УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 236»

Ю.А. Кривошеина

Приказ № 70/1-осн от 14.07.2025

Основное (организованное) меню

Возрастная категория 1-3 года

(Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2011. – 584 с.)

	категория 1-3лет	1				T	
Прием пищи	Наименование блюда	Bec		щевые вещес	Энерге-	№ penentyp	
		блюда	белки	жиры	углеводы	тическая ценность	рецептур ы
Неделя 1						денность	Di
День 1							
<i>,</i> ,	Гранцарая канца со						168
завтрак	Гречневая каша со	130	2.22	2.26	21.37	128	100
	сливочным маслом	1/					
	Яйцо вареное	1шт/	5.0	4.6	0.3	62	
	TT. ~	40	0.05	0.02	0.6	2.4	411
	Чай с сахаром	155	0,05	0,02	8.6	34	411
	Бутерброд со	20.4/7	2.16	4 42	10.51	0.0	1/3
	сливочным маслом и	20 4/7	3.16	4.42	10.71	92	
	сыром						
	Яблоко	95	0.38	0.38	9.31	41	386
Итого за завтрак		451	10.81	11.68	50.29	357	
Обед							
	Свекла отварная	20	0.40		0.54	11	
	(порционно)	30	0.42	-	0.54	11	
	Суп картофельный с						91
	клецками с мясом	1.50	1.04	4.05	10.11	0.6	
	говядины со	150	1.24	4.85	10.11	86	
	сметаной						
	Котлета мясная	50	8.06	7.63	8.09	123	299
	Капуста тушенная	110	2.08	3.79	10.25	76	354
	Кисель из сока	150	0.39	0.05	19.86	97	400
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	1
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.24	6.84	36	2
Итого за	жиео ржаной	20	1.12	0.24	0.04	30	
итого за обед		530	14.85	17.16	65.65	481	
полдник	Молоко кипячённое	170	4.76	4.42	7.99	86	419
полдии	Пряник						
	Прини	30	0.58	1.28	21.25	87	
Итого за							
полдник		200	5.34	5.7	29.24	173	
ужин	Запеканка из творога	150			10.00	4.70.4	244
J	с морковью		5.23	6.32	18.02	159.4	
	Повидло	30	0.01	_	0.2	0.6	_
	Какао напиток с						416
	молоком	180	3.1	5.3	22.8	148	110
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	1
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.24	6.84	36	1
Итого за	2 Mico pitation	20	1.12	0.27	0.04	30	
		400	11.00	12.46	57.82	396	
ужин Итого за							
		1581	42	47	203	1407	
день:		1301	42	4/	203	140/	

Прием пищи	категория 1-3лет Наименование блюда	Bec	Пи	Энерге-	No		
11/11/4/11 1111111111111111111111111111	типи от оди	блюда	белки	щевые вещес жиры	углеводы	тическая	рецептур
TT 4						ценность	Ы
Неделя 1							
День 2							
завтрак	Каша «Дружба» на	1.70	2.02	2.25	1 6 00	110	
	молоке со сливочным	150	3.93	3.35	16.08	118	182
	маслом						41.4
	Кофейный напиток с	180	3.99	4.5	16.1	122	414
	МОЛОКОМ						1
	Бутерброд со	20/5	1.87	3.3	9.66	82	1
	сливочным маслом Яблоко	95	0.38	0.38	9.31	41	386
Man and no	ЛОЛОКО	93	0.36	0.38	9.31	41	360
Итого за завтрак		450	10.17	11.53	51.15	363	
обед	Огурец соленый	30	-	-	0.6	3.9	-
	Суп картофельный с	150	2.09	4.67	11.67	104	
	горохом со сметаной	150	2.09	4.07	11.07	104	87
	Жаркое по	160	8.45	11.1	21	184.1	292
	домашнему с мясом	100	0.43	11.1	21	104.1	
	Сок	150	0.83	-	14.33	82	394
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.24	6.84	36	2
Итого за обед		530	14.03	16.61	64.40	462	
полдник	Ряженка	150	4.05	3.69	10.35	90	418
	Пирожок печеный с						437
	яйцом и луком	50	2.81	3.34	25.2	147	
Итого за		200	(0(7.02	25.55	227	
полдник		200	6.86	7.03	35.55	237	
ужин	Суфле рыбное	60	4.95	6.02	4.4	88	103
	Овощи отварные со	120	1.28	2.74	16.53	81	338
	сливочным маслом	120	1.40	2.14	10.55	01	
	Чай с молоком с	180	2.05	2.23	14.17	86	413
	сахаром						
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.24	6.84	36	
Итого за ужин		400	10.94	11.83	51.9	343	
Итого за		1520	42	47	203	1405	
день:		1580	42	47	203	1405	

Прием пищи	Наименование блюда	Bec	Пи	щевые вещес	тва	Энерге-	No
· '	,	блюда	белки	жиры	углеводы	тическая ценность	рецептур ы
Неделя 1 <i>День 3</i>							
завтрак	Каша пшенная на молоке со сливочным маслом	150	4.08	3.24	13.13	100	195
	Какао напиток с молоком	180	3.1	5.3	22.8	148	416
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20 4/7	3.16	4.42	10.71	92	1/3
	Яблоко	95	0.38	0.38	9.31	41	386
Итого за завтрак		456	10.72	13.34	55.95	381	
обед	Морковь отварная (порционно)	30	0.31	-	2.1	9	-
	Рассольник с мясом говядины со сметаной	150	1.08	5.09	9.14	94	79
	Рулет мясной с луком и яйцом	50	6.71	7.02	4.94	104	312
	Свекла тушенная в сметанном соусе	110	1.82	3.28	10.25	72	358
	Компот из изюма	150	1.05	0.02	20.31	90	394
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	40	2.24	0,48	13.68	72	2
Итого за обед		550	14.75	16.49	70.38	493	
полдник	Сок	180	0.9	-	17.2	100	418
	Булочка Венская	50	5.06	5.81	13.11	98	449
Итого за полдник		230	5.96	5.81	30.31	198	
	Картофельная запеканка с печенью	150	5.18	4.5	16.72	100	308
	Соус томатный	30	0.09	2.26	0.24	22	366
	Чай с молоком	180	2.26	2.04	4.56	69	413
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Печенье	20	1.5	1.96	14.88	83	386
Итого за ужин		400	10.57	11.36	46.36	326	
Итого за день:		1636	42	47	203	1398	

Прием пищи	категория 1- Злет Наименование блюда	Bec	П	HADI IA DAHIAA	Энерге-	No	
прием пищи	паименование олюда	блюда	белки	щевые вещес жиры	углеводы	тическая	рецептур
				1	, , , ,	ценность	Ы
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Каша кукурузная на	4 = 0				10.1	
	молоке со сливочным	150	4.19	3.19	13.71	106	185
	Маслом						414
	Кофейный напиток с молоком	180	3.99	4.5	16.1	122	414
	Бутерброд со	2017	4.0=			0.0	1
	сливочным маслом	20/5	1.87	3.3	9.66	82	_
	Яблоко	95	0.38	0.38	9.31	41	386
Итого за		450	10.42	11 27	40.70	251	
завтрак		450	10.43	11.37	48.78	351	
обед	Свекла отварная (порционно)	30	0.42	-	0.54	11	
	Щи с картофелем с мясом курицы со сметаной	150	1.85	3.12	8.18	78	73
	Плов с мясом курицы	160	8.63	12.32	18.44	204	321
	Кисель из варенья	150	0.07	0.05	18.83	74	401
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	_
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.24	6.84	36	2
Итого за обед	·	530	13.63	16.33	62.79	455	
полдник	Молоко кипячённое	150	4.26	2.95	7.05	84	419
	Булочка дорожная	50	1.82	4.07	22.26	130	453
Итого за полдник		200	6.08	7.02	29.31	214	
ужин	Зразы рыбные с яйцом	60	5.43	4.56	8.04	80	281
	Картофель тушенный	120	1.72	4.65	23.11	116	
	Чай с молоком с сахаром	180	2.05	2.23	14.17	86	413
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.24	6.84	36	
Итого за ужин		400	11.86	12.28	62.12	370	
Итого за день:		1580	42	47	203	1390	

Прием пищи	категория 1-3лет Наименование блюда	Bec	Пи	щевые вещес	тра	Энерге-	No
прием пищи	ттаименование олюда	блюда	белки	жиры	углеводы	тическая	рецептур
				1		ценность	Ы
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Творожно-манный	120	7.74	1.96	10.6	85	251
	пудинг	120	7.77	1.70	10.0	0.5	
	Соус молочный	30	0.58	1.35	4.9	31	369
	сладкий			1.00	,		44.5
	Какао напиток с	180	3.1	5.3	22.8	148	416
	МОЛОКОМ						1 /0
	Бутерброд со	20.4/7	2.16	4.42	10.71	02	1/3
	сливочным маслом и	20 4/7	3.16	4.42	10.71	92	
	сыром Яблоко	95	0.38	0.38	9.31	41	386
Um and no	ЛОЛОКО	93	0.36	0.38	9.31	41	360
Итого за завтрак		456	14.96	13.41	58.32	396	
обед	Икра кабачковая	30	0.41	2.55	2.31	33	
	Суп картофельный с						
	макаронными	150	1.62	4.81	13.79	79	88
	изделиями с мясом	150	1.02	7.01	13.77	1)	
	курицы						
	Картофельное пюре	110	1.27	4.44	9.55	86	339
	Суфле из печени	50	6.8	2.76	3.34	78	
	Компот из	1.50	0.22	0.02	20.02	0.7	
	сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	85	394
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	_
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.24	6.84	36	2
Итого за обед	Итого за обед	530	13.09	15.42	66.62	449	
полдник	Сок	180	0.9	-	17.2	100	419
	Вафли	30	2.06	6.84	13.86	111	_
Итого за полдник		210	2.96	6.84	31.06	211	
<i>ужин</i>	Морковь, тушенная с						167
ужин	луком со сливочным	4.40		• • •			107
	маслом	140	1.07	3.85	25.34	127	
	α×	1шт/4	<i>5</i> 0	1.0	0.2	(2	227
	Яйцо вареное	0	5.0	4.6	0.3	62	
	Чай с молоком	180	2.26	2.04	4.56	69	413
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	_
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.24	6.84	36	
Итого за		400	10.99	11.33	47.00	346	
ужин							
Итого за день:		1596	42	47	203	1402	

Прием пищи	категория 1-3лет Наименование блюда	Bec	Пил	цевые вещес	тва	Энерге-	No॒
		блюда	белки	жиры	углеводы	тическая	рецептур
Неделя 2						ценность	Ы
Педели 2 День 1							
<u>дено 1</u> завтрак	Макаронные изделия						219
3u21pun	отварные со	130	3.39	3.28	23.76	144	
	сливочным маслом						
	Яйцо вареное	1шт/ 40	5.0	4.6	0.3	62	227
	Чай с сахаром	160	0.04	0.01	7.76	32	411
	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	1.87	3.3	9.66	82	1
	Яблоко	95	0.38	0.38	9.31	41	386
Итого за завтрак		450	10.68	11.57	50.79	361	
обед							
	Морковь отварная (порционно)	30	0.31	-	2.1	9	
	Суп картофельный с						86
	гречневой крупой с	150	1.37	5.07	10.33	67	
	мясом курицы со	100	1107		10.00		
	сметаной.	1.00	0.22	10.40	10.70	107	
	Бигус с мясом	160	8.22	10.49	12.78	197	20.4
	Компот из изюма	150	1.05	0.02	20.31	90	394
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
77	Хлеб ржаной	20	1.12	0.24	6.84	36	2
Итого за обед		530	13.61	16.42	62.32	451	
полдник	Сок	180	1.0	-	17.2	100	418
	Печенье	40	5.03	7.02	17.08	110	
Итого за полдник		220	6.03	7.02	34.28	210	
ужин	Рыба запечённая с морковью	60	3.87	4.59	5.01	98	164
	Каша перловая со сливочным маслом	120	1.16	2.06	17.7	88	366
	Кофейный напиток с молоком	180	3.99	4.5	16.1	122	414
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.24	6.84	36	
Итого за ужин	Итого за ужин	400	11.68	11.99	55.61	396	
Итого за		7.00			202	.	
день:		<i>1600</i>	<i>42</i>	47	203	1418	

	категория 1- 3лет	D	П				3.0
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи белки	щевые вещес	тва углеводы	Энерге-	№ рецептур
		олюда	ОСЛКИ	жиры	углеводы	ценность	ы
Неделя 2							
День 2							
завтрак	Пудинг из творога с	120	4.45	7 .00	10.20	0.2	250
3u2 i puix	рисом	120	4.45	5.00	10.38	92	200
	Соус молочный	2.4	0.46	1.00	2.02	2.5	369
	сладкий	24	0.46	1.08	3.92	25	
	Какао напиток с	100			22.0	4.40	416
	молоком	180	3.1	5.3	22.8	148	110
	Бутерброд со						1/3
	сливочным маслом и	20 4/7	3.16	4.42	10.71	92	1,3
	сыром					, _	
	Яблоко	95	0.38	0.38	9.31	41	386
Итого за		450					
завтрак	Итого за завтрак	450	11.55	16.18	57.12	398	
обед	Огурец соленый	20			0.6	2.0	
	(порционно)	30	-	-	0.6	3.9	
	Суп свекольный со	150	1 (1	6.07	7.75	70	64
	сметаной	150	1.61	6.07	7.75	72	
	Горошница со	110	2.64	2.01	12.15	106.1	331
	сливочным маслом	110	3.64	2.01	13.15	106.1	
	Шницель из мяса	50	5.60	c 07	6.67	0.2	299
	курицы	50	5.62	6.27	6.67	92	
	Кисель из сока	150	0.39	0.05	19.86	97	400
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.24	6.84	36	2
Итого за							_
обед	Итого за обед	530	13.92	15.24	63.83	459	
полдник	Молоко кипячённое	150	4.26	2.95	7.05	84	419
	Булочка «Ванильная»						456
	Bytto ika (Ballitalli)	50	1.21	3.09	22.89	128	130
Итого за		• • •			2001		
полдник		200	5.47	6.04	29.94	212	
ужин	σ ≚	1шт/	5.0	1.6	0.2	(2)	227
J	Яйцо вареное	40	5.0	4.6	0.3	62	
	Овощное рагу	140	1.35	1.87	19.84	100	362(3)
	Чай с молоком с	100		0.00	1417	0.6	413
	сахаром	180	2.05	2.23	14.17	86	
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.24	6.84	36	
Итого за	T						
ужин		400	11.06	9.54	51.11	336	
<u>Итого за</u>							
		1500	12	17	202	1.405	
день:		1580	<i>42</i>	47	203	1405	

Наименование блюда аша ячневая на олоке со сливочным ислом офейный напиток с олоком отерброд со ивочным маслом блоко векла отварная орционно) от картофельный с исовой крупой и истаной. артофельное пюре ечень порогановски	5люда 150 180 20/5 95 450 110 60	белки 4.32 3.99 1.87 0.38 10.56 0.42 2.34 1.27 6.63	3.64 4.5 3.3 0.38 11.82 - 4.19 4.44 6.78	углеводы 16.58 16.1 9.66 9.31 51.65 0.54 7.44 9.55 8.86	Энергетическая ценность 111 122 82 41 356 11 59 86	182 414 1 386 - 86
олоке со сливочным пелом офейный напиток с олоком отерброд со ивочным маслом олоко отварная орционно) от картофельный с исовой крупой и петаной. Петаной органовски омпот из	180 20/5 95 450 30 150 110 60	3.99 1.87 0.38 10.56 0.42 2.34 1.27	4.5 3.3 0.38 11.82 - 4.19 4.44	16.1 9.66 9.31 51.65 0.54 7.44 9.55	111 122 82 41 356 11 59	182 414 1 386 - 86
олоке со сливочным пелом офейный напиток с олоком отерброд со ивочным маслом олоко отварная орционно) от картофельный с исовой крупой и петаной. Петаной органовски омпот из	180 20/5 95 450 30 150 110 60	3.99 1.87 0.38 10.56 0.42 2.34 1.27	4.5 3.3 0.38 11.82 - 4.19 4.44	16.1 9.66 9.31 51.65 0.54 7.44 9.55	122 82 41 356 11 59 86	414 1 386 - 86 339
олоке со сливочным пелом офейный напиток с олоком отерброд со ивочным маслом олоко отварная орционно) от картофельный с исовой крупой и петаной. Петаной органовски омпот из	180 20/5 95 450 30 150 110 60	3.99 1.87 0.38 10.56 0.42 2.34 1.27	4.5 3.3 0.38 11.82 - 4.19 4.44	16.1 9.66 9.31 51.65 0.54 7.44 9.55	122 82 41 356 11 59 86	414 1 386 - 86 339
олоке со сливочным пелом офейный напиток с олоком отерброд со ивочным маслом олоко отварная орционно) от картофельный с исовой крупой и петаной. Петаной органовски омпот из	180 20/5 95 450 30 150 110 60	3.99 1.87 0.38 10.56 0.42 2.34 1.27	4.5 3.3 0.38 11.82 - 4.19 4.44	16.1 9.66 9.31 51.65 0.54 7.44 9.55	122 82 41 356 11 59 86	414 1 386 - 86 339
аслом офейный напиток с олоком отерброд со ивочным маслом облоко обежда отварная орционно) от картофельный с осовой крупой и истаной. Опрофельное пюре очень порогановски омпот из	180 20/5 95 450 30 150 110 60	3.99 1.87 0.38 10.56 0.42 2.34 1.27	4.5 3.3 0.38 11.82 - 4.19 4.44	16.1 9.66 9.31 51.65 0.54 7.44 9.55	122 82 41 356 11 59 86	1 386 - 86 339
офейный напиток с олоком итерброд со ивочным маслом олоко векла отварная орционно) и картофельный с исовой крупой и истаной. Петаной порежень порогановски омпот из	20/5 95 450 30 150 110 60	1.87 0.38 10.56 0.42 2.34 1.27	3.3 0.38 11.82 - 4.19 4.44	9.66 9.31 51.65 0.54 7.44 9.55	82 41 356 11 59 86	1 386 - 86 339
олоком итерброд со ивочным маслом блоко векла отварная орционно) ип картофельный с исовой крупой и иетаной. пртофельное пюре ечень по- рогановски	20/5 95 450 30 150 110 60	1.87 0.38 10.56 0.42 2.34 1.27	3.3 0.38 11.82 - 4.19 4.44	9.66 9.31 51.65 0.54 7.44 9.55	82 41 356 11 59 86	1 386 - 86 339
терброд со ивочным маслом блоко векла отварная орционно) уп картофельный с исовой крупой и истаной. Пртофельное пюре ечень порогановски омпот из	95 450 30 150 110 60	0.38 10.56 0.42 2.34 1.27	0.38 11.82 - 4.19 4.44	9.31 51.65 0.54 7.44 9.55	41 356 11 59 86	386 - 86 339
ивочным маслом блоко векла отварная орционно) уп картофельный с исовой крупой и истаной. Пртофельное пюре вечень порогановски омпот из	95 450 30 150 110 60	0.38 10.56 0.42 2.34 1.27	0.38 11.82 - 4.19 4.44	9.31 51.65 0.54 7.44 9.55	41 356 11 59 86	- 86 339
векла отварная орционно) уп картофельный с исовой крупой и истаной. Пртофельное пюре вечень порогановски омпот из	30 150 110 60	10.56 0.42 2.34 1.27	- 4.19 4.44	51.65 0.54 7.44 9.55	356 11 59 86	- 86 339
орционно) уп картофельный с исовой крупой и истаной. пртофельное пюре ечень по- рогановски	30 150 110 60	0.42 2.34 1.27	4.19	0.54 7.44 9.55	11 59 86	339
орционно) уп картофельный с исовой крупой и истаной. пртофельное пюре ечень по- рогановски	30 150 110 60	0.42 2.34 1.27	4.19	0.54 7.44 9.55	11 59 86	339
орционно) уп картофельный с исовой крупой и истаной. пртофельное пюре ечень по- рогановски	150 110 60	2.34	4.44	7.44	59 86	339
уп картофельный с исовой крупой и иетаной. пртофельное пюре ечень по- рогановски	110	1.27	4.44	9.55	86	339
совой крупой и петаной. пртофельное пюре пюре по-рогановски	110	1.27	4.44	9.55	86	339
петаной. пртофельное пюре ечень по- рогановски омпот из	110	1.27	4.44	9.55	86	
артофельное пюре ечень по- рогановски омпот из	60					
рогановски ромпот из	60					
омпот из		6.63	6.78	1 X X 6		294
	1.50			0.00	132	_, _,
x o do x uero p	150	0.33	0.02	20.83	85	394
хофруктов	150	0.55	0.02	20.63	63	
теб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
теб ржаной	20	1.12	0.24	6.84	36	2
	530	13.65	16.27	64.02	461	
женка	150	4.05	3.69	10.35	90	_
сстегай с повидлом	50	2.07	3.06	19.38	125	437
сетегай с повидлом						437
	200	6.12	6.75	29.73	215	
лба запечённая в	<i>(</i> 0	F 50	5.00	10.26	100	265
олочном соусе	60	5.58	5.29	10.36	100	
вощи припущенные	120	1 38	3.80	16.27	97	349
сливочным маслом	120	1.36	3.80	10.27	07	
ий с молоком с	180	2.05	2.23	14 17	86	413
харом						
	-					-
тео ржаной	20	1.12	0.24	6.84	36	
	400	11.67	12.16	57.6	361	
						Ī
	вощи припущенные сливочным маслом й с молоком с	вощи припущенные сливочным маслом 120 ий с молоком с харом 20 иеб ржаной 20	вощи припущенные сливочным маслом 120 1.38 1.38 180 2.05 180 2.05 1.54 180 20 1.12	вощи припущенные сливочным маслом 120 1.38 3.80 ий с молоком с харом 20 1.54 0.6 пеб ржаной 20 1.12 0.24	вощи припущенные сливочным маслом 120 1.38 3.80 16.27 ий с молоком с харом 180 2.05 2.23 14.17 неб пшеничный 20 1.54 0.6 9.96 неб ржаной 20 1.12 0.24 6.84	вощи припущенные сливочным маслом 120 1.38 3.80 16.27 87 ий с молоком с харом 180 2.05 2.23 14.17 86 меб пшеничный 20 1.54 0.6 9.96 52 меб ржаной 20 1.12 0.24 6.84 36

Прием пищи	категория1-3лет Наименование блюда	Bec	Пи	щевые вещес	Энерге-	No	
1		блюда	белки	жиры	углеводы	тическая	рецептур
Нополя 2						ценность	Ы
Неделя 2							
День 4	Каша гаркупасорая на						182
завтрак	Каша геркулесовая на молоке со сливочным	150	3.3	3.07	13.7	108	102
	маслом	130	3.3	3.07	13.7	100	
	Какао напиток с						416
	молоком	180	3.1	5.3	22.8	148	710
	Бутерброд со						1/3
	сливочным маслом и	20 4/7	3.16	4.42	10.71	92	2,0
	сыром						
	Яблоко	95	0.38	0.38	9.31	41	386
Итого за		456	9.94	13.17	56.52	389	
<i>завтрак</i> обед	Икра кабачковая	30	0.41	2.55	2.31	33	
ооед	Суп картофельный с	30	0.41	2.33	2.31	33	87
	мясом говядины с	150	2.16	4.03	9.38	56	07
	фасолью со сметаной	130	2.10	7.03	7.30	30	
	Тефтели мясные с						295
	рисом	50	6.58	4.65	10.09	95	273
	Капуста тушеная	110	2.08	3.79	10.25	76	354
	Кисель из варенья	150	0.07	0.05	18.83	74	401
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.24	6.84	36	2
Итого за	Three presents						
обед		530	13.96	15.91	67.66	422	
полдник	Молоко кипячённое	150	4.26	2.95	7.05	84	401
	Пирожок печеный из						437
	дрожжевого теста с	50	2.32	3.46	23.1	128	
	печенью						
Итого за полдник	Итого за полдник	200	6.58	6.41	30.15	212	
ужин	Сырники из творога с	150	6.02	7.28	22.41	187	252
	морковью						
	Соус молочный	30	0.58	1.35	4.9	31	369
	сладкий						
	Чай с молоком	180	2.26	2.04	4.56	69	414
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	1
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.24	6.84	36	
Итого за ужин		400	11.52	11.51	48.67	375	
ужин Итого за							
день:		1586	42	47	203	1398	

Прием пищи	категория1-3лет Наименование блюда	Bec	Пи	щевые вещес	ern o	Энерге-	No
прием пищи	паименование олюда	блюда	белки	жиры	углеводы	тическая	рецептур
		, ,		r	J	ценность	ы
Неделя 2							
День 5							
завтрак	Каша манная на						199
-	молоке со сливочным	150	3.92	4.91	16.59	101	
	маслом						
	Кофейный напиток с	100	2.00	4.5	16.1	100	414
	молоком	180	3.99	4.5	16.1	122	
	Бутерброд со	20/5	1.07	2.2	0.66	0.2	1
	сливочным маслом	20/5	1.87	3.3	9.66	82	
	Яблоко	95	0.38	0.38	9.31	41	386
Итого за		450	10.17	12.00	F1 //	246	
завтрак		450	10.16	13.09	51.66	346	
обед	Морковь отварная	20	0.21		2.1	0	
, ,	(порционно)	30	0,31	_	2.1	9	
	Борщ с картофелем	150	1.06	5.00	5 45	0.4	63
	со сметаной	150	1.06	5.82	5.45	84	
	Гуляш мясной	50	5 01	6.04	1.02	00	293
		50	5.81	6.94	1.83	88	
	Макаронные изделия						219
	отварные со сливочным	110	4.02	3.28	19.93	93	
	маслом						
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.83	85	394
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.48	13.68	72	2
Итого за	_	550	15 40	17.14	72.70	402	
обед		550	15.49	17.14	73.78	483	
полдник	Сок	180	1.0	-	17.2	100	-
	Сдоба обыкновенная	50	2.00	1.16	12.04	100	449
		50	3.88	4.46	12.94	122	
Итого за		220	1.00	1.16	20.14	222	
полдник		230	4.88	4.46	30.14	222	
ужин	Оладьи картофельные	130	2.1	3.18	20.03	96	137
	с сыром	130	2.1	3.18	20.03	90	
	Соус молочный	30	0.78	1.7	2.96	39	
	Яйцо вареное	1шт/40	5.0	4.6	0.3	62	227
	Чай с молоком с						413
	сахаром	180	2.05	2.23	14.17	86	
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	_
Итого за							
ужин		400	11.47	12.31	47.42	335	
<u>Итого за</u>							
день:		1630	<i>42</i>	47	203	1386	
veno.			- -				

Среднее значение за 5 дней						
(1-я неделя)	1598.6	42	47	203	1400	
Среднее значение за 5 дней	1599.2	42	47	203	1400	
(2-я неделя)						
Среднее значение за 10 дней	1598.9	42	47	203	1400	