



Утверждаю
Заведующий МБДОУ «ДСОВ № 135»
Коротаева Е.В.
01.09.2023 г.

Примерное перспективное 20-дневное меню
на период осень-зима в МБДОУ «ДСОВ № 135»
(ясли 1,5-3 года)

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	4	5	15	117	330
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток напиток шоколадный	180	3	3	12	85	557,01
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
Итого за Завтрак		360	9	12	40	296	
Завтрак втор							
	Напиток из смородины черной	100			4	18	361,1
Итого за Завтрак второй		100			4	18	
Обед							
	Икра морковная или свекольная	30		1	3	20	381,01
	Суп с галушками	150	2	4	10	84	501
	Котлеты или биточки с мясом	50	8	9	6	136	46
	Горошница - пюре	110	7	3	18	125	291
	Компот из изюма	150			13	52	350,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		530	20	17	67	498	
Полдник							
	Булочка с маком	50	5	4	29	169	182,01
	Молоко кипяченое	150	4	4	6	80	359,04
Итого за Полдник		200	9	8	35	249	
Ужин							
	Яблоки печеные (дольки)	25			4	17	529
	Суфле творожное "Воздушное"	110	16	10	19	229	208
	Соус крем -Брюле	50	1	3	10	71	439
	Чай французский	180			7	29	565,02
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	19	13	54	415	
Итого за день		1 590	57	50	200	1476	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой	150	4	5	14	114	488
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай карамель молочная	180	3	3	12	91	566
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
Итого за Завтрак		365	11	11	39	301	
Завтрак втор							
	Напиток из клюквы	100			6	25	361,08
Итого за Завтрак второй		100			6	25	
Обед							
	Огурец солёный консервированный	30				3	385
	Похлебка бобовая	150	4	4	13	107	504,01
	Плов с курицей	150	13	5	24	194	142
	Компот из сухофруктов	150			11	44	355,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		520	20	9	65	429	
Полдник							
	Рулетик Венский	50	4	5	27	169	267
	Кисель из облепихи	150		1	9	43	347,1
Итого за Полдник		200	4	6	36	212	
Ужин							
	Груша запеченная (дольки)	25		1	1	22	527,01
	Горошек зеленый консервированный отварной	30	1		2	12	379,01
	Запеканка Морская с овощами	130	17	13	5	202	157
	Чай вишневый	180			10	42	560,04
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	20	14	32	347	
Итого за день		1 585	55	40	178	1314	

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 Манная молочная	150	4	4	16	120	334
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Какао на молоке	180	4	4	13	98	551
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
Итого за Завтрак		360	10	12	42	312	
Завтрак втор							
	Напиток Росинка чайный	100			7	30	370
Итого за Завтрак второй		100			7	30	
Обед							
	Икра кабачков	30		3	2	35	381,06
	Кулеш с птицей	150	4	4	8	85	458
	Биточки или котлеты кур (духовые)	50	9	2	7	80	130
	Пюре картофельное мягкое	110	2	4	14	99	317
	Компот из чернослив	150			11	46	356,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		530	18	13	59	426	
Полдник							
	Ватрушка с повидлом	50	4	4	29	163	238
	Снежок	150	4	4	16	115	376
Итого за Полдник		200	8	8	45	278	
Ужин							
	Яблоки, груши печеные	25			3	18	529,07
	Запеканка творога в фруктовом покрывале	110	16	9	24	243	194
	Соус ваниль молочная	50	2	3	8	64	446
	Чай русский	180			9	36	565,01
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	20	12	58	430	
Итого за день		1 590	56	45	211	1476	

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 Дружба (рис, пшено)	150	4	5	18	140	335,01
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай английский	180	3	3	12	91	563,01
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
Итого за Завтрак		365	11	11	43	327	
Завтрак втор							
	Напиток из свежих фруктов	100			5	21	366,01
Итого за Завтрак второй		100			5	21	
Обед							
	Кукуруза порциями отварная	30	1		3	19	383,01
	Свекольник	150	1	4	7	66	518
	Овощное рагу с мясом	150	9	14	12	208	61
	Компот из вишни св/мор	150			7	29	353,05
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		520	14	18	46	403	
Полдник							
	Яблоки печеные с ягодой (дольки)	30			5	22	529,05
	Печенье	20	1	2	15	81	347
	Кисель Светлячок шоколадный	150	4	4	16	115	348,02
Итого за Полдник		200	5	6	36	218	
Ужин							
	Салат Морковка с чесноком	35		1	2	20	403,01
	Макароны отварные с сыром	150	8	6	33	220	25
	Чай с лимоном	180			6	26	560
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	10	7	55	335	
Итого за день		1 585	40	42	185	1304	

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 Ячневая или Пшеничная молочная	150	5	6	17	140	341
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток на молоке	180	4	4	14	111	557
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
Итого за Завтрак		360	11	14	44	345	
Завтрак второй							
	Напиток из брусники	100			5	20	361,06
Итого за Завтрак второй		100			5	20	
Обед							
	Салат Горошек	30	2	3	1	37	390
	Щи Русские	150	1	4	5	63	524
	Котлеты сельские с мясом	50	9	11	2	139	53
	Рис Лимпопо	110	4	3	24	135	120
	Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша)	150			7	31	352,06
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		530	19	21	56	486	
Полдник							
	Пряники	50	3	2	39	173	319
	Кисель из смородины красной	150			10	41	347,05
Итого за Полдник		200	3	2	49	214	
Ужин							
	Груша запеченная с ягодой (дольки)	35			1	25	527,04
	Рагу из овощей с огурцом соленым	150	3	9	15	148	107
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	5	9	37	271	
Итого за день		1 590	38	46	191	1336	

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 Пшеничная молочная	150	5	6	18	141	335
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай Братский	180	3	3	11	81	559
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
Итого за Завтрак		360	10	13	42	316	
Завтрак втор							
	Напиток из лимонов	100			5	21	364,01
Итого за Завтрак второй		100			5	21	
Обед							
	Салат кукуруза с яйцом и луком	30	2	4	2	48	398
	Похлебка с мясом	150	4	8	7	116	497,02
	Котлеты по- Хлыновски с мясом	50	8	9	5	127	52
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	110	5	1	23	127	278
	Соус Красный	50		1	2	23	444
	Компот из изюма	150			13	52	350,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		580	22	23	69	574	
Полдник							
	Булочка Сюрприз	50	4	2	31	161	235
	Молоко свежее пастерезованное	150	4	4	6	80	359,01
Итого за Полдник		200	8	6	37	241	
Ужин							
	Яблоки печеные (дольки)	25			4	17	529
	Запеканка Северная творожно - манная	110	16	10	16	221	190
	Подливка из сгущенного молока	50	3	3	20	119	434
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	21	13	61	455	
Итого за день		1 640	61	55	214	1607	

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 Гречневая молочная	150	5	6	16	135	331
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Кофейный напиток на молоке	180	4	4	14	111	557
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
Итого за Завтрак		365	13	13	43	342	
Завтрак втор							
	Напиток из вишни	100			9	38	361
Итого за Завтрак второй		100			9	38	
Обед							
	Икра луковая	30	1	2	3	33	381,02
	Рассольник с крупой	150	1	4	10	81	514
	Голубцы рубленные с птицей	50	6	1	4	53	131
	Пюре картофельное густое	110	2	3	15	97	316
	Компот из кураги	150	1		9	40	352,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		530	14	10	58	385	
Полдник							
	Творожная булочка	50	6	3	23	141	236
	Кисель из смородины черной	150			10	39	347,06
Итого за Полдник		200	6	3	33	180	
Ужин							
	Груша запеченная с ягодой (дольки)	25			1	18	527,04
	Кукуруза порциями отварная	30	1		3	19	383,01
	Омлет Деревенский с картофелем	130	10	10	10	170	221
	Чай фруктовый	180			7	29	560,07
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	13	10	35	305	
Итого за день		1 595	46	36	178	1250	

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 Рисовая молочная	150	4	5	18	137	337
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай карамель молочная	180	3	3	12	91	566
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
Итого за Завтрак		360	9	12	43	322	
Завтрак втор							
	Напиток из смородины красной	100			5	22	361,09
Итого за Завтрак второй		100			5	22	
Обед							
	Салат Друзья (кукуруза, фасоль)	30	2	2	5	44	391,01
	Салат свекла с сыром	30	2	3	2	37	420
	Суп овощная смесь	150	1	3	6	59	499,01
	Рагу из кур	150	13	3	18	151	147
	Компот из клюквы св/мор	150			8	32	353,04
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		550	21	11	56	404	
Полдник							
	Булочка Сдобная	50	4	4	25	156	234
	Кефир с сахаром	150	4	4	10	91	343,01
Итого за Полдник		200	8	8	35	247	
Ужин							
	Яблоко запеченное с морковью	25			3	18	529,03
	Запеканка Геракл творожная	110	18	13	23	285	188
	Соус Шоколадный молочный	50	3	2	9	64	454
	Чай русский	180			9	36	565,01
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	23	15	58	472	
Итого за день		1 610	61	46	197	1467	

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 вермишелевый	180	5	4	16	123	485
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Какао на молоке	180	4	4	13	98	551
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
Итого за Завтрак		395	13	11	42	317	
Завтрак втор							
	Напиток из шиповника	150			9	39	367,01
Итого за Завтрак второй		150			9	39	
Обед							
	Салат Нептун (морская капуста, яйцо)	30	1	2	1	31	411
	Суп с клецками	150	2	5	9	86	461
	Запеканка Донская рыбная	60	12	5	3	105	156
	Картофель отварной с зеленью	110	2	2	16	94	299
	Компот из яблок	150			6	25	359
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		540	20	14	52	422	
Полдник							
	Груша печеная с мёдом	30			2	26	527,02
	Печенье	20	1	2	15	81	347
	Кисель из сока фруктового	150			18	79	345
Итого за Полдник		200	1	2	35	186	
Ужин							
	Мясные рулетики	135	15	18	29	335	122,01
	Соус Молочный	50	2	4	4	56	445
	Чай с лимоном	180			6	26	560
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	19	22	53	486	
Итого за день		1 685	53	49	191	1450	

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 Геркулес молочная	150	4	5	15	117	330
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай с молоком концентрированным	180	2	2	10	70	562
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
Итого за Завтрак		360	8	11	38	281	
Завтрак втор							
	Напиток яблочный	100			6	24	373,01
Итого за Завтрак второй		100			6	24	
Обед							
	Салат Лука (фасоль, морковь)	30	2	1	4	35	400,01
	Борщ с фасолью	150	2	3	8	70	472
	Котлеты или биточки с мясом "Особые"	50	7	9	8	136	47
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4	3	26	145	309
	Соус Томат	50		2	2	31	452
	Компот из смородины черной	150			7	29	361,12
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		580	18	18	72	527	
Полдник							
	Пирог Сладена	50	2	9	25	187	248
	Кисель из апельсин или мандарин	150			9	38	343,01
Итого за Полдник		200	2	9	34	225	
Ужин							
	Яблоки с вишней запеченные	25			4	18	529,08
	Салат Русский (картофель, огурец)	30		1	3	27	417
	Картофельная запеканка с печенью	130	12	7	20	193	113
	Чай вишневый	180			10	42	560,04
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	14	8	51	349	
Итого за день		1 640	42	46	201	1406	

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 Ячневая или Пшеничная молочная	150	5	6	17	140	341
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток Бодрость	180	4	4	13	101	554
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
Итого за Завтрак		360	11	14	43	335	
Завтрак втор							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный отварной	30	1		2	12	379,01
	Суп картофельный с крупой	150	1	3	9	69	483
	Биточки детские из мяса	50	7	9	5	132	30
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	110	3	2	29	149	285
	Соус Красный	50		1	2	23	444
	Компот из сухофруктов	150			11	44	355,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		580	15	15	75	510	
Полдник							
	Булочка Ёжик	50	5	5	28	176	19
	Молоко свежее пастерезованное	150	4	4	6	80	359,01
Итого за Полдник		200	9	9	34	256	
Ужин							
	Яблоки печеные с ягодой (дольки)	25			4	19	529,05
	Пудинг творожно-манный	110	16	9	27	257	204
	Соус ваниль молочная	50	2	3	8	64	446
	Чай с черной смородиной	200			8	34	560,11
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		420	20	12	61	443	
Итого за день		1 660	56	50	223	1590	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный вермишелевый	150	4	4	13	102	485
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай Братский	180	3	3	11	81	559
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
Итого за Завтрак		365	11	10	37	279	
Завтрак втор							
	Напиток из черноплодной рябины, яблок	100			5	22	362,07
Итого за Завтрак второй		100			5	22	
Обед							
	Закуска морковь тушеная	30		2	2	23	310,01
	Щи полевые	150	1	4	8	76	524,02
	Суфле из кур	60	13	3	4	94	149
	Пюре картофельное мягкое	110	2	4	14	99	317
	Компот из облепихи	150		1	8	37	361,14
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		541	19	14	53	412	
Полдник							
	Пряники	50	3	2	39	173	319
	Компот из консервированных плодов	150			12	46	351,01
Итого за Полдник		200	3	2	51	219	
Ужин							
	Груша печеная с мёдом	25			2	21	527,02
	Плов с яйцом	160	6	5	35	207	11
	Чай с мёдом	180			14	59	561
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	8	5	65	356	
Итого за день		1 606	41	31	211	1288	

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 Геркулес молочная	150	4	5	15	117	330
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Какао утренний аромат	180	3	3	12	90	551,01
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
Итого за Завтрак		360	9	12	40	301	
Завтрак втор							
	Напиток цитрусовый	100			5	21	372,01
Итого за Завтрак второй		100			5	21	
Обед							
	Икра морковная с луком	30		1	2	18	292
	Суп Волна	150	2	5	8	81	495
	Бигос с курицей	150	12	2	7	96	129
	Компот из брусники св/мор	150			8	32	353,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		516	17	8	40	302	
Полдник							
	Песочная лепешка	50	4	9	28	207	242
	Ряженка	150	4	4	6	76	375
Итого за Полдник		200	8	13	34	283	
Ужин							
	Яблоки печеные (дольки)	25			4	17	529
	Запеканка Белоснежка из творога.	110	16	12	19	246	187
	Соус крем -Брюле	50	1	3	10	71	439
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	19	15	54	432	
Итого за день		1 576	53	48	173	1339	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Манная молочная	150	4	4	16	120	334
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай с молоком сгущенным	180	2	2	14	80	564
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
Итого за Завтрак		365	10	9	43	296	
Завтрак втор							
	Напиток из ягоды св/мор	100			6	25	361,13
Итого за Завтрак второй		100			6	25	
Обед							
	Салат Розовые щечки	30		1	2	24	415
	Суп крестьянский со сметаной	150	1	3	8	66	498
	Пудинг из говядины	60	8	11	8	161	66
	Картофель отварной с луком, маслом	110	2	3	18	111	300
	Компот из свежих фруктов	150			7	30	354
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		541	14	18	60	475	
Полдник							
	Пирожок с картофелем	50	4	4	21	132	251
	Сок фруктовый	150	1		15	69	377
Итого за Полдник		200	5	4	36	201	
Ужин							
	Груша запеченная с ягодой (дольки)	25			1	18	527,04
	Гуляш из рыбы	60	6	4	2	71	154
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4	2	24	132	309
	Чай апельсиновый	180			7	29	560,02
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	12	6	48	319	
Итого за день		1 606	41	37	193	1316	

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 Рисовая молочная	150	4	5	18	137	337
	Повидло фруктовое	20			13	49	567
	Кофейный напиток напиток шоколадный	180	3	3	12	85	557,01
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
Итого за Завтрак		375	9	9	56	336	
Завтрак втор							
	Напиток медово-лимонный	100			8	34	368
Итого за Завтрак второй		100			8	34	
Обед							
	Салат Друзья (кукуруза, фасоль)	30	2	2	5	44	391,01
	Борщ с картофелем	150	1	3	7	55	470
	Рагу из мяса, овощей "Веселенькая семейка"	150	10	16	16	247	67
	Компот из смородины красной	150			9	34	361,11
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		521	16	21	54	463	
Полдник							
	Рулетик Маковый	50	5	5	26	173	263
	Кисель из яблок	150			11	44	347,01
Итого за Полдник		200	5	5	37	217	
Ужин							
	Яблоко запеченное с морковью	25			3	18	529,03
	Каша гречневая новгородская с птицей	160	10	9	19	195	588
	Чай ягодный	180			7	27	560,18
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	12	9	43	309	
Итого за день		1 596	42	44	198	1359	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Гречневая молочная	150	5	6	16	135	331
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Какао утренний аромат	180	3	3	12	90	551,01
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
Итого за Завтрак		360	10	13	41	319	
Завтрак втор							
	Напиток из ягоды св/мор	100			6	25	361,13
Итого за Завтрак второй		100			6	25	
Обед							
	Закуска морковь с кукурузой	30		3	2	35	586
	Суп фасолевый	150	2	4	9	77	503
	Суфле из отварной говядины с рисом	60	10	13	7	182	72
	Гарнир каша перловая с овощами	110	2	2	14	79	279
	Соус Томат	50		2	2	31	452
	Компот из чернослив	150			11	46	356,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		591	17	24	62	533	
Полдник							
	Крендель Праздничный сдобный	50	4	4	27	163	241
	Молоко свежее пастерезованное	150	4	4	6	80	359,01
Итого за Полдник		200	8	8	33	243	
Ужин							
	Груша печеная с мёдом	25			2	21	527,02
	Сырники творожные пластовые	110	19	9	25	261	211,01
	Подливка из сгущенного молока	50	3	3	20	119	434
	Чай с шиповником	180			1	7	560,05
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	24	12	62	477	
Итого за день		1 651	59	57	204	1597	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный вермишелевый	150	4	4	13	102	485
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай с молоком	180	2	2	10	69	563
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
Итого за Завтрак		365	10	9	36	267	
Завтрак втор							
	Напиток из с/фр с лимоном	100			9	39	365,01
Итого за Завтрак второй		100			9	39	
Обед							
	Икра из морской капусты	30		2	2	30	381,03
	Суп овощной	150	1	3	6	59	499
	Голубцы быстрые из мяса	50	5	8	4	100	34
	Пюре картофельное густое	110	2	3	15	97	316
	Компот из кураги	150	1		9	40	352,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		531	12	16	53	409	
Полдник							
	Булка деревенская	50	4	3	28	154	589
	Кисель из смородины черной	150			10	39	347,06
Итого за Полдник		200	4	3	38	193	
Ужин							
	Яблоки с вишней запеченные	30			4	22	529,08
	Котлета рыбная	60	10	4	5	101	161
	Гарнир каша пшеничная рассыпчатая	100	4	3	24	142	284
	Чай витаминный	180			8	34	560,03
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		405	16	7	55	368	
Итого за день		1 601	42	35	191	1276	

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 Геркулес молочная	150	4	5	15	117	330
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток на молоке	180	4	4	14	111	557
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
Итого за Завтрак		360	10	13	42	322	
Завтрак втор							
	Напиток из тыквы, апельсинов	100			6	25	361,16
Итого за Завтрак второй		100			6	25	
Обед							
	Салат Нежность (морковь,зел.горошек)	30	1	1	2	22	410,01
	Суп Водяной (морская капуста)	150	2	5	8	88	492
	Котлеты кур в сырной панировке	50	13	3	2	86	137
	Гарнир каша гречка с овощами	110	5	6	21	157	278,01
	Соус Красный	50		1	2	23	444
	Компот из яблок, лимона	150			7	29	359,02
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		580	24	16	59	486	
Полдник							
	Булочка Веснушка	50	4	4	27	157	17
	Йогурт фруктовый	150	5	4	8	87	342,01
Итого за Полдник		200	9	8	35	244	
Ужин							
	Яблоки, груши печеные	25			3	18	529,07
	Суфле творожное "Каспер"	110	9	6	15	154	209
	Подливка из повидла	50			26	99	433
	Чай французский	180			7	29	565,02
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	11	6	65	369	
Итого за день		1 640	54	43	207	1446	

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 Пшенная молочная	150	5	6	18	141	335
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай Братский	180	3	3	11	81	559
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Напиток из кураги, мёда	100			9	39	363,01
Итого за Завтрак		465	12	12	51	357	
Обед							
	Икра овощная	30		2	2	27	381,04
	Щи по - Уральски	150	1	3	4	52	464
	Жаркое из кур	150	11	5	15	151	133
	Компот из смородины черной и фруктов (яблоко или груша)	150			7	29	352,05
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		521	15	10	45	342	
Полдник							
	Яблоко запеченное с морковью	25			3	18	529,03
	Гренки сладкие ванильные	25	2	3	19	94	540,03
	Напиток Росинка чайный	150			11	45	370
Итого за Полдник		200	2	3	33	157	
Ужин							
	Салат Зимушка	40	1	2	4	34	392
	Запеканка печени с рисом	140	18	7	18	210	79
	Чай яблочный	180			7	29	560,01
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		395	21	9	43	342	
Итого за день		1 581	50	34	172	1198	

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 Манная молочная	180	5	5	19	144	334
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Какао Шоколадный с молоком сгущенным	180	2	2	9	60	553
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
Итого за Завтрак		390	9	11	41	298	
Завтрак второй							
	Напиток из вишни, меда	100			10	39	361,05
Итого за Завтрак второй		100			10	39	
Обед							
	Салат яичный с луком	30	3	5		57	427
	Борщ Волынский	150	1	1	5	37	456
	Биточки натуральные мясные	50	10	12	3	154	31
	Капуста по-Селянски	110	2	3	13	87	86
	Компот из сухофруктов	150			11	44	355,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		531	19	21	49	462	
Полдник							
	Зефир	50			40	163	343
	Кисель из шиповника	150			11	45	346,01
Итого за Полдник		200			51	208	
Ужин							
	Груша запеченная (дольки)	20		1	1	18	527,01
	Закуска морковь тушеная	35		2	2	27	310,01
	Омлет с сыром	130	14	14	3	195	231
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	16	17	27	338	
Итого за день		1 621	44	49	178	1345	

Итого за период	32 248	991	883	3896	27840	
Среднее значение за период		49,6	44,2	194,8	1392	

Составил _____ Яковлева Людми

Утвердил _____