

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «ДСОВ № 105»

_____ Е.В. Денисенко

« _____ » _____ 202__ г.

Приказ № 197/1 от 30.08.2024г.

**Перспективное меню
с 12-часовым режимом работы
МБДОУ «ДСОВ № 105»
с 1,5 лет до 3 лет
Энергетическая ценность 1400 ккал.**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Геркулес молочная	150	3,94	4,51	14,99	116,58	330
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Чай с молоком	180	2,23	2,26	9,84	68,99	563
	Батон белый	20	1,55	0,6	10,03	51,8	16
Итого за Завтрак		355	7,76	10,56	34,92	266,47	
Завтрак второй							
	Напиток из ягоды св/мор	100	0,09	0,03	5,79	24,75	361,13
Итого за Завтрак второй		100	0,09	0,03	5,79	24,75	
Обед	Салат Чиполино	30	0,35	1,44	2,27	23,36	425
	Суп рисовый	150	0,8	3,43	6,37	59,4	484
	Бигус с мясом	160	11,56	10,3	8,28	167,14	29
	Компот из сухофруктов	150	0,17		10,82	43,95	355,01
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		530	15,72	15,57	44,26	374,89	
Полдник							
	Сдобный Зайчик в сахаре	50	4,6	1,89	29,77	154,63	268
	Молоко свежее пастеризованное	150	4,05	4,2	6,45	80,1	359,01
Итого за Полдник		200	8,65	6,09	36,22	234,73	
Ужин	Запеканка творога в фруктовом покрывале	130	18,4	10,82	28,91	286,9	194
	Соус ваниль молочная	50	1,53	2,65	8,41	63,78	446
	Чай с сахаром	180	0,03	0,01	7,2	28,98	565
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Ужин		400	22,8	13,88	61,04	460,7	
Итого за день		1 585	55,02	46,13	182,23	1361,54	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Гречневая молочная	150	5,13	5,8	15,5	135,3	331
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Сыр твердый	10	2,47	2,34		30,96	532
	Батон белый	20	1,55	0,6	10,03	51,8	16
	Какао Шоколадный с молоком сгущенным	180	1,84	1,71	9,34	60,03	553
Итого за Завтрак		365	11,03	13,64	34,93	307,19	
Завтрак второй	Напиток из черноплодной рябины, яблок	100	0,15	0,04	5,28	22,25	362,07
	Итого за Завтрак второй		100	0,15	0,04	5,28	22,25
Обед	Салат морковь с кукурузой	30	0,41	1,42	2,14	22,77	599,03
	Уха из петуха	150	4,46	5,24	3,46	78,31	458,02
	Гуляш из рыбы	50	5,08	3,52	1,76	59,03	154
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	110	2,86	2,5	28,91	149,45	285
	Компот из чернослив	150	0,22	0,06	11,09	45,74	356,01
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		530	15,87	13,14	63,88	436,34	
Полдник	Пирог манный шоколадный	50	2,8	7,2	22,68	166,05	473
	Кисель из вишни	150	0,11	0,05	9,93	40,66	347,07
	Итого за Полдник		200	2,91	7,25	32,61	206,71
Ужин	Яблоки свежие	50	0,2	0,2	4,45	20,15	529,01
	Омлет	130	10,01	12,1	3,34	162,86	220
	Чай с лимоном	180	0,09	0,02	6,43	26,2	560
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Ужин		400	13,14	12,72	30,74	290,25	
Итого за день		1 595	43,1	46,79	167,44	1262,74	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Пшеничная молочная	150	4,75	5,56	17,9	141,08	335
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Батон белый	20	1,55	0,6	10,03	51,8	16
	Чай Братский	180	2,65	2,71	11,45	81,15	559
	Итого за Завтрак	355	8,99	12,06	39,44	303,13	
Завтрак второй	Напиток Росинка чайный	100	0,17	0,04	7,03	29,9	370
	Итого за Завтрак второй	100	0,17	0,04	7,03	29,9	
Обед	Салат морская капуста "Полезная"	30	0,27	1,38	1,4	21,29	409
	Борщ с картофелем	150	1,09	2,65	6,7	54,86	470
	Бефстроганов	50	9,56	8,84	3,44	127,1	28
	Гарнир каша перловая рассыпчатая	110	3,38	2,49	23,49	129,78	280
	Компот из консервированных плодов	150	0,22	0,05	11,57	46,46	351,01
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед	530	17,36	15,81	63,12	460,53		
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	3,62	1,87	27,05	138,02	238
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75,15	342
Итого за Полдник	200	7,97	5,62	33,05	213,17		
Ужин	Пудинг творожно-яблочный	130	13,86	11,41	25,09	258,53	207
	Соус Какао	50	2,17	3,27	8,85	73,7	443
	Чай французский	180	0,04	0,01	7,2	28,99	565,02
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Ужин	400	18,91	15,09	57,66	442,26		
Итого за день	1 585	53,4	48,62	200,3	1448,99		

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Манная молочная	150	4,05	4,37	16,11	120,39	334
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Сыр твердый	10	2,47	2,34		30,96	532
	Батон белый	20	1,55	0,6	10,03	51,8	16
	Кофейный напиток шоколадный	180	3,02	2,93	11,6	85,35	557,01
Итого за Завтрак		365	11,13	13,43	37,8	317,6	
Завтрак второй							
	Напиток из лимонов	100	0,06	0,01	5,18	21,01	364,01
Итого за Завтрак второй		100	0,06	0,01	5,18	21,01	
Обед	Салат Степной	30	0,5	1,39	2,61	24,88	424
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,43	3,28	7,81	66,29	498
	Котлета рыбная	50	8,64	3,48	4,38	83,88	161
	Соус Томат	30	0,26	1,34	1,4	18,75	452
	Пюре картофельное мягкое	110	2,35	3,86	13,87	99,47	317
	Напиток из вишни сухой	150			14,21	56,83	361
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		560	16,02	13,75	60,8	431,14	
Полдник							
	Бутерброд горячий "Розовый"(морковь, сыр, масло, чеснок)	50	4,4	3,74	12,12	113,75	535
	Кисель из яблок	150	0,08	0,06	10,8	44	347,01
Итого за Полдник		200	4,48	3,8	22,92	157,75	
Ужин							
	Запеканка печени с крупой и овощами	50	6,19	4,09	7,4	91,15	78
	Соус огуречный	50	0,34	1,41	1,32	20,95	453
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,22	2,55	26,17	144,68	309
	Чай русский	180	0,05	0,01	9	36,29	565,01
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Ужин		430	13,64	8,46	60,41	374,11	
Итого за день		1 655	45,33	39,45	187,11	1301,61	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Дружба (рис, пшено)	150	4,43	5,41	18,41	140,49	335,01
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Какао утренний аромат	180	3,24	3,16	11,95	89,69	551,01
	Батон белый	20	1,55	0,6	10,03	51,8	16
	Итого за Завтрак	355	9,26	12,36	40,45	311,08	
Завтрак второй	Напиток из ягоды св/мор	100	0,09	0,03	5,79	24,75	361,13
	Итого за Завтрак второй	100	0,09	0,03	5,79	24,75	
Обед	Салат Русский (картофель,огурец)	30	0,47	1,41	3,21	27,29	417
	Суп овощной	150	1,15	3,29	6,21	58,91	499
	Курица по - Русски	50	8,34	4,08	3,02	82,07	140
	Горошница - пюре	110	7,16	2,78	17,75	124,53	291
	Напиток из шиповника	150	0,15	0,07	9,03	39,2	367,01
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед	530	20,11	12,03	55,74	413,04		
Полдник	Пряники	25	1,58	1	19,4	86,5	319
	Чай с сахаром	180	0,03	0,01	7,2	28,98	565
	Итого за Полдник	205	1,61	1,01	26,6	115,48	
Ужин	Яблоки свежие	30	0,12	0,12	2,67	12,09	529,01
	Каша с мясом деревенская гречневая	160	10,59	9,58	18,64	199,7	588,02
	Чай ягодный	180	0,05	0,03	6,7	27,21	560,18
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Ужин	410	13,6	10,13	44,53	320,04		
Итого за день	1 600	44,67	35,56	173,11	1184,39		

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Пшенная молочная	150	4,75	5,56	17,9	141,08	335
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Чай Братский	180	2,65	2,71	11,45	81,15	559
	Батон белый	20	1,55	0,6	10,03	51,8	16
	Итого за Завтрак	355	8,99	12,06	39,44	303,13	
Завтрак второй	Напиток Росинка чайный	100	0,17	0,04	7,03	29,9	370
	Итого за Завтрак второй	100	0,17	0,04	7,03	29,9	
Обед	Салат Чиполино	30	0,35	1,44	2,27	23,36	425
	Суп лапша домашняя	150	1,71	3,1	8,24	67,64	459
	Ежики из мяса в томатно-сметанном соусе	50	4,51	6,53	5,37	96,95	38
	Капуста тушеная	110	2,35	1,9	6,9	53,87	296
	Компот из сухофруктов	150	0,17		10,82	43,95	355,01
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед	530	11,93	13,37	50,12	366,81		
Полдник	Плюшка Дачная	50	4,59	3,06	25,24	147,04	265
	Молоко свежее пастеризованное	150	4,05	4,2	6,45	80,1	359,01
Итого за Полдник	200	8,64	7,26	31,69	227,14		
Ужин	Запеканка Белоснежка из творога.	130	19,07	13,7	22,53	290,54	187
	Соус крем -Брюле	50	1,35	3	9,58	70,85	439
	Чай русский	180	0,05	0,01	9	36,29	565,01
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Ужин	400	23,31	17,11	57,63	478,72		
Итого за день	1 585	53,04	49,84	185,91	1405,7		

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Геркулес молочная	150	3,94	4,51	14,99	116,58	330
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Сыр твердый	10	2,47	2,34		30,96	532
	Чай с молоком	180	2,23	2,26	9,84	68,99	563
	Батон белый	20	1,55	0,6	10,03	51,8	16
Итого за Завтрак		365	10,23	12,9	34,92	297,43	
Завтрак второй	Напиток из ягоды св/мор	100	0,09	0,03	5,79	24,75	361,13
	Итого за Завтрак второй		100	0,09	0,03	5,79	24,75
Обед	Салат Лука (фасоль, морковь)	30	1,57	1,46	3,99	35,35	400,01
	Свекольник	150	1,24	3,58	7,28	66,17	518
	Печень с луком	50	8,96	5,66	4,38	104,07	124
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,22	2,55	26,17	144,68	309
	Компот из кураги	150	0,52	0,03	9,36	39,75	352,01
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		530	19,35	13,68	67,7	471,06	
Полдник	Пицца рыбная	50	5,36	4,61	15,47	125,37	262
	Кисель из шиповника	150	0,08	0,04	10,85	45,02	346,01
	Итого за Полдник		200	5,44	4,65	26,32	170,39
Ужин	Яблоки свежие	50	0,2	0,2	4,45	20,15	529,01
	Рыба запеченная под омлетом	130	18,99	9,05	4,32	175,19	169
	Чай с сахаром	180	0,03	0,01	7,2	28,98	565
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Ужин		400	22,06	9,66	32,49	305,36	
Итого за день		1 595	57,17	40,92	167,22	1268,99	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Манная молочная	150	4,05	4,37	16,11	120,39	334
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Кофейный напиток шоколадный	180	3,02	2,93	11,6	85,35	557,01
	Батон белый	20	1,55	0,6	10,03	51,8	16
	Итого за Завтрак	355	8,66	11,09	37,8	286,64	
Завтрак второй	Напиток из лимонов	100	0,06	0,01	5,18	21,01	364,01
	Итого за Завтрак второй	100	0,06	0,01	5,18	21,01	
Обед	Салат Розовые щечки	30	0,42	1,38	2,4	23,68	415
	Суп картофельный с вермишелью	150	1,63	3,56	11,35	83,76	482
	Котлета рыбная	50	8,64	3,48	4,38	83,88	161
	Соус Томат	50	0,44	2,23	2,34	31,25	452
	Пюре картофельное мягкое	110	2,35	3,86	13,87	99,47	317
	Компот из изюма	150	0,22	0,05	12,58	51,51	350,01
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед	580	16,54	14,96	63,44	454,59		
Полдник	Рулетик Венский	50	4,54	2,34	28,2	152,18	267
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75,15	342
Итого за Полдник	200	8,89	6,09	34,2	227,33		
Ужин	Вареники быстрые творожные	130	19,16	10,95	29,39	293,21	185,02
	Подливка из сгущенного молока	50	2,72	3	20,2	118,56	434
	Чай французский	180	0,04	0,01	7,2	28,99	565,02
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Ужин	400	24,76	14,36	73,31	521,8		
Итого за день	1 635	58,91	46,51	213,93	1511,37		

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	4,22	4,79	13,5	114,41	488
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Какао на молоке	180	3,68	3,61	12,66	98,39	551
	Сыр твердый	10	2,47	2,34		30,96	532
	Батон белый	20	1,55	0,6	10,03	51,8	16
Итого за Завтрак		365	11,96	14,53	36,25	324,66	
Завтрак второй							
	Напиток из свежих фруктов	100	0,06	0,05	5,01	20,62	366,01
Итого за Завтрак второй		100	0,06	0,05	5,01	20,62	
Обед							
	Икра из морской капусты	30	0,38	2,17	2,02	30,47	381,03
	Суп-пюре гороховый с гречками	150	4,9	3,81	17,66	124,37	504
	Гуляш из курицы с морковью	50	8,34	2,4	1,73	61,69	600
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	110	5,32	1,31	23,45	126,91	278
	Компот из сухофруктов	150	0,17		10,82	43,95	355,01
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02	
Итого за Обед		530	21,95	10,09	72,2	468,43	
Полдник							
	Пирожок с капустой	50	3,81	2,51	19,17	114,58	250
	Кисель из вишни	150	0,11	0,05	9,93	40,66	347,07
Итого за Полдник		200	3,92	2,56	29,1	155,24	
Ужин							
	Яблоки свежие	30	0,12	0,12	2,67	12,09	529,01
	Жаркое по -домашнему мясное	160	13,59	13,77	18,26	245,07	39,01
	Чай ягодный	180	0,05	0,03	6,7	27,21	560,18
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02	
Итого за Ужин		410	16,6	14,32	44,15	365,41	
Итого за день		1 605	54,49	41,55	186,71	1334,36	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	150	4,81	5,57	17,44	139,7	341
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Чай с молоком	180	2,23	2,26	9,84	68,99	563
	Батон белый	20	1,55	0,6	10,03	51,8	16
Итого за Завтрак		355	8,63	11,62	37,37	289,59	
Завтрак второй							
	Напиток Росинка чайный	100	0,17	0,04	7,03	29,9	370
Итого за Завтрак второй		100	0,17	0,04	7,03	29,9	
Обед	Салат Горошек	30	1,69	2,81	1,35	37,49	390
	Щи Русские	150	1,16	4,22	5,12	62,9	524
	Плов с курицей	160	13,54	5,84	25,27	207,42	142
	Компот из чернослив	150	0,22	0,06	11,09	45,74	356,01
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		530	19,45	13,33	59,35	434,59	
Полдник							
	Печенье	25	1,85	2,35	18,27	101,75	347
	Чай с сахаром	180	0,03	0,01	7,2	28,98	565
Итого за Полдник		205	1,88	2,36	25,47	130,73	
Ужин	Рагу из овощей с огурцом соленым	180	3,39	10,34	17,79	177,31	107
	Чай с лимоном	180	0,09	0,02	6,43	26,2	560
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Ужин		400	6,32	10,76	40,74	284,55	
Итого за день		1 590	36,45	38,11	169,96	1169,36	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Геркулес молочная	150	3,94	4,51	14,99	116,58	330
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Чай с молоком	180	2,23	2,26	9,84	68,99	563
	Батон белый	20	1,55	0,6	10,03	51,8	16
	Итого за Завтрак	355	7,76	10,56	34,92	266,47	
Завтрак второй	Напиток из вишни св/мор	100	0,07	0,04	5,2	21,41	361,07
	Итого за Завтрак второй	100	0,07	0,04	5,2	21,41	
Обед	Салат Лука (фасоль, морковь)	30	1,57	1,46	3,99	35,35	400,01
	Рассольник с крупой	150	1,49	4,02	9,81	81,18	514
	Котлеты по- Хлыновски с мясом	50	7,67	8,81	4,72	126,51	52
	Соус Красный	50	0,42	1,36	2,37	23,38	444
	Пюре картофельное мягкое	110	2,35	3,86	13,87	99,47	317
	Компот из сухофруктов	150	0,17		10,82	43,95	355,01
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед	580	16,51	19,91	62,1	490,88		
Полдник	Сдобный Зайчик в сахаре	50	4,6	1,89	29,77	154,63	268
	Молоко свежее пастеризованное	150	4,05	4,2	6,45	80,1	359,01
Итого за Полдник	200	8,65	6,09	36,22	234,73		
Ужин	Запеканка Северная творожно - манная	130	18,59	12,14	19,24	261,17	190
	Соус Шоколадный молочный	50	2,61	1,94	9,01	64,1	454
	Чай с сахаром	180	0,03	0,01	7,2	28,98	565
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Ужин	400	24,07	14,49	51,97	435,29		
Итого за день	1 635	57,06	51,09	190,41	1448,78		

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Гречневая молочная	150	5,13	5,8	15,5	135,3	331
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Какао Шоколадный с молоком сгущенным	180	1,84	1,71	9,34	60,03	553
	Сыр твердый	10	2,47	2,34		30,96	532
	Батон белый	20	1,55	0,6	10,03	51,8	16
Итого за Завтрак		365	11,03	13,64	34,93	307,19	
Завтрак второй							
	Напиток из ягоды св/мор	100	0,09	0,03	5,79	24,75	361,13
Итого за Завтрак второй		100	0,09	0,03	5,79	24,75	
Обед	Икра свекольная с чесноком	30	0,46	1,8	3,1	30,35	382
	Суп картофельный со сметаной	150	1,27	3,27	9,02	70,34	497
	Котлета рыбная	50	8,64	3,48	4,38	83,88	161
	Соус Томат	50	0,44	2,23	2,34	31,25	452
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	110	2,86	2,5	28,91	149,45	285
	Напиток из вишни сухой	150			14,21	56,83	361
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		580	16,51	13,68	78,48	503,14	
Полдник							
	Пицца овощная	50	4,19	2,92	17,06	111,34	261
	Кисель из шиповника	150	0,08	0,04	10,85	45,02	346,01
Итого за Полдник		200	4,27	2,96	27,91	156,36	
Ужин	Яблоки свежие	50	0,2	0,2	4,45	20,15	529,01
	Омлет	130	10,01	12,1	3,34	162,86	220
	Чай ягодный	180	0,05	0,03	6,7	27,21	560,18
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Ужин		400	13,1	12,73	31,01	291,26	
Итого за день		1 645	45	43,04	178,12	1282,7	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Манная молочная	150	4,05	4,37	16,11	120,39	334
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Чай Братский	180	2,65	2,71	11,45	81,15	559
	Батон белый	20	1,55	0,6	10,03	51,8	16
	Итого за Завтрак	355	8,29	10,87	37,65	282,44	
Завтрак второй	Напиток Росинка чайный	100	0,17	0,04	7,03	29,9	370
	Итого за Завтрак второй	100	0,17	0,04	7,03	29,9	
Обед	Салат Чиполино	30	0,35	1,44	2,27	23,36	425
	Суп картофельный с вермишелью	150	1,63	3,56	11,35	83,76	482
	Ежики кур	50	9,32	1,53	4,43	68,55	132
	Гарнир сложный картофель+капуста	110	2,34	2,92	12,4	84,93	287
	Компот из изюма	150	0,22	0,05	12,58	51,51	350,01
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед	530	16,7	9,9	59,55	393,15		
Полдник	Булочка Ёжик	50	4,55	2,69	26,36	147,93	19
	Снежок	150	4,05	3,75	16,2	114,75	376
	Итого за Полдник	200	8,6	6,44	42,56	262,68	
Ужин	Сырники творожные	130	22,19	11,05	29,87	308,15	211
	Соус ваниль молочная	50	1,53	2,65	8,41	63,78	446
	Чай французский	180	0,04	0,01	7,2	28,99	565,02
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Ужин	400	26,6	14,11	62	481,96		
Итого за день	1 585	60,36	41,36	208,79	1450,13		

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	3,79	3,71	13,34	102,43	485
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Сыр твердый	10	2,47	2,34		30,96	532
	Кофейный напиток шоколадный	180	3,02	2,93	11,6	85,35	557,01
	Батон белый	20	1,55	0,6	10,03	51,8	16
Итого за Завтрак		365	10,87	12,77	35,03	299,64	
Завтрак второй	Напиток из свежих фруктов	100	0,06	0,05	5,01	20,62	366,01
	Итого за Завтрак второй		100	0,06	0,05	5,01	20,62
Обед	Салат морская капуста "Полезная"	30	0,27	1,38	1,4	21,29	409
	Свекольник	150	1,24	3,58	7,28	66,17	518
	Гуляш из мяса в томатном соусе	50	7,3	7,04	2,58	99,31	36
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	110	5,32	1,31	23,45	126,91	278
	Компот из чернослив	150	0,22	0,06	11,09	45,74	356,01
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		530	17,19	13,77	62,32	440,46	
Полдник	Пирог манный шоколадный	50	2,8	7,2	22,68	166,05	473
	Кисель из вишни	150	0,11	0,05	9,93	40,66	347,07
Итого за Полдник		200	2,91	7,25	32,61	206,71	
Ужин	Запеканка печени с крупой и овощами	50	6,19	4,09	7,4	91,15	78
	Соус огуречный	50	0,34	1,41	1,32	20,95	453
	Пюре картофельное мягкое	110	2,35	3,86	13,87	99,47	317
	Чай с лимоном	180	0,09	0,02	6,43	26,2	560
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Ужин		430	11,81	9,78	45,54	318,81	
Итого за день		1 625	42,84	43,62	180,51	1286,24	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Дружба (рис, пшено)	150	4,43	5,41	18,41	140,49	335,01
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Какао восточная карамель	180	3,68	3,61	12,66	98,39	551,02
	Батон белый	20	1,55	0,6	10,03	51,8	16
	Итого за Завтрак	355	9,7	12,81	41,16	319,78	
Завтрак второй	Напиток из ягоды св/мор	100	0,09	0,03	5,79	24,75	361,13
	Итого за Завтрак второй	100	0,09	0,03	5,79	24,75	
Обед	Салат кукуруза с яйцом и луком	30	1,51	3,83	1,98	47,98	398
	Суп рыбный (консервы)	150	3,71	6,59	8,84	109,27	516
	Курица по - Русски	50	8,34	4,08	3,02	82,07	140
	Картофель отварной с маслом	110	2,12	2,12	16,35	92,52	302
	Компот из консервированных плодов	150	0,22	0,05	11,57	46,46	351,01
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед	530	18,74	17,07	58,28	459,34		
Полдник	Пряники	25	1,58	1	19,4	86,5	319
	Чай с сахаром	180	0,03	0,01	7,2	28,98	565
Итого за Полдник	205	1,61	1,01	26,6	115,48		
Ужин	Яблоки свежие	30	0,12	0,12	2,67	12,09	529,01
	Макароны отварные с сыром	160	8,39	6,51	35,67	235,06	25
	Чай русский	180	0,05	0,01	9	36,29	565,01
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Ужин	410	11,4	7,04	63,86	364,48		
Итого за день	1 600	41,54	37,96	195,69	1283,83		

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	4,22	4,79	13,5	114,41	488
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Чай Братский	180	2,65	2,71	11,45	81,15	559
	Батон белый	20	1,55	0,6	10,03	51,8	16
Итого за Завтрак		355	8,46	11,29	35,04	276,46	
Завтрак второй	Напиток из ягоды св/мор	100	0,09	0,03	5,79	24,75	361,13
	Итого за Завтрак второй		100	0,09	0,03	5,79	24,75
Обед	Салат Розовые щечки	30	0,42	1,38	2,4	23,68	415
	Щи Русские	150	1,16	4,22	5,12	62,9	524
	Котлета рыбная с морковью	50	9,12	3,4	3,19	79,64	162
	Соус Томат	50	0,44	2,23	2,34	31,25	452
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	110	2,86	2,5	28,91	149,45	285
	Компот из изюма	150	0,22	0,05	12,58	51,51	350,01
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		580	17,06	14,18	71,06	479,47	
Полдник	Плюшка Дачная	50	4,59	3,06	25,24	147,04	265
	Молоко свежее пастеризованное	150	4,05	4,2	6,45	80,1	359,01
Итого за Полдник		200	8,64	7,26	31,69	227,14	
Ужин	Запеканка творожно - вермишелевая	130	11,47	6,85	28,05	220,56	195
	Подливка из повидла	50	0,16	0,02	26,12	98,8	433
	Чай французский	180	0,04	0,01	7,2	28,99	565,02
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Ужин		400	14,51	7,28	77,89	429,39	
Итого за день		1 635	48,76	40,04	221,47	1437,21	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Геркулес молочная	150	3,94	4,51	14,99	116,58	330
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Чай с молоком	180	2,23	2,26	9,84	68,99	563
	Сыр твердый	10	2,47	2,34		30,96	532
	Батон белый	20	1,55	0,6	10,03	51,8	16
Итого за Завтрак		365	10,23	12,9	34,92	297,43	
Завтрак второй							
	Напиток из вишни св/мор	100	0,07	0,04	5,2	21,41	361,07
Итого за Завтрак второй		100	0,07	0,04	5,2	21,41	
Обед							
	Салат Осенний	30	0,51	0,97	3,19	23,35	413
	Уха из петуха	150	4,46	5,24	3,46	78,31	458,02
	Ежики из мяса в томатно-сметанном соусе.	50	4,43	6,79	5,49	99,65	38,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,22	2,55	26,17	144,68	309
	Компот из кураги	150	0,52	0,03	9,36	39,75	352,01
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		530	16,98	15,98	64,19	466,78	
Полдник							
	Гренки сдобные	50	3,44	4,36	16,82	127,6	540,02
	Кисель из шиповника	150	0,08	0,04	10,85	45,02	346,01
Итого за Полдник		200	3,52	4,4	27,67	172,62	
Ужин							
	Яблоки свежие	50	0,2	0,2	4,45	20,15	529,01
	Омлет Розовый	130	10	11,99	4,02	164,49	225
	Чай с сахаром	180	0,03	0,01	7,2	28,98	565
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Ужин		400	13,07	12,6	32,19	294,66	
Итого за день		1 595	43,87	45,92	164,17	1252,9	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Манная молочная	150	4,05	4,37	16,11	120,39	334
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Кофейный напиток шоколадный	180	3,02	2,93	11,6	85,35	557,01
	Батон белый	20	1,55	0,6	10,03	51,8	16
	Итого за Завтрак	355	8,66	11,09	37,8	286,64	
Завтрак второй	Напиток из лимонов	100	0,06	0,01	5,18	21,01	364,01
	Итого за Завтрак второй	100	0,06	0,01	5,18	21,01	
Обед	Салат Лука (фасоль, морковь)	30	1,57	1,46	3,99	35,35	400,01
	Суп лапша домашняя	150	1,71	3,1	8,24	67,64	459
	Оладьи из печени (хлебом)	50	8,12	7,83	6,11	127,33	119
	Соус Сметано -томатный	50	0,89	5,31	2,9	62,98	451
	Пюре картофельное мягкое	110	2,35	3,86	13,87	99,47	317
	Компот из сухофруктов	150	0,17		10,82	43,95	355,01
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед	580	17,65	21,96	62,45	517,76		
Полдник	Рулетик Венский	50	4,54	2,34	28,2	152,18	267
	Йогурт фруктовый	150	5,1	3,75	8,25	87,15	342,01
Итого за Полдник	200	9,64	6,09	36,45	239,33		
Ужин	Пудинг творожно-рисовый	130	18,15	12,61	25,34	288,25	206
	Подливка из сгущенного молока	50	2,72	3	20,2	118,56	434
	Чай русский	180	0,05	0,01	9	36,29	565,01
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Ужин	400	23,76	16,02	71,06	524,14		
Итого за день	1 635	59,77	55,17	212,94	1588,88		

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Карамелька рисовая молочная	150	3,56	6,26	20,24	151,83	543
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Сыр твердый	10	2,47	2,34		30,96	532
	Какао на молоке	180	3,68	3,61	12,66	98,39	551
	Батон белый	20	1,55	0,6	10,03	51,8	16
Итого за Завтрак		365	11,3	16	42,99	362,08	
Завтрак второй							
	Напиток из свежих фруктов	100	0,06	0,05	5,01	20,62	366,01
Итого за Завтрак второй		100	0,06	0,05	5,01	20,62	
Обед	Салат кукуруза с яйцом и луком	30	1,51	3,83	1,98	47,98	398
	Суп-пюре гороховый с гренками	150	4,9	3,81	17,66	124,37	504
	Рагу из кур	160	13,42	3,43	19,38	161,43	147
	Напиток из шиповники, вишни	150	0,15	0,07	11,77	50,15	367,02
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		530	22,82	11,54	67,31	464,97	
Полдник							
	Пирожок с картофелем	50	3,6	2,59	21,4	123,28	251
	Кисель из кураги	150	0,56	0,04	13,34	55,85	344,01
Итого за Полдник		200	4,16	2,63	34,74	179,13	
Ужин							
	Каша с мясом деревенская гречневая	180	11,92	10,77	20,97	224,66	588,02
	Чай вишневый	180	0,05	0,01	10,49	42,26	560,04
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Ужин		400	14,81	11,18	47,98	347,96	
Итого за день		1 595	53,15	41,4	198,03	1374,76	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	150	4,81	5,57	17,44	139,7	341
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Чай с молоком	180	2,23	2,26	9,84	68,99	563
	Батон белый	20	1,55	0,6	10,03	51,8	16
Итого за Завтрак		355	8,63	11,62	37,37	289,59	
Завтрак второй							
	Напиток Росинка чайный	100	0,17	0,04	7,03	29,9	370
Итого за Завтрак второй		100	0,17	0,04	7,03	29,9	
Обед	Закуска свекла с чесноком	50	0,69	2,25	3,96	38,83	421
	Суп овощной	150	1,15	3,29	6,21	58,91	499
	Плов с курицей	150	12,69	5,48	23,69	194,45	142
	Компот из чернослив	150	0,22	0,06	11,09	45,74	356,01
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		540	17,59	11,48	61,47	418,97	
Полдник							
	Зефир	27	0,22	0,03	21,55	88,02	343
	Чай без сахара	180	0,04	0,01	0,01	0,25	558
Итого за Полдник		207	0,26	0,04	21,56	88,27	
Ужин	Яблоки свежие	30	0,12	0,12	2,67	12,09	529,01
	Картофель тушеный с овощами и томатом	160	3,26	4,08	23,5	143,17	307
	Чай с лимоном	180	0,09	0,02	6,43	26,2	560
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Ужин		410	6,31	4,62	49,12	262,5	
Итого за день		1 612	32,96	27,8	176,55	1089,23	

Итого за период	32 192	986,89	860,88	3760,6	26743,71	
Среднее значение за период		49,3	43	188	1337,2	

Составил _____ Яковлева
Людмила Николаевна

Утвердил _____