

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «ДСОВ № 135»

Корогаева Е.В.

01.03.2024 г.



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

Менюготавливаемых 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 луковая	30	1	2	3	33	381,02
	Суп картофельный с вермишелью	150	2	4	11	84	482
	Тефтели из мяса в соусе	60	5	8	6	120	73
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	110	3	2	29	149	285
	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		540	14	16	79	519	
Полдник							
	Рулетик Венский	50	4	5	27	169	267
	Молоко свежее пастерезованное	150	4	4	6	80	359,01
Итого за Полдник		200	8	9	33	249	
Ужин							
	Яблоки печеные с ягодой (дольки)	25			4	19	529,05
	Запеканка Белоснежка из творога.	110	16	12	19	246	187
	Соус крем -Брюле	50	1	3	10	71	439
	Чай с малиной	180			8	34	560,15
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	19	15	55	439	
Итого за день		1 600	50	52	211	1521	

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 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
	Рассольник с крупой	150	1	4	10	81	514
	Плов с курицей	150	13	5	24	194	142
	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	150			8	33	353
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		520	19	10	63	424	
Полдник							
	Булочка Ёжик	50	5	5	28	176	19
	Кисель Светлячок шоколадный	150	4	4	16	115	348,02
Итого за Полдник		200	9	9	44	291	
Ужин							
	Груша печеная с мёдом	25			2	21	527,02
	Рагу из овощей с огурцом соленым	160	3	9	16	158	107
	Чай с черникой	180			7	27	560,16
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	5	9	39	275	
Итого за день		1 585	44	39	191	1315	

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 из тыквы, яблока	100			5	19	361,18
Итого за Завтрак второй		100			5	19	
Обед							
	Салат Розовые щечки	30		1	2	24	415
	Суп Волна	150	2	5	8	81	495
	Биточки или котлеты кур (духовые)	50	9	2	7	80	130
	Пюре картофельное мягкое	110	2	4	14	99	317
	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		530	16	12	59	409	
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 печеные (дольки)	25			4	17	529
	Запеканка Праздничная творожно-апельсиновая	110	13	9	27	239	194,01
	Соус ваниль молочная	50	2	3	8	64	446
	Чай с черной смородиной	180			7	30	560,11
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	17	12	60	419	
Итого за день		1 590	52	44	201	1403	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: четверг

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 английский	180	3	3	12	91	563,01
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
Итого за Завтрак		365	11	10	38	289	
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
	Ци столичные с мясом	150	3	6	6	89	524,01
	Шницель мясной натуральный в панировке	50	9	12	5	158	75
	Картофель тушенный с луком	110	2	3	18	107	304
	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	19	21	58	494	
Полдник							
	Булочка с маком	50	5	4	29	169	182,01
	Кисель из вишни	150			10	41	347,07
Итого за Полдник		200	5	4	39	210	
Ужин							
	Груша запеченная (дольки)	25		1	1	22	527,01
	Рыбные рулетики в бульоне	160	11	6	16	160	122,02
	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	13	7	37	277	
Итого за день		1 595	48	42	177	1291	

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 втор							
	Напиток из вишни, изюма	100			9	38	361,01
Итого за Завтрак второй		100			9	38	
Обед							
	Закуска морковь тушеная	30		2	2	23	310,01
	Борщ с фасолью, морской капустой	150	2	4	6	69	490
	Биточки детские из мяса	50	7	9	5	132	30
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4	3	26	145	309
	Соус Молочный	50	2	4	4	56	445
	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	18	22	67	535	
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							
	Яблоки с вишней запеченные	25			4	18	529,08
	Горошек зеленый консервированный отварной	30	1		2	12	379,01
	Омлет Крестьянский	130	9	11	8	169	222
	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	12	11	35	297	
Итого за день		1 640	44	49	204	1429	

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							
	Икра из морской капусты	50	1	4	3	51	381,03
	Похлебка бобовая	150	4	4	13	107	504,01
	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 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		600	21	19	70	547	
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							
	Груша запеченная с ягодой (дольки)	25			1	18	527,04
	Запеканка Северная творожно - манная	110	16	10	16	221	190
	Подливка из сгущенного молока	50	3	3	20	119	434
	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	21	13	60	463	
Итого за день		1 660	60	51	214	1588	

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							
	Салат Друзья (кукуруза, фасоль)	30	2	2	5	44	391,01
	Суп овощная смесь	150	1	3	6	59	499,01
	Биточки детские из мяса	50	7	9	5	132	30
	Пюре картофельное густое	110	2	3	15	97	316
	Компот из чернослив	180			13	55	356,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		560	15	17	61	468	
Полдник							
	Яблоки, груши печеные	25			3	18	529,07
	Гренки сладкие ванильные	25	2	3	19	94	540,03
	Кисель из сока фруктового	150			18	79	345
Итого за Полдник		200	2	3	40	191	
Ужин							
	Огурец свежий	35			1	5	384
	Запеканка Донская рыбная	130	26	11	6	227	156
	Чай апельсиновый	200			8	32	560,02
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	28	11	29	333	
Итого за день		1 625	58	44	182	1372	

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 брусники	100			5	20	361,06
Итого за Завтрак второй		100			5	20	
Обед							
	Икра овощная	30		2	2	27	381,04
	Суп крестьянский со сметаной	150	1	3	8	66	498
	Рагу из кур	150	13	3	18	151	147
	Компот из смородины красной и фруктов (яблоко или груша)	150			8	31	352,04
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		520	17	8	53	356	
Полдник							
	Булочка Молочная	50	5	3	27	154	182
	Снежок	150	4	4	16	115	376
Итого за Полдник		200	9	7	43	269	
Ужин							
	Яблоки печеные (дольки)	25			4	17	529
	Суфле творожное "Розовое"	110	9	7	11	149	210
	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	14	9	47	335	
Итого за день		1 580	49	36	191	1302	

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							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед							
	Салат морковь с огурцом консервированным	30		1	2	20	599,05
	Уха из свежей рыбы с перловкой	150	5	1	8	61	517
	Котлеты или биточки с мясом "Особые"	50	7	9	8	136	47
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	110	3	2	29	149	285
	Соус Томат	50		2	2	31	452
	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		580	18	15	72	503	
Полдник							
	Пирожок с рис яйцо	50	4	4	21	135	255
	Кисель молочная нежность	150	4	4	16	111	348,01
Итого за Полдник		200	8	8	37	246	
Ужин							
	Яблоко запеченное с морковью	25			3	18	529,03
	Каша ячневая с мясом	160	8	11	22	222	588,03
	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	10	11	40	316	
Итого за день		1 675	50	45	201	1428	

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 из шиповника	100			6	26	367,01
Итого за Завтрак второй		100			6	26	
Обед							
	Огурец свежий	30			1	4	384
	Борщ Волынский	150	1	1	5	37	456
	Суфле из кур	60	13	3	4	94	149
	Картофель молочный	110	2	3	14	95	94
	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		540	19	7	48	340	
Полдник							
	Печенье	20	1	2	15	81	347
	Яблоки с вишней запеченные	30			4	22	529,08
	Кисель из апельсин или мандарин	150			9	38	343,01
Итого за Полдник		200	1	2	28	141	
Ужин							
	Печень в соусе молочном	70	9	6	5	113	121
	Макаронные изделия отварные с маслом	115	4	3	27	151	309
	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	15	9	56	375	
Итого за день		1 600	43	29	176	1163	

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 вермишелевый с курицей	150	3	5	9	97	481
	Пудинг из говядины	60	8	11	8	161	66
	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		590	18	19	78	567	
Полдник							
	Булочка Российская	50	4	4	29	169	183
	Молоко свежее пастерезованное	150	4	4	6	80	359,01
Итого за Полдник		200	8	8	35	249	
Ужин							
	Груша печеная с мёдом	25			2	21	527,02
	Пудинг творожно-яблочный	110	12	10	21	219	207
	Подливка из повидла	50			26	99	433
	Чай цитрусовый	180			7	30	560,06
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	14	10	70	438	
Итого за день		1 650	52	51	236	1635	

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 с кукурузой	30		3	2	35	586
	Суп со шпинатом, сметаной	150	1	3	6	57	497,03
	Бигос с курицей	150	12	2	7	96	129
	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	150			8	33	353
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		521	16	8	40	304	
Полдник							
	Рулетик Маковый	50	5	5	26	173	263
	Кисель из шиповника	150			11	45	346,01
Итого за Полдник		200	5	5	37	218	
Ужин							
	Яблоки печеные с ягодой (дольки)	35			6	26	529,05
	Запеканка печени с крупой и овощами	130	16	11	19	237	78
	Чай с мёдом	200			16	66	561
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	18	11	55	398	
Итого за день		1 586	50	34	174	1221	

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							
	Помидор свежий	30			1	6	387
	Суп шахтерский	150	2	3	7	62	570
	Запеканка кур "Рябушка"	60	11	4	5	98	134
	Пюре картофельное мягкое	110	2	4	14	99	317
	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		536	18	11	50	372	
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 творожная с вишней	110	14	9	27	242	194,02
	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	17	12	62	428	
Итого за день		1 596	52	48	191	1405	

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							
	Икра кабачков	30		3	2	35	381,06
	Щи с брокколи или цветной капустой	150	1	3	3	44	465,01
	Котлеты Летние из говядины	50	7	9	6	132	49
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	110	5	1	23	127	278
	Соус Томат	50		2	2	31	452
	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		581	16	18	60	482	
Полдник							
	Пирог Сладена	50	2	9	25	187	248
	Сок фруктовый	150	1		15	69	377
Итого за Полдник		200	3	9	40	256	
Ужин							
	Груша запеченная с ягодой (дольки)	25			1	18	527,04
	Тефтели рыбные в соусе	60	5	3	7	75	177
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4	2	24	132	309
	Чай с красной смородиной	180			9	35	560,1
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	11	5	55	329	
Итого за день		1 646	40	41	204	1388	

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
	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	43	316	
Завтрак втор							
	Напиток Росинка чайный	100			7	30	370
Итого за Завтрак второй		100			7	30	
Обед							
	Салат кукуруза с яйцом и луком	30	2	4	2	48	398
	Борщ Летний	150	1	2	6	42	468
	Рагу из свежих овощей	150	3	4	12	94	108,01
	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		521	9	11	45	304	
Полдник							
	Зефир	50			40	163	343
	Кисель из кураги	150	1		13	56	344,01
Итого за Полдник		200	1		53	219	
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		1 581	31	32	191	1178	

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							
	Икра морковная с луком	30		1	2	18	292
	Суп фасолевый	150	2	4	9	77	503
	Суфле из отварной говядины с рисом	60	10	13	7	182	72
	Гарнир каша перловая рассыпчатая	110	3	2	23	130	280
	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	18	22	71	567	
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 запеченная (дольки)	25		1	1	22	527,01
	Сырники творожные пластовые	110	19	9	25	261	211,01
	Подливка сгущенно-ванильная	50	2	4	16	107	436
	Чай без сахара	180					558
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	23	14	56	459	
Итого за день		1 651	59	57	207	1613	

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							
	Салат Нептун (морская капуста, яйцо)	30	1	2	1	31	411
	Щи Зеленые с морской капустой	150	1	4	4	61	493
	Котлеты или биточки с мясом	50	8	9	6	136	46
	Пюре картофельное	110	2	3	15	98	316,01
	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	15	18	54	453	
Полдник							
	Булочка с повидлом	50	4	3	29	155	184
	Кисель из смородины черной	150			10	39	347,06
Итого за Полдник		200	4	3	39	194	
Ужин							
	Яблоки с вишней запеченные	25			4	18	529,08
	Биточки рыбные	60	10	5	7	112	153
	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		400	16	8	57	375	
Итого за день		1 596	45	38	195	1328	

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 овощной со свежим огурчиком	150	1	4	5	61	568
	Кнели куриные	50	11	3	3	81	135
	Рис для гурмана	110	3	3	28	145	120,01
	Соус Красный	50		1	2	23	444
	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		580	19	12	64	442	
Полдник							
	Творожная булочка	50	6	3	23	141	236
	Кефир с сахаром	150	4	4	10	91	343,01
Итого за Полдник		200	10	7	33	232	
Ужин							
	Яблоки, груши печеные	25			3	18	529,07
	Запеканка творожно - вермишелевая	110	10	6	24	187	195
	Соус крем- Шоколадный	50	3	2	18	103	440
	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	15	8	68	413	
Итого за день		1 640	54	40	213	1434	

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 Пшеничная 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
Итого за Завтрак		365	12	12	42	318	
Завтрак втор							
	Напиток из кураги, мёда	100			9	39	363,01
Итого за Завтрак второй		100			9	39	
Обед							
	Помидор свежий	30			1	6	387
	Борщ с фасолью стручковой	150	1	3	6	57	472,01
	Жаркое из кур	150	11	5	15	151	133
	Компот из смородины красной и фруктов (яблоко или груша)	180			9	37	352,04
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		551	15	8	48	334	
Полдник							
	Булочка Домашняя	50	4	5	30	183	18
	Кисель из брусники	150			10	40	347,04
Итого за Полдник		200	4	5	40	223	
Ужин							
	Яблоко запеченное с морковью	35		1	5	25	529,03
	Картофельная запеканка с мясом	130	11	13	18	231	40
	Чай французский	200			8	32	565,02
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	13	14	45	357	
Итого за день		1 616	44	39	184	1271	

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 втор							
	Напиток из вишни, меда	100			10	39	361,05
Итого за Завтрак второй		100			10	39	
Обед							
	Икра свекольная с луком	30		1	3	20	293
	Уха розовая	150	4		4	39	517,03
	Биточки натуральные мясные	50	10	12	3	154	31
	Капуста тушеная	110	2	2	7	54	296
	Комлот 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	20	15	43	390	
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)	25			1	18	527,04
	Плов с яйцом	160	6	5	35	207	11
	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		400	8	5	57	323	
Итого за день		1 621	40	33	200	1264	

Итого за период	32 333	965	844	3943	27549	
Среднее значение за период		48,3	42,2	197,2	1377,5	

Составил _____ Яковлева Людми

Утвердил _____