1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,002	0,009	0	3,2	0,11
	Итого:		8,64	9,14	48,36	403,59	0,072	0,229	0,46	186,1	0,99
	Итого за 1 день:		52,57	52,07	217,62	1684,81	0,492	0,679	27,04	527,37	6,22

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория:

с 1,5 лет до 3 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Квал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белок	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
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	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,02	0,02	0,83	90,2	0,02
5	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	33	3,61	5,4	9,75	106	0,02	0,01	0,14	94,48	0,33
	Итого:		9,67	12,17	42,52	335,67	0,13	0,09	2,43	333,53	0,76
2 Завтрак											
12	Апельсин	140	0,6	0,14	15	66	0,03	0,02	40	24	0,24
	Итого:		0,6	0,14	15	66	0,03	0,02	40	24	0,24
Обед											
44	Салат из отварной свеклы с соевыми борами	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	200	4,12	5,63	15,13	139,6	0,12	0,16	4,24	23,54	1,09
64	Плов с курицей	150	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
2	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,02	0,01	0	10,26	0,86
	Итого:		25,55	23,22	80,03	639,95	0,23	0,29	17,7	128,2	13,959
Полдник											
14	Пряники	20	1,18	0,94	15	73,2			0		
24	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,225	1,95	180	0,15
	Итого:		5,53	4,69	22,2	154,2	0,06	0,225	1,95	180	0,15
Ужин											
62	Квасуца гусиная	120	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	150	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:		11,49	6,43	37,72	261,36	0,044	0,04	16,61	75,33	1,195
	Итого за 1 день:		52,24	46,51	182,47	1457,18	0,464	0,645	38,69	717,06	16,064

День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон : Весенне-летний

с 1,5 лет до 3 лет

Возрастная категория :

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
37	Каши вязкая пшеница молочно	150	5,26	6,07	21,29	159,75	0,11	0,02	1,46	139,01	0,57
23	Каши с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,03	0,03	0,83	91,48	0,02
4	Хлеб пшеничный с маслом	24	1,54	3,46	9,75	75	0,02	0,02	0	4,48	0,23
	Итого:		7,8	10,61	41,87	309,75	0,16	0,07	2,29	234,97	0,82
2 Завтрак											
8	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0	0	4	0	0
	Итого:		1	0,2	20,2	92	0	0	4	0	0
Обед											
46	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	45	0,75	3,8	2,27	42,75	0,02	0,03	2,14	15,09	0,23
55	Суп шашерский, с мясом и сметаной	200	3,32	4,83	15,74	115,2	0,12	0,03	6,3	21,2	0,97
68	Жаркое по - домашнему	150	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
2	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,02	0,01	0	10,26	0,86
	Итого:		12,45	13,1	60,69	470	0,26	0,09	19,37	95,99	2,91
Полдник											
92	Пирог с повидлом	60	4,7	5,6	33,3	202,4	0,06	0,04	0	18,6	0,78
19	Чай с молоком	150	0,67	0,83	11,25	46,67	0,02	0,06	0,54	50,29	1,14
	Итого:		5,37	6,43	44,55	249,07	0,08	0,1	0,54	68,89	1,92
Ужин											
87	Запеканка из творога с молоком сгущенным	110/30	12,8	11,5	31,13	343,27	0,07	0,14	0,39	216,32	0,72
28	Кюсель	150	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:		14,32	11,66	54,47	436,77	0,074	0,16	0,39	223,69	1,095
	Итого за 1 день:		39,94	41,8	201,58	1465,59	0,574	0,42	22,59	623,54	6,745

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон : Весенне-летний

Возрастная категория :

с 1,5 лет до 3 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
36	Каши молочная с манной крупой	180	3,67	3,92	13,39	95,45	0,05	0,13	0,59	101,7	0,27
22	Кофейный напиток с молоком сухим	150	1,7	1,92	14,2	85	0,02	0,02	0,35	107,5	0,08
30	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	22	1
4	Хлеб пшеничный с маслом	24	1,54	3,16	9,75	78	0,02	0,02	0	4,48	0,23
	Итого:		12,01	13,6	37,64	321,45	0,12	0,35	0,94	235,68	1,58
2 завтрак											
12	Апельсин	140	0,6	0,14	15	66	0,03	0,02	40	24	24
	Итого:		0,6	0,14	15	66	0,03	0,02	40	24	24
Обед											
42	Нера кабачковая	45	0,54	2,12	3,47	35,1	0,02	0,02	4,32	14,4	0,19
54	Суп гороховый	150	4,4	0,36	12,09	76,41	0	0	3,2	0	0
3	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,78	0,18	10,23	52,74	0	0	0	0	0
60	Картофельные 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	200	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:		27,42	12,96	92,25	629,1	0,12	0,09	31,71	52,55	1,72
Подливки											
14	Приники	20	1,18	0,94	15	73,2	0	0	0	0	0
24	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,225	1,95	180	0,15
	Итого:		5,53	4,69	22,2	154,2	0,06	0,225	1,95	180	0,15
Ужин											
75	Рыба, тушеная в томате с овощами	130	12,4	6,68	5,58	132	0	0	2,67	0	0
18	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0	0	0,27	0,27	0,05
1	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,004	0,02	0	7	0,315
	Итого:		13,92	6,84	24,4	209	0,004	0,02	2,94	7,27	0,365
	Итого за 1 день:		59,48	38,23	191,49	1379,75	0,334	0,705	77,54	499,5	27,815

День: Вторник
 Неделя: Вторая
 Сезон : Весенне-летний
 Возрастная категория : с 1,5 лет до 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Калл	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белок	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
40	Каша вязкая молочная с хлопьями "Г крулес"	150	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	Хлеб пшеничный с маслом	24	1,54	3,46	9,75	78	0,02	0,02	0	4,48	0,23
	Итого:		7,3	10,92	36,98	293,25	0,15	0,08	2,29	237,67	0,87
2 Завтрак											
8	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0	0	4	0	0
	Итого:		1	0,2	20,2	92	0	0	4	0	0
Обед											
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	200	3,38	5,2	11,03	116,11	0,07	0,05	7,97	38,04	1,31
58	Каша гречневая рассыпчатая	100	5	4,27	14,6	175,33	0,04	0,05	0	16,52	1,6
71	Тефтели из говядины	60	7,63	11,87	9,08	173	0,03	0,02	0	2,84	0,14
80	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0,01	0,07	0	0	0,27
26	Напиток из цитрусов	150	0,18	0,08	13,75	75	0,01	0	11	3,38	0,17
2	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,02	0,01	0	10,26	0,86
	Итого:		17,91	26,05	67,48	672,19	0,19	0,21	23,25	81,11	4,83
Полдник											
91	Ватрушка с творогом или повидлом	60	4,8	3,69	20,98	156,3	0,08	0,09	0,26	47,19	0,39
28	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0	0	0	0,37	0,06
	Итого:		4,8	3,69	34,48	202,8	0,08	0,09	0,26	47,56	0,45
Ужин											
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	150	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:		11,144	17,366	35,3	344,294	0,076	0,32	6,16	66,47	2,147
	Итого за 1 день:		42,15	58,23	194,44	1604,534	0,496	0,7	35,96	432,81	8,297

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон : Весенне-летний

Возрастная категория :

с 1,5 лет до 3 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
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	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,02	0,02	0,83	90,2	0,02
5	Хлеб пшеничный с маслом, сыр	33	3,64	5,4	9,75	106	0,02	0,01	0,14	94,48	0,33
	Итого:		8,88	12,08	40,98	326,67	0,09	0,06	2,43	319,86	0,58
2 Завтрак											
12	Бананы	167	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:		1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
Обед											
53	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	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	Коллеты рубленные из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164	0	0	0,5	0	0
8	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,01	4	4,8	0,14
2	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,02	0,01	0	10,26	0,86
	Итого:		19,77	18,19	72,89	521,2	0,24	0,12	29,73	113,1	2,99
Полдник											
13	Печенье	30	2,29	2,94	22,32	125,1	0	0	0	0	0
17	Йогурт	140	4,06	4,48	5,6	82,6	0,06	0,05	1,19	18,82	0,44
	Итого:		6,31	7,42	27,92	207,7	0,06	0,05	1,19	18,82	0,44
Ужин											
85	Вареники луковые	150	22,25	17	22,46	333,52	0,07	0,22	0,29	182,53	0,82
77	Соус молочный	30	0,78	1,78	2,34	28,99	0	0	0,15	0	0
28	Кисель	150	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:		24,55	18,94	48,14	456,01	0,074	0,24	0,44	189,9	1,195
	Итого за 1 день:		61,01	57,13	210,13	1606,58	0,504	0,52	43,79	649,68	5,805

День: Четверг
Неделя: Вторая

Сезон: Весенне-летний

с 1,5 лет до 3 лет

Возрастная категория:

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
31	Омлет натуральный с маслом	80	7,21	10,01	1,79	125	0,04	0,03	0,39	63,98	0,96
23	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,03	0,03	0,83	91,48	0,02
5	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	33	3,61	5,4	9,75	106	0,02	0,01	0,14	94,48	0,33
	Итого:		11,82	16,49	22,37	306	0,09	0,07	1,36	249,94	1,31
2 Завтрак											
8	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0	0	15	0	0
	Итого:		1	0,2	20,2	92	0	0	15	0	0
Обед											
49	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	200	2,82	4,79	7,83	93,69	0,04	0,02	7,8	34,54	0,87
59	Пюре гороховое	150	17,58	8,5	40,99	291,09	0,51	0,105	0	84,45	4,965
76	Рыба по-польски	70	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
2	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,02	0,01	0	10,26	0,86
	Итого:		31,78	18,41	127,77	644,76	0,64	0,215	8,43	217,88	7,664
Полдник											
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:		8,31	7,81	34,44	243	0,12	0,265	1,95	191,2	0,85
Ужин											
65	Рагу из птицы	150	8,91	10,82	14,09	196,3	0,04	0,02	8,71	16,46	0,8
28	Кисель	150	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:		10,43	10,98	37,43	289,8	0,044	0,04	8,71	23,83	1,175
	Итого за 1 день:		63,34	53,89	242,21	1575,56	0,894	0,59	35,45	682,85	10,999

День: Пятница

Неделя: Вторая

Сезон : Весенне-летний

Возрастная категория :

с 1,5 лет до 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций (гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)	
			Белок	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
35	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	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	Хлеб пшеничный с маслом	24	1,54	3,46	9,75	78	0,02	0,02	0	4,48	0,23
	Итого:		7,01	8,9	36,41	270,92	0,1	0,15	1,58	235,68	0,52
2 завтрак											
12	Яблоко	140	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого:		0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
Обед											
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	200	2,95	4,8	6,87	94,49	0,05	0,03	15,54	37,48	0,68
67	Рулет с луком и яйцами	100	12,43	10,25	9,78	181,67	0,08	0,17	3,4	49,33	1,42
79	Соус сметанный	60	0,88	3	3,52	44,46	0	0	0,02	0	0
25	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	0	0	0,36	44,23	0,009
2	Хлеб ржаной	0	2,64	0,48	13,36	69,6	0,02	0,01	0	10,26	0,86
	Итого:		19,98	21,27	58,72	513,48	0,15	0,21	23,6	147,3	2,969
Полдник											
3	Гренки из пшеничного хлеба	50	5,93	0,61	34,1	175,81	0	0	0	0	0
17	Свежее	140	4,06	4,48	5,6	82,6	0,06	0,05	1,19	18,82	0,44
	Итого:		9,99	5,09	39,7	258,41	0,06	0,05	1,19	18,82	0,44
Ужин											
88	Пудинг творожный	100	13,78	18,23	29,39	346,64	0,07	0,21	0,27	166,02	1,14
	Стушеное молоко	15									
28	Кисель	150	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:		15,3	18,39	52,73	440,14	0,074	0,23	0,27	173,39	1,515
	Итого за 1 день:		52,68	54,05	197,36	1526,95	0,414	0,66	36,64	585,19	7,644