УТВЕРЖДЕНО

Заведующей МБДОУ № 47 пос. Эльбан

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.П. Шуваева

Примерное 10-дневное меню

для организации питания МБДОУ № 47

(возраст детей 1-3лет)

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий

для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений.

Пермь, 2008 год

Пермь, 2011 год

Пермь, 2012 год

Пермь, 2014 год

**Неделя 1**

**День 1(понедельник)**

**Возрастная категория от 1 до 3лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энерге  тическая  цен  ность  (ккал) | № рецеп  туры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша молочная «Дружба» | 130 | 3,2 | 3,1 | 13,4 | 102,3 | 2008/190 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 1,2 | 0,2 | 7,2 | 70 | 2014/1 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 150 | 1,6 | 1,2 | 18,3 | 97,5 | 2011/390 |
|  | ***Итого за завтрак*** | ***315*** | ***6,0*** | ***4,5*** | ***38,9*** | ***269,8*** |  |
| 1 | Сок фруктовый | 100 |  |  | 8,0 | 33,0 | 2008/442 |
|  | ***Итого за 2-ой завтрак*** | ***100*** |  |  | ***8,0*** | ***33,0*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Салат из отварной свеклы с чесноком и растит маслом (измельченный) | 30 | 2,0 | 2,1 | 1,7 | 31,5 | 2009/167 |
| 2 | Рассольник «Ленинградский» (пюре) | 150 | 4,5 | 3,8 | 7,6 | 52,3 | 2008/91 |
| 3 | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 1,6 | 3,3 | 10,2 | 108,3 | 2008/323 |
| 4 | Тефтели (2-й вариант) | 50/30 | 9,3 | 12,8 | 14,6 | 98,2 | 2008/284 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 150 |  |  | 17,5 | 69,7 | 2008/402 |
| 6 | Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 2,4 | 0,5 | 12,6 | 66,2 | 2008 |
|  | ***Итого за обед*** | ***550*** | ***19,8*** | ***22,5*** | ***64,2*** | ***426,2*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Йогурт фруктовый 2,5% питьевой | 150 | 4,5 | 3,7 | 5,6 | 111,8 | 2008 |
| 2 | Булочка обыкновенная «Плюшка» | 50 | 3,6 | 2,1 | 16,6 | 141 | 2008/464 |
|  | ***Итого за полдник*** | ***200*** | ***8,1*** | ***5,8*** | ***22,2*** | ***252,8*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Рагу из овощей | 150 | 6,1 | 13,4 | 19,2 | 166,4 | 2012/137 |
| 2 | Кисель из концентрата плодово - ягодного | 150 |  |  | 21,2 | 84,6 | 2008/411 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | 2008 |
| 4 | Пюре фруктовое для детей раннего возраста | 100 |  |  | 14,4 | 96 | к/к |
|  | ***Итого за ужин*** | ***430*** | ***8,4*** | ***13,6*** | ***69,6*** | ***417,5*** |  |
|  | **ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ** |  | ***42,3*** | ***46,4*** | ***202,9*** | ***1399,3*** |  |

**Неделя 1**

**День 2 (вторник)**

**Возрастная категория от 1 до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энерге  тическая  цен  ность  (ккал) | № рецеп  туры |
| Белки | Жиры | Угле воды |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша овсяная молочная «Геркулес» | 130 | 4,1 | 3,9 | 18,4 | 125,2 | 2008/184 |
| 2 | Чай с молоком сгущённым | 150 | 0,8 |  | 14,3 | 42,8 | 2014/267 |
| 3 | Бутерброд с сыром и маслом | 30/10/5 | 3,7 | 6,3 | 5,8 | 94,7 | 2012 |
|  | ***Итого за завтрак*** | ***325*** | ***8,6*** | ***10,2*** | ***38,5*** | ***262,7*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Сок фруктовый | 100 |  |  | 8,0 | 33,0 | 2008/442 |
|  | ***Итого за 2-ой завтрак*** | ***100*** |  |  | ***8,0*** | ***33,0*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Салат витаминный 1 вариант (измельченный) | 30 | 0,3 | 1,6 | 2,9 | 27 | 2008/41 |
| 2 | Суп картофельный с бобовыми (пюре) | 150 | 1,3 | 4,6 | 4,8 | 38,9 | 2008/99 |
| 3 | Картофельное пюре | 100 | 2,7 | 2,7 | 16,1 | 96,4 | 2008/331 |
| 4 | Кнели куриные | 100 | 9,5 | 12,5 | 4,1 | 104,6 | 2012/312 |
| 5 | Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 2,4 | 0,5 | 12,6 | 66,2 | 2008 |
| 6 | Компот из кураги | 150 |  |  | 16,3 | 67,9 | 2008/401 |
|  | ***Итого за обед*** | ***570*** | ***16,2*** | ***21,9*** | ***56,8*** | ***401*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Напиток кисломолочный «Снежок» 2,5% | 150 | 3,8 | 2,9 | 5,6 | 138,8 | 2008/435 |
| 2 | Булочка «Домашняя» молочная | 50 | 3,8 | 6,4 | 29,9 | 192,3 | 2012/469 |
|  | ***Итого за полдник*** | ***200*** | ***7,6*** | ***9,3*** | ***35,5*** | ***331,1*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 1,6 | 3,3 | 10,2 | 108,3 | 2008/181 |
| 2 | Котлета мясная | 50 | 5,1 | 6,2 | 7,4 | 125,3 | 2008/272 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | 2008 |
| 4 | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,5 |  | 9,2 | 79,1 | 2008/411 |
| 5 | Пюре фруктовое для детей раннего возраста | 100 |  |  | 14,4 | 96 | к/к |
|  | ***Итого за ужин*** | ***430*** | ***9,1*** | ***18,9*** | ***77,5*** | ***450,7*** |  |
|  | **ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ** |  | ***41,5*** | ***60,3*** | ***216,3*** | ***1694,8*** |  |

**Неделя 1**

**День 3 (среда)**

**Возрастная категория от 1 до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энерге  тическая  цен  ность  (ккал) | № рецеп  туры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Пудинг из творога (запечённый) с молоком сгущенным | 130/5 | 8,1 | 3,6 | 20,3 | 140,5 | 2012/235 |
| 2 | Какао с молоком цельным | 150 | 2,1 | 0,4 | 21,5 | 98,6 | 2008/433 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 1,2 | 0,2 | 18,3 | 97,5 | 2014/1 |
|  | ***Итого за завтрак*** | ***320*** | ***11,4*** | ***4,2*** | ***60,1*** | ***336,6*** |  |
| 1 | Сок фруктовый | 100 |  |  | 8,0 | 33,0 | 2008/442 |
|  | ***Итого за 2-ой завтрак*** | ***100*** |  |  | ***8,0*** | ***33,0*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Салат из свежих помидор измельченный | 30 | 0,3 | 3,1 | 1,3 | 34,5 | 2008/22 |
| 2 | Суп картофельный «Кудрявый» (пюре) | 150 | 3,4 | 8,5 | 9,3 | 35,5 | 2008/93 |
| 3 | Каша пшенная полтавская | 100 | 2,7 | 2,7 | 16,1 | 96,4 | 2008/331 |
| 4 | Суфле мясное | 50/50 | 11,5 | 11,4 | 16,4 | 174 | 2008/259 |
| 5 | Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 2,4 | 0,5 | 12,6 | 66,2 | 2008 |
| 6 | Компот из ягод смородины | 150 |  |  | 16,3 | 67,9 | 2008/401 |
|  | ***Итого за обед*** | **570** | **20,3** | **26,2** | **72** | **474,6** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Молоко кипяченое | 150 | 2,3 | 2,4 | 3,5 | 45 | 2008/434 |
| 2 | Печенье | 30 | 2,5 | 3,1 | 21,1 | 121,2 | 2008 |
|  | ***Итого за полдник*** | ***180*** | ***4,8*** | ***5,5*** | ***24,6*** | ***166,2*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Азу | 150 | 5,6 | 6,3 | 10,4 | 86,6 | 2008/260 |
| 2 | Компот из св. яблок | 150 | 0,1 | 0,1 | 11,8 | 50,6 | 2008/394 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | 2008 |
| 4 | Пюре фруктовое для детей раннего возраста | 100 |  |  | 14,4 | 96 | 2008 |
|  | ***Итого за ужин*** | ***430*** | ***7,9*** | ***6,5*** | ***65*** | ***354,6*** |  |
|  | **ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ** |  | ***44,4*** | ***42,4*** | ***229,7*** | ***1594,7*** |  |

**Неделя 1**

**День 4 (четверг)**

**Возрастная категория от 1 до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энерге  тическая  цен  ность  (ккал) | № рецеп  туры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  | З**АВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша манная молочная вязкая | 130 | 2,2 | 6,2 | 27 | 135,1 | 2008/184 |
| 2 | Бутерброд с сыром и маслом | 30/10/5 | 3,7 | 6,3 | 5,8 | 94,7 | 2012 |
| 3 | Чай с сахаром и лимоном | 150/5 |  |  | 12,8 | 30,3 | 2014/268 |
|  | ***Итого за завтрак*** | ***330*** | ***5,9*** | ***12,5*** | ***45,6*** | ***260,1*** |  |
| 1 | Сок фруктовый | 100 |  |  | 8 | 33 | 2008/442 |
|  | ***Итого за 2-ой завтрак*** | ***100*** |  |  | ***8,0*** | ***33,0*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Салат из морской капусты измельченный | 30 | 0,4 | 1,4 | 1,1 | 19,1 | 2012/49 |
| 2 | Борщ «Свекольник» (пюре) | 150 | 0,6 | 2,2 | 3,3 | 39,4 | 2011/65 |
| 3 | Макаронные изделия отварные | 100 | 2,7 | 2,7 | 16,1 | 96,4 | 2008/331 |
| 4 | Суфле из печени с/ соусом | 50/20 | 16,1 | 8,5 | 11,1 | 93,1 | 2008/256 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 150 |  |  | 17,5 | 69,7 | 2008/402 |
| 6 | Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 2,4 | 0,5 | 12,6 | 66,2 | 2008 |
|  | ***Итого за обед*** | ***540*** | ***22,2*** | ***15,3*** | ***60,5*** | ***382,1*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Ряженка 2,5% | 150 | 0,7 | 2,9 | 5,5 | 63,8 | 2008/434 |
| 2 | Крендель сахарный | 50 | 3,7 | 6,6 | 26,9 | 182,2 | 2012/460 |
|  | ***Итого за полдник*** | ***200*** | ***4,4*** | ***9,5*** | ***32,4*** | ***246*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***УЖИН*** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Плов с курицей | 130 | 7,2 | 9,1 | 1,4 | 222,9 | 2012/304 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | 2008 |
| 3 | Кисель из концентрата плодово - ягодного | 150 |  |  | 21,2 | 84,6 | 2008/411 |
| 4 | Пюре фруктовое для детей раннего возраста | 100 |  |  | 14,4 | 96 | к/к |
|  | ***Итого за ужин*** | ***410*** | ***10*** | ***9,3*** | ***39,8*** | ***468,5*** |  |
|  | **ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ** |  | ***42,9*** | ***46,4*** | ***186,8*** | ***1383,3*** |  |

**Неделя 1**

**День 5 (пятница)**

**Возрастная категория от 1 до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энерге  тическая  цен  ность  (ккал) | № рецеп  туры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Омлет натуральный | 150 | 4,3 | 6,2 | 5,4 | 77,1 | 2008/214 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 150 | 1,6 | 1,2 | 18,3 | 97,5 | 2011/389 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 1,2 | 0,2 | 7,2 | 70 | 2014/1 |
|  | ***Итого за завтрак*** | ***335*** | ***7,1*** | ***7,6*** | ***30,9*** | ***244,6*** |  |
|  | Сок фруктовый | 100 |  |  | 8 | 33 | 2008/442 |
|  | ***Итого за 2-ой завтрак*** | ***100*** |  |  | ***8,0*** | ***33,0*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Винегрет измельченный | 30 | 0,4 | 2,7 | 2,21 | 34,5 | 2011/50 |
| 2 | Суп картофельный с мясными фрикадельками (пюре) | 150 | 5,5 | 5,1 | 19,1 | 111,2 | 2012/83 |
| 3 | Пюре картофельное | 100 | 1,1 | 2,8 | 10,7 | 70,3 | 2008/335 |
| 4 | Котлета рыбная | 50 | 12,4 | 13,7 | 14,9 | 201,2 | 2008/239 |
| 5 | Соус томатный с овощами | 50 | 0,5 | 2,7 | 2,9 | 38,4 | 2008/349 |
| 6 | Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 2,4 | 0,5 | 12,6 | 66,2 | 2008 |
| 7 | Компот из кураги | 150 |  |  | 16,3 | 67,9 | 2008/401 |
|  | ***Итого за обед*** | ***550*** | ***22,3*** | ***27,5*** | ***78,6*** | ***589,7*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Кефир 2,5% с добавками | 150 | 4,2 | 3,2 | 6,1 | 70,8 | 2008 |
| 2 | Пряник | 30 | 1,5 | 1,8 | 21,9 | 111 | 2008 |
|  | ***Итого за полдник*** | ***180*** | ***5,7*** | ***5,0*** | ***28,0*** | ***181,8*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Макаронные изделия отварные с сыром | 150 | 3,7 | 6,6 | 15,6 | 131,9 | 2008/210 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | 2008 |
| 3 | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,5 |  | 9,2 | 79,1 | 2008/441 |
| 4 | Пюре фруктовое для детей раннего возраста | 100 |  |  | 14,4 | 96 | к/к |
|  | ***Итого за ужин*** | ***430*** | ***6,1*** | ***6,9*** | ***56,6*** | ***349*** |  |
|  | **ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ** |  | ***41,2*** | ***47*** | ***202,1*** | ***1398,1*** |  |

**Неделя 2**

**День 6 (понедельник)**

**Возрастная категория от 1 до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энерге  тическая  цен  ность  (ккал) | № рецеп  туры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша пшенная молочная вязкая | 130 | 3,9 | 3,6 | 20,3 | 129,3 | 2008/184 |
| 2 | Чай с сахаром | 150 |  |  | 0,2 | 1,2 | 2012/392 |
| 3 | Бутерброд с сыром и маслом | 30/10/5 | 3,7 | 6,3 | 5,8 | 94,7 | 2012 |
|  | ***Итого за завтрак*** | ***325*** | ***7,6*** | ***9,9*** | ***26,3*** | ***225,2*** |  |
| 1 | Сок фруктовый | 100 |  |  | 8 | 33 | 2008/442 |
|  | ***Итого за 2-ой завтрак*** | ***100*** |  |  | ***8,0*** | ***33,0*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Салат из свеклы отварной с огурцом соленым ( измельчённый) | 30 | 0,5 | 2,1 | 2,8 | 31,5 | 2009/167 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем (пюре) | 150 | 5,0 | 3,0 | 5,4 | 54,1 | 2012/67 |
| 3 | Каша пшенная полтавская | 100 | 4,4 | 3,6 | 25,6 | 152,4 | 2008/181 |
| 4 | Суфле из курицы с соусом | 50/30 | 4,7 | 8,0 | 15,7 | 114,5 | 2008/310 |
| 5 | Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 2,4 | 0,5 | 12,6 | 66,2 | 2008 |
| 6 | Компот из ягод смородины | 150 |  |  | 16,3 | 67,9 | 2008/401 |
|  | ***Итого за обед*** | ***570*** | ***15,3*** | ***16,3*** | ***70,1*** | ***432,4*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Молоко кипяченое | 150 | 2,3 | 2,4 | 3,5 | 45 | 2008/434 |
| 2 | Печенье | 30 | 2,5 | 3,1 | 21,1 | 121,2 | 2008 |
|  | ***Итого за полдник*** | ***180*** | ***4,8*** | ***5,5*** | ***24,6*** | ***166,2*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Рис припущенный | 100 | 1,8 | 2,8 | 16,4 | 97,8 | 2012/316 |
| 2 | Суфле из печени | 50 | 9,3 | 9,4 | 15,5 | 156,6 | 2008/290 |
| 3 | Соус томатный | 20 | 0,4 | 2,9 | 3,7 | 42,9 | 2008/364 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | 2008 |
| 5 | Компот из св. яблок | 150 | 0,1 | 0,1 | 11,8 | 50,6 | 2008/411 |
| 6 | Пюре фруктовое для детей раннего возраста | 100 |  |  | 14,4 | 96 | к/к |
|  | ***Итого за ужин*** | ***460*** | ***14,3*** | ***15,3*** | ***74,0*** | ***542,9*** |  |
|  | **ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ** |  | ***42*** | ***47*** | ***203*** | ***1399,7*** |  |

**Неделя 2**

**День 7 (вторник)**

**Возрастная категория от 1 до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энерге  тическая  цен  ность  (ккал) | № рецеп  туры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша молочная рисовая | 130 | 3,3 | 6,9 | 8,7 | 108,5 | 2008/184 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 1,2 | 0,2 | 7,2 | 70 | 2014/1 |
| 3 | Какао с молоком сгущенным | 150 | 2,1 | 0,4 | 21,6 | 98,6 | 2011/389 |
|  | ***Итого за завтрак*** | ***315*** | ***6,6*** | ***7,5*** | ***37,5*** | ***277,1*** |  |
| 1 | Сок фруктовый | 100 |  |  | 8 | 33 | 2008/442 |
|  | ***Итого за 2-ой завтрак*** | ***100*** |  |  | ***8,0*** | ***33,0*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Салат из отварной моркови с кукурузой (измельченный) | 30 | 0,5 | 1,3 | 2,0 | 22,8 | 2008 |
| 2 | Суп картофельный с морской капустой «Сахалинский» (пюре) | 150 | 2,2 | 6,2 | 5,2 | 84,2 | 2012/78 |
| 3 | Макаронные изделия отварные (вермишель) | 80 | 2,7 | 2,7 | 16,1 | 96,4 | 2012/204 |
| 4 | Суфле мясное | 50/30 | 11,2 | 10,6 | 18,5 | 142,7 | 2008/259 |
| 5 | Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 2,4 | 0,5 | 12,6 | 66,2 | 2008 |
| 6 | Компот из сухофруктов | 150 |  |  | 17,5 | 69,7 | 2008/402 |
|  | ***Итого за обед*** | ***530*** | ***19*** | ***21,3*** | ***70,7*** | ***480,2*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Напиток кисло молочный «Снежок» 2,5% | 150 | 3,8 | 2,9 | 5,6 | 138,8 | 2008 |
| 2 | Булочка «Творожная» | 60 | 5,2 | 3 | 20,7 | 131,5 | 2008/479 |
|  | ***Итого за полдник*** | ***210*** | ***9*** | ***5,9*** | ***26,3*** | ***270,3*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Жаркое по домашнему (птица) | 130 | 4,9 | 11,7 | 10,1 | 88,3 | 2008/258 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | 2008 |
| 3 | Кисель из плодово ягодного концентрата | 150 |  |  | 21,2 | 84,6 | 2008/411 |
| 4 | Пюре фруктовое для детей раннего возраста | 100 |  |  | 14,4 | 96 | 2008 |
|  | ***Итого за ужин*** | ***410*** | ***7,2*** | ***11,9*** | ***60,5*** | ***339,4*** |  |
|  | **ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ** |  | ***41,8*** | ***46,6*** | ***203*** | ***1400*** |  |

**Неделя 2**

**День 8 (среда)**

**Возрастная категория от 1 до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энерге  тическая  цен  ность  (ккал) | № рецеп  туры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Запеканка из творога с молоком сгущённым | 130/10 | 13,3 | 5,4 | 34,1 | 180,5 | 2008/224 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 1,2 | 0,2 | 7,2 | 70 | 2014/1 |
| 3 | Чай с молоком цельным | 150 | 1,1 |  | 13,2 | 57,1 | 2008 |
|  | ***Итого за завтрак*** | ***325*** | ***15,6*** | ***5,6*** | ***54,5*** | ***307,6*** |  |
| 1 | Сок фруктовый | 100 |  |  | 8 | 33 | 2008/442 |
|  | ***Итого за 2-ой завтрак*** | ***100*** |  |  | ***8,0*** | ***33,0*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Салат из белокочанной капусты (измельченный) | 30 | 0,3 | 2,8 | 0,7 | 30,1 | 2011/190 |
| 2 | Борщ с капустой и картофелем. сметаной (пюре) | 150 | 1,7 | 5,1 | 10,8 | 95,2 | 2008/76 |
| 3 | Пюре картофельное | 100 | 1,1 | 2,8 | 10,7 | 70,3 | 2008/335 |
| 4 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 50 | 5,1 | 8,7 | 6,6 | 62,4 | 2008/231 |
| 5 | Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 2,4 | 0,5 | 12,6 | 66,2 | 2008 |
| 6 | Компот из кураги | 150 |  |  | 16,3 | 67,9 | 2008/401 |
|  | ***Итого за обед*** | ***520*** | ***10,6*** | ***19,9*** | ***57,7*** | ***392,1*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
|  | Йогурт фруктовый питьевой 2,5% | 150 | 4,5 | 3,7 | 5,6 | 111,8 | 2008/434 |
|  | Печенье | 30 | 2,5 | 3,1 | 21,1 | 121,8 | 2008 |
|  | ***Итого за полдник*** | ***180*** | ***7,0*** | ***6,8*** | ***26,7*** | ***233,6*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Голубцы ленивые | 100 | 6,2 | 13,3 | 13,1 | 203 | 2008/306 |
| 2 | Соус сметанный | 20 | 0,3 | 0,8 | 1,3 | 15,6 | 2008/371 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | 2008 |
| 4 | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,5 |  | 9,2 | 79,1 | 2008/441 |
| 5 | Пюре фруктовое для детей раннего возраста | 100 |  |  | 14,4 | 96 | 2008 |
|  | ***Итого за ужин*** | ***400*** | ***8,9*** | ***14,4*** | ***55,4*** | ***435,7*** |  |
|  | **ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ** |  | ***42,1*** | ***46,7*** | ***202,3*** | ***1402*** |  |

**Неделя 2**

**День 9 (четверг)**

**Возрастная категория от 1 до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энерге  тическая  цен  ность  (ккал) | № рецеп  туры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Омлет с кашей пшенной с маслом сливочным | 130 | 4,9 | 7,7 | 4,7 | 86,1 | 2011/190 |
| 2 | Бутерброды с маслом | 30/5 | 1,2 | 4,1 | 7,2 | 70 | 2014/1 |
| 3 | Чай с сахаром и лимоном | 150/5 |  |  | 12,8 | 30,3 | 2014/268 |
|  | ***Итого за завтрак*** | ***320*** | ***6,1*** | ***11,8*** | ***24,7*** | ***186,4*** |  |
| 1 | Сок фруктовый | 100 |  |  | 8 | 33 | 2008/442 |
|  | ***Итого за 2-ой завтрак*** | ***100*** |  |  | ***8,0*** | ***33,0*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Огурец соленый | 30 |  |  |  | 3,4 | 2008 |
| 2 | Суп картофельный с клецками (пюре) | 150 | 2,7 | 3,3 | 15,1 | 109,7 | 2008/85 |
| 3 | Плов с мясом | 130 | 11,0 | 10,1 | 29,1 | 186,0 | 2008/265 |
| 4 | Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 2,4 | 0,5 | 12,6 | 66,2 | 2008 |
| 5 | Компот из ягод смородины | 150 |  |  | 16,3 | 67,9 | 2008/401 |
|  | ***Итого за обед*** | ***500*** | ***16,1*** | ***13,9*** | ***73,1*** | ***433,2*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Молоко кипяченное | 150 | 2,3 | 2,4 | 3,5 | 45 | 2008/434 |
| 2 | Пряник | 30 | 1,5 | 3,8 | 21,9 | 111 | 2008 |
|  | ***Итого за полдник*** | ***180*** | ***3,8*** | ***6,2*** | ***25,4*** | ***156*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Запеканка картофельная с мясом | 130 | 12,4 | 12,2 | 30,4 | 310,4 | 2008/299 |
| 2 | Помидор свежий порционно | 30 | 0,3 |  | 1,1 | 7,2 | 2008 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | 2008 |
| 4 | Компот из св яблок | 150 | 0,1 | 0,1 | 11,8 | 50,6 | 2008/ |
| 5 | Пюре фруктовое для детей раннего возраста | 100 |  |  | 14,4 | 96 | 2008 |
|  | ***Итого за ужин*** | ***440*** | ***15,5*** | ***12,4*** | ***69,9*** | ***563,2*** |  |
|  | **ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ** |  | ***41,5*** | ***44,3*** | ***201,1*** | ***1371,8*** |  |

**Неделя 2**

**День 10 (пятница)**

**Возрастная категория от 1 до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энерге  тическая  цен  ность  (ккал) | № рецеп  туры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Каша молочная манная вязкая | 130 | 2,2 | 6,2 | 27 | 135,1 | 2008/184 |
| 2 | Бутерброд с сыром и маслом | 30/10/5 | 3,7 | 6,3 | 5,8 | 94,7 | 2014/1 |
| 3 | Напиток кофейный с молоком цел | 150 | 1,8 |  | 16,5 | 75,5 | 2008/432 |
|  | ***Итого за завтрак*** | ***315*** | ***7,7*** | ***12,5*** | ***49,3*** | ***305,3*** |  |
| 1 | Сок фруктовый | 100 |  |  | 8 | 33 | 2008/442 |
|  | ***Итого за 2-ой завтрак*** | ***100*** |  |  | ***8,0*** | ***33,0*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Салат из картофеля с зеленым горошком (измельченный) | 30 | 5,5 | 1,5 | 2,2 | 27,2 | 2012 |
| 2 | Суп картофельный с рыбными консервами (пюре) | 150 | 5,4 | 1,8 | 7,5 | 79,3 | 2012/87 |
| 3 | Макаронные изделия отварные | 80/5 | 2,7 | 2,7 | 16,1 | 96,4 | 2012/205 |
| 4 | Шницель натуральный рубленный | 50 | 6,0 | 12,1 | 6,9 | 97,7 | 2008/271 |
| 5 | Соус томатный | 30 | 0,2 | 1,9 | 2,5 | 28,6 | 2008/364 |
| 6 | Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 2,4 | 0,5 | 12,6 | 66,2 | 2008 |
| 7 | Компот из кураги | 150 |  |  | 16,3 | 67,9 | 2008/401 |
|  | ***Итого за обед*** | ***535*** | ***22,2*** | ***20,5*** | ***65,3*** | ***465,1*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Ряженка 2,5% | 150 | 0,7 | 2,9 | 5,5 | 63,8 | 2008 |
| 2 | Булочка с повидлом «Ватрушка» | 50 | 2,7 | 1,0 | 11,1 | 103 | 2012/453 |
|  | ***Итого за полдник*** | ***200*** | ***3,4*** | ***3,9*** | ***16,6*** | ***166,8*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Тефтели из мясо и рисом «Ежики» | 60/30 | 5,0 | 6,8 | 5,4 | 103,1 | 2011/267 |
| 2 | Картофель отварной | 100 | 1,9 | 4,9 | 6,6 | 105,6 | 2012/125 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | 2008 |
| 4 | Кисель из плодово- ягодного концентрата | 150 |  |  | 21,2 | 84,6 | 2008/411 |
| 5 | Пюре фруктовое для детей раннего возраста | 100 |  |  | 14,4 | 96 | 2008 |
|  | ***Итого за ужин*** | ***480*** | ***9,2*** | ***11,9*** | ***62,4*** | ***449,8*** |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** |  | ***42,5*** | ***48,8*** | ***201,6*** | ***1420,0*** |  |

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

**от 1 до 3 лет (к таблица №3 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Показатели** | **НОРМА** | **ФАКТ** |
| Завтрак | 350 | 335 |
| Второй завтрак | 100 | 100 |
| Обед | 450 | 540 |
| Полдник | 200 | 191 |
| Ужин | 400 | 432 |
| Второй ужин | 100 |  |