

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Ярский детский сад №1 «Солнышко»

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ Ярский детский сад №1

Петухова С.Ф.



## Типовое меню

для детей МБДОУ Ярский детский сад №1 «Солнышко»

в возрасте 1,5-3 года

весна-лето.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)**

Сезон: **весна-лето**Категория: **Дети от 1 до 3 лет****1-ая неделя/Понедельник**

| № рец.         | Приём пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ        |
|----------------|-------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|
|                |                                           |              | Б                    | Ж            | У             |             |
| 1              | 2                                         | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7           |
|                | <b>Завтрак</b>                            |              |                      |              |               |             |
| И111           | Каша <del>жирная</del> молочная пшеничная | 155          | 3,57                 | 4,56         | 20,31         | 139         |
| И266           | Какао с молоком                           | 150          | 3,15                 | 2,72         | 12,96         | 89          |
| И5             | Масло сливочное (порциями)                | 10           | 0,1                  | 7,2          | 0,1           | 66          |
|                | Батон                                     | 30           | 2,4                  | 0,9          | 16,65         | 68          |
| <b>Всего в</b> |                                           | <b>345</b>   | <b>9,22</b>          | <b>15,38</b> | <b>50,02</b>  | <b>362</b>  |
|                | <b>Второй завтрак</b>                     |              |                      |              |               |             |
| И248           | Плоды и ягоды свежие (яблоки)             | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 44          |
| <b>Всего в</b> |                                           | <b>100</b>   | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>    | <b>44</b>   |
|                | <b>Обед</b>                               |              |                      |              |               |             |
| И36            | Салат из свеклы с курагой и изюмом        | 30           | 0,48                 | 1,84         | 3,99          | 34          |
| И60            | Рассольник ленинградский                  | 154          | 1,38                 | 3,88         | 10,08         | 80          |
| И200           | Плов из птицы                             | 100          | 10,23                | 9,38         | 17            | 194         |
| И253           | Компот из смеси сухофруктов               | 150          | 0,3                  | 0,02         | 20,82         | 86          |
|                | хлеб пшеничный                            | 30           | 2,37                 | 0,3          | 14,49         | 71          |
|                | хлеб ржаной                               | 20           | 1,38                 | 0,22         | 9,28          | 37          |
| <b>Всего в</b> |                                           | <b>484</b>   | <b>16,1</b>          | <b>15,64</b> | <b>75,66</b>  | <b>502</b>  |
|                | <b>Полдник</b>                            |              |                      |              |               |             |
| И125           | Макароны отварные с сыром                 | 150          | 8,38                 | 7,71         | 23,84         | 198         |
| Я100241        | Булочка ванильная                         | 60           | 4,6                  | 4,1          | 30,5          | 177         |
| И268           | Сок фруктовый                             | 150          | 0,75                 |              | 15,15         | 64          |
| <b>Всего в</b> |                                           | <b>360</b>   | <b>13,73</b>         | <b>11,81</b> | <b>69,49</b>  | <b>439</b>  |
| <b>Всего в</b> |                                           |              | <b>39,49</b>         | <b>43,23</b> | <b>204,97</b> | <b>1347</b> |



| № рец.         | Приём пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ        |
|----------------|-----------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|
|                |                                         |              | Б                    | Ж            | У             |             |
| 1              | 2                                       | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7           |
| И111           | Завтрак<br>Каша жидкая манная           | 155          | 2,48                 | 3,94         | 16,59         | 112         |
| И261           | Чай с сахаром                           | 157          | 0,04                 | 0,01         | 6,99          | 28          |
| И 5            | повидло                                 | 10           | 0,04                 | 0            | 7             | 25          |
|                | батон                                   | 30           | 2,4                  | 0,9          | 16,65         | 68          |
| <b>Всего в</b> |                                         | <b>352</b>   | <b>4,96</b>          | <b>4,85</b>  | <b>47,23</b>  | <b>233</b>  |
|                | Второй завтрак                          |              |                      |              |               |             |
|                | Снежок                                  | 150          | 4,05                 | 3,75         | 16,2          | 119         |
|                |                                         | <b>150</b>   | <b>4,05</b>          | <b>3,75</b>  | <b>16,2</b>   | <b>119</b>  |
| ТТК1           | Обед<br>Салат "Солнышко"                | 30           | 1,4                  | 3,59         | 1,87          | 46          |
| И 56           | Щи из свежей капусты с картофелем       | 154          | 1,15                 | 3,53         | 5,23          | 57          |
| И216           | Картофельное пюре                       | 120          | 2,44                 | 3,84         | 16,35         | 110         |
| И157           | Гуляш из говядины                       | 120          | 15,47                | 12,23        | 3,93          | 188         |
| И253           | Компот из кураги                        | 150          | 0,25                 |              | 19,41         | 78          |
|                | хлеб пшеничный                          | 30           | 2,37                 | 0,3          | 14,49         | 71          |
|                | хлеб ржаной                             | 20           | 1,38                 | 0,22         | 9,28          | 37          |
| <b>Всего в</b> |                                         | <b>624</b>   | <b>24,5</b>          | <b>23,71</b> | <b>70,56</b>  | <b>587</b>  |
| И114           | Полдник<br>Запеканка рисовая с творогом | 150          | 9,36                 | 7,53         | 49,94         | 305         |
| И261           | Чай сахаром                             | 150          | 0,04                 | 0,01         | 6,99          | 28          |
|                | Молоко сгущенное                        | 20           | 1,44                 | 1,7          | 11,2          | 66          |
|                | Печенье сахарное                        | 20           | 1,47                 | 1,93         | 14,87         | 83          |
|                |                                         | <b>340</b>   | <b>12,3</b>          | <b>11,17</b> | <b>83</b>     | <b>482</b>  |
| <b>Всего в</b> |                                         | <b>1466</b>  | <b>45,8</b>          | <b>43,48</b> | <b>216,99</b> | <b>1421</b> |

Сезон: **весна-лето**  
 Категория: **Дети от 1 до 3 лет**

**1-ая неделя/Среда**

| № рец.         | Приём пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | ККАЛ        |
|----------------|---------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|
|                |                                 |              | Б                    | Ж            | У            |             |
| 1              | 2                               | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7           |
|                | <b>Завтрак</b>                  |              |                      |              |              |             |
| И111           | Каша жидкая молочная рисовая    | 155          | 1,69                 | 3,94         | 17,45        | 112         |
| И264           | Кофейный напиток с молоком      | 150          | 2,34                 | 2            | 10,63        | 70          |
| И5             | Масло сливочное (порциями)      | 10           | 0,08                 | 7,25         | 0,1          | 66          |
|                | батон                           | 30           | 2,4                  | 0,9          | 16,65        | 68          |
| <b>Всего в</b> |                                 | <b>345</b>   | <b>6,51</b>          | <b>14,09</b> | <b>44,83</b> | <b>316</b>  |
|                | <b>Второй завтрак</b>           |              |                      |              |              |             |
| И248           | Фрукты и ягоды свежие (бананы ) | 100          | 1,5                  | 0,5          | 21           | 95          |
| <b>Всего в</b> |                                 | <b>100</b>   | <b>1,5</b>           | <b>0,5</b>   | <b>21</b>    | <b>95</b>   |
|                | <b>Обед</b>                     |              |                      |              |              |             |
| И28            | Салат из свежих огурцов         | 30           | 0,23                 | 1,81         | 0,71         | 20          |
| П36            | Суп картофельный с бобовыми     | 150          | 1,4                  | 2,31         | 8,12         | 59          |
| И181           | Котлеты из говядины             | 50           | 7,03                 | 5,73         | 5,11         | 99          |
| И208           | Каша гречневая рассыпчатая      | 120          | 6,87                 | 4,92         | 30,91        | 194         |
| П228           | Соус томатный                   | 30           | 0,16                 | 1,1          | 1,57         | 17          |
| И251           | Компот из яблок                 | 150          | 0,12                 | 0,12         | 17,91        | 72          |
|                | хлеб пшеничный                  | 30           | 2,37                 | 0,3          | 14,49        | 71          |
|                | хлеб ржаной                     | 20           | 1,38                 | 0,22         | 9,28         | 37          |
| <b>Всего в</b> |                                 | <b>580</b>   | <b>19,6</b>          | <b>16,51</b> | <b>88,1</b>  | <b>569</b>  |
|                | <b>Полдник</b>                  |              |                      |              |              |             |
| И131           | Омлет натуральный с маслом      | 130          | 11,72                | 16,27        | 2,91         | 203         |
| И284           | Крендель сахарный               | 50           | 3,54                 | 6,57         | 27,87        | 185         |
| И261           | Чай с сахаром                   | 157          | 0,04                 | 0,01         | 6,99         | 28          |
| <b>Всего в</b> |                                 | <b>337</b>   | <b>15,3</b>          | <b>22,85</b> | <b>37,77</b> | <b>416</b>  |
| <b>Всего в</b> |                                 |              | <b>42,87</b>         | <b>53,95</b> | <b>191,7</b> | <b>1396</b> |



Сезон: **весна-лето**  
 Категория: **Дети от 1 до 3 лет**

| № рец.                     | Приём пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |              | ККАЛ       |
|----------------------------|------------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|--------------|------------|
|                            |                                          |              | Б                    | Ж             | У            |            |
| <b>1</b>                   | <b>2</b>                                 | <b>3</b>     | <b>4</b>             | <b>5</b>      | <b>6</b>     | <b>7</b>   |
| <b>1-ая неделя/Четверг</b> |                                          |              |                      |               |              |            |
| <b>Завтрак</b>             |                                          |              |                      |               |              |            |
| И111                       | Каша <del>зюжид</del> молочная пшеничная | 134          | 3,67                 | 3,83          | 22,51        | 137        |
| И262                       | Чай с лимоном и сахаром                  | 150          | 0,07                 | 0,01          | 7,1          | 29         |
| И6                         | Сыр порциями                             | 12           | 2,78                 | 3,55          |              | 43         |
|                            | Батон                                    | 30           | 2,4                  | 0,9           | 16,65        | 68         |
| <b>Всего в</b>             |                                          | <b>326</b>   | <b>8,92</b>          | <b>8,29</b>   | <b>46,26</b> | <b>277</b> |
| <b>Второй завтрак</b>      |                                          |              |                      |               |              |            |
| У138                       | Кефир                                    | 150/9        | 4,2                  | 4,8           | 12,1         | 107        |
| <b>Всего в</b>             |                                          | <b>159</b>   | <b>4,2</b>           | <b>4,8</b>    | <b>12,1</b>  | <b>107</b> |
| <b>Обед</b>                |                                          |              |                      |               |              |            |
| М15                        | Салат из свежих огурцов и помидоров      | 30           | 0,29                 | 2,27          | 1,12         | 22         |
| И52                        | Борщ с капустой и картофелем             | 154          | 1,2                  | 3,54          | 7,79         | 68         |
| И212                       | Макароны отварные                        | 120          | 4,42                 | 3,72          | 21,15        | 134        |
| И163                       | Котлета рыбная (минтай)                  | 50           | 4,88                 | 2,72          | 17,71        | 71         |
| И253                       | Компот из смеси сухофруктов              | 150          | 0,3                  | 0,02          | 20,82        | 86         |
| И228                       | Соус томатный                            | 30           | 0,16                 | 1,1           | 1,57         | 17         |
|                            | хлеб пшеничный                           | 30           | 2,37                 | 0,3           | 14,49        | 71         |
|                            | хлеб ржаной                              | 20           | 1,38                 | 0,22          | 9,28         | 37         |
| <b>Всего в</b>             |                                          | <b>584</b>   | <b>15</b>            | <b>13,89</b>  | <b>93,93</b> | <b>506</b> |
| <b>Полдник</b>             |                                          |              |                      |               |              |            |
| И143                       | Сырники из творога с молоком сгущенным   | 125          | 8,24                 | 9,33          | 29,56        | 366        |
| И263                       | Чай с молоком                            | 150          | 2,65                 | 2,33          | 11,3         | 77         |
| И248                       | Плоды и ягоды свежие (яблоки свежие)     | 100          | 0,4                  | 0,4           | 10           | 44         |
| <b>Всего в</b>             |                                          | <b>375</b>   | <b>11,3</b>          | <b>12,06</b>  | <b>50,86</b> | <b>487</b> |
| <b>Всего в</b>             |                                          |              |                      |               |              |            |
| <b>Всего в</b>             |                                          | <b>39,41</b> | <b>39,04</b>         | <b>203,15</b> | <b>1377</b>  |            |

Сезон: весна-лето

Категория: Дети от 1 до 3 лет

1-ая неделя/Пятница

| № рец.   | Приём пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | ККАЛ |
|----------|----------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|------|
|          |                                              |              | Б                    | Ж     | У      |      |
| 1        | 2                                            | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7    |
| И106     | Завтрак<br>Каша жидкая молочная гречневая    | 155          | 4,96                 | 5,02  | 21,67  | 151  |
| И266     | Какао с молоком                              | 150          | 3,15                 | 2,72  | 12,96  | 89   |
| И5       | Масло сливочное (порциями)                   | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,1    | 66   |
|          | Батон                                        | 30           | 2,4                  | 0,9   | 16,65  | 68   |
| Всего в  |                                              | 345          | 10,6                 | 15,89 | 51,38  | 374  |
| И248     | Второй завтрак<br>Яблоки                     | 150          | 0,6                  | 0,6   | 15     | 66   |
| Всего в  |                                              | 150          | 0,6                  | 0,6   | 15     | 66   |
| И8       | Обед<br>Винегрет овощной                     | 30           | 0,41                 | 1,85  | 2,53   | 29   |
| И65      | Суп картофельный с клецками                  | 165/15       | 1,9                  | 2,57  | 10,15  | 71   |
| Яя10014  | Рагу из курицы                               | 150          | 13,39                | 6,47  | 13,21  | 165  |
| И253     | Компот из смеси сухофруктов                  | 150          | 0,33                 | 0,02  | 20,82  | 86   |
|          | хлеб пшеничный                               | 30           | 2,37                 | 0,3   | 14,49  | 71   |
|          | хлеб ржаной                                  | 20           | 1,38                 | 0,2   | 9,28   | 37   |
| Всего в  |                                              | 560          | 19,8                 | 11,41 | 70,48  | 459  |
| И071/П58 | Полдник<br>Суп -пюре из картофеля с гренками | 165          | 4,72                 | 3,83  | 25,86  | 157  |
| И268     | Сок фруктовый                                | 150          | 0,75                 | 0,11  | 15,15  | 63   |
| Яя10055  | Пряники                                      | ✓ 30         | 1,44                 | 0,84  | 23,31  | 107  |
| Всего в  |                                              | 330          | 4,41                 | 4,73  | 48,32  | 253  |
|          |                                              |              |                      |       |        |      |
| Всего в  |                                              |              | 35,38                | 32,63 | 185,18 | 1152 |



Сезон: весна-лето

Категория: Дети от 1 до 3 лет

2-ая неделя/Понедельник

| № рец.  | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | ККАЛ |
|---------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|------|
|         |                                |              | Б                    | Ж     | У      |      |
| 1       | 2                              | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7    |
|         | Завтрак                        |              |                      |       |        |      |
| И107    | Каша вязкая молочная           | 150          | 4,66                 | 5,8   | 20,78  | 151  |
| И263    | "Дружба"                       |              |                      |       |        |      |
|         | Чай с молоком                  | 150          | 2,23                 | 1,95  | 11,93  | 74   |
| И6      | Сыр порциями                   | 12           | 2,78                 | 3,55  |        | 43   |
|         | батон                          | 30           | 2,4                  | 0,9   | 16,65  | 68   |
| Всего в |                                | 342          | 12,1                 | 12,2  | 49,36  | 336  |
|         | Второй завтрак                 |              |                      |       |        |      |
| И248    | Плоды и ягоды свежие           | 100          | 0,4                  | 0,4   | 10     | 44   |
|         | (яблоки )                      |              |                      |       |        |      |
| Всего в |                                | 100          | 0,4                  | 0,4   | 10     | 44   |
|         | Обед                           |              |                      |       |        |      |
| И041    | Салат Удмуртский               | 30           | 2,72                 | 3,7   | 2,52   | 54   |
| И64     | Суп картофельный с             | 150          | 1,62                 | 1,7   | 10,29  | 63   |
|         | макаронными изделиями          |              |                      |       |        |      |
| Яя10014 | Тефтели из говядины с          | 50           | 7,23                 | 7,35  | 3,97   | 111  |
|         | рисом                          |              |                      |       |        |      |
| Яя10007 | Капуста тушеная                | 110          | 2,62                 | 3,52  | 10,73  | 85   |
| И253    | Компот из изюма                | 150          | 0,25                 | 0,1   | 16,33  | 66   |
|         | хлеб пшеничный                 | 30           | 2,37                 | 0,3   | 14,49  | 71   |
|         | хлеб ржаной                    | 20           | 1,38                 | 0,2   | 9,28   | 37   |
| Всего в |                                | 540          | 18,2                 | 16,87 | 67,61  | 487  |
|         | Полдник                        |              |                      |       |        |      |
| И131    | Омлет натуральный с            | 150          | 13,52                | 18,77 | 3,36   | 234  |
|         | маслом                         |              |                      |       |        |      |
| И261    | Чай с сахаром                  | 157          | 0,04                 | 0,01  | 6,99   | 28   |
|         | Пряники                        | 30           | 2,58                 | 3,94  | 12,44  | 107  |
| Всего в |                                | 337          | 16,1                 | 22,72 | 22,79  | 369  |
|         |                                |              |                      |       |        |      |
|         |                                |              |                      |       |        |      |
| Всего в |                                |              | 46,8                 | 52,19 | 149,76 | 1236 |

Сезон: **весна-лето**

Категория: **Дети от 1 до 3 лет**

**2-ая неделя/Вторник**

| № рец.         | Приём пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ        |
|----------------|---------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|
|                |                                             |              | Б                    | Ж            | У             |             |
| 1              | 2                                           | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7           |
|                | <b>Завтрак</b>                              |              |                      |              |               |             |
| И111           | Каша жидкая манная                          | 150          | 2,48                 | 3,94         | 16,59         | 112         |
| И264           | Кофейный напиток с молоком                  | 150          | 2,34                 | 2            | 10,63         | 70          |
| И5             | Масло сливочное                             | 10           | 0,08                 | 7,25         | 0,1           | 66          |
|                | Батон                                       | 30           | 2,4                  | 0,9          | 16,65         | 68          |
| <b>Всего в</b> |                                             | <b>340</b>   | <b>7,3</b>           | <b>14,09</b> | <b>43,97</b>  | <b>316</b>  |
|                | <b>Второй завтрак</b>                       |              |                      |              |               |             |
|                | Снежок                                      | 150          | 4,05                 | 3,75         | 16,2          | 119         |
| <b>Всего в</b> |                                             | <b>150</b>   | <b>4,05</b>          | <b>3,75</b>  | <b>16,2</b>   | <b>119</b>  |
|                | <b>Обед</b>                                 |              |                      |              |               |             |
| И34            | Салат из свеклы отварной                    | 30           | 0,44                 | 1,83         | 2,51          | 29          |
| И042           | Суп крестьянский с крупой (крупка перловая) | 150          | 1,39                 | 4,64         | 9,26          | 84          |
| И167           | Тефтели рыбные (минтай)                     | 80           | 8,42                 | 4,14         | 9,27          | 107         |
| И216           | Картофельное пюре                           | 120          | 2,44                 | 3,8          | 16,35         | 110         |
| И253           | Компот из кураги                            | 150          | 0,25                 |              | 19,41         | 78          |
|                | хлеб пшеничный                              | 30           | 2,37                 | 0,3          | 14,49         | 71          |
|                | хлеб ржаной                                 | 20           | 1,38                 | 0,22         | 9,28          | 37          |
| <b>Всего в</b> |                                             | <b>580</b>   | <b>16,7</b>          | <b>14,93</b> | <b>80,57</b>  | <b>516</b>  |
|                | <b>Полдник</b>                              |              |                      |              |               |             |
| И275           | Оладьи                                      | 130          | 9,05                 | 8,11         | 55,15         | 330         |
| И253           | Чай с сахаром                               | 157          | 0,04                 |              | 6,99          | 28          |
| И248           | Плоды и ягоды свежие (яблоки )              | 100          | 0,4                  | 0,4          | 10            | 44          |
| <b>Всего в</b> |                                             |              | <b>9,49</b>          | <b>8,51</b>  | <b>72,14</b>  | <b>402</b>  |
| <b>Всего в</b> |                                             |              | <b>37,53</b>         | <b>41,28</b> | <b>212,88</b> | <b>1353</b> |

Сезон: **весна-лето**



## 2-ая неделя/Среда

| № рец.  | Приём пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | ККАЛ |
|---------|------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|------|
|         |                                          |              | Б                    | Ж     | У      |      |
| 1       | 2                                        | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7    |
|         | Завтрак                                  |              |                      |       |        |      |
| И106    | Каша жидкая молочная гречневая           | 155          | 4,96                 | 5,02  | 21,67  | 151  |
| И262    | Чай с лимоном и сахаром                  | 150          | 0,07                 | 0,01  | 7,1    | 29   |
|         | батон                                    | 30           | 2,4                  | 0,9   | 17     | 68   |
|         | Повидло                                  | 10           | 0,04                 | 0     | 6,5    | 25   |
| Всего в |                                          | 345          | 7,47                 | 5,93  | 51,92  | 205  |
|         | Второй завтрак                           |              |                      |       |        |      |
| И248    | Яблоки                                   | 100          | 0,4                  | 0,4   | 10     | 44   |
| Всего в |                                          | 100          | 0,4                  | 0,4   | 10     | 44   |
|         | Обед                                     |              |                      |       |        |      |
| И030    | Салат их свежих помидоров                | 30           | 0,33                 | 2,06  | 1,03   | 22   |
| И52     | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 154          | 1,22                 | 3,74  | 7,77   | 70   |
| И210    | Рис отварной                             | 130          | 3,16                 | 4,65  | 31,8   | 182  |
| И201    | Птица в соусе с томатом                  | 65           | 17,8                 | 18,09 | 2,83   | 245  |
| И253    | Компот из смеси сухофруктов              | 150          | 0,3                  | 0,02  | 20,82  | 86   |
|         | хлеб пшеничный                           | 30           | 2,37                 | 0,3   | 14,49  | 71   |
|         | хлеб ржаной                              | 20           | 1,38                 | 0,22  | 9,28   | 37   |
| Всего в |                                          | 579          | 26,6                 | 29,08 | 88,02  | 713  |
|         | Полдник                                  |              |                      |       |        |      |
| И125    | Макароны отварные с сыром                | 150          | 8,38                 | 7,71  | 23,84  | 198  |
|         | Печенье                                  | 20           | 1,47                 | 1,93  | 14,87  | 83   |
| И251    | Компот из свежих плодов(яблоки)          | 150          | 0,12                 | 0,12  | 17,91  | 72   |
| Всего в |                                          | 320          | 9,97                 | 9,76  | 56,62  | 353  |
|         |                                          |              |                      |       |        |      |
|         |                                          |              |                      |       |        |      |
| Всего в |                                          |              | 44,4                 | 45,17 | 206,56 | 1315 |

| № рец.         | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ        |
|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|
|                |                                |              | Б                    | Ж            | У             |             |
| 1              | 2                              | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7           |
|                | Завтрак                        |              |                      |              |               |             |
| И106           | Каша вязкая молочная ячневая   | 155          | 3,41                 | 4,19         | 21,95         | 140         |
| И266           | Какао с молоком                | 150          | 3,15                 | 2,72         | 12,96         | 89          |
| И5             | Масло сливочное (порциями)     | 10           | 0,08                 | 7,25         | 0,1           | 66          |
|                | батон                          | 30           | 2,4                  | 0,9          | 16,65         | 68          |
| <b>Всего в</b> |                                | <b>345</b>   | <b>9,04</b>          | <b>15,06</b> | <b>51,66</b>  | <b>363</b>  |
|                | Второй завтрак                 |              |                      |              |               |             |
| У138           | Кефир                          | 159          | 4,2                  | 4,8          | 12,1          | 107         |
| <b>Всего в</b> |                                | <b>159</b>   | <b>4,2</b>           | <b>4,8</b>   | <b>12,1</b>   | <b>107</b>  |
|                | Обед                           |              |                      |              |               |             |
| И044           | Салат Космос                   | 50           | 2,93                 | 7,32         | 2,87          | 90          |
| И063           | Пуштыешыд                      | 150          | 3,45                 | 2,4          | 7,35          | 65          |
| И176           | Жаркое по-домашнему            | 150          | 5,63                 | 4            | 11            | 170         |
| И253           | Компот из смеси сухофруктов    | 0,25         | 0,4                  |              | 19,41         | 78          |
|                | хлеб пшеничный                 | 30           | 2,37                 | 0,3          | 14,49         | 71          |
|                | хлеб ржаной                    | 20           | 1,38                 | 0,22         | 9,28          | 37          |
| <b>Всего в</b> |                                | <b>400,3</b> | <b>16,2</b>          | <b>14,24</b> | <b>64,4</b>   | <b>511</b>  |
|                | Полдник                        |              |                      |              |               |             |
| И114           | Запеканка рисовая с творогом   | 150          | 9,36                 | 7,53         | 49,94         | 305         |
| И261           | Чай с сахаром                  | 150          | 0,04                 | 0,01         | 6,99          | 28          |
| Яя10056        | Молоко сгущенное               | 20           | 1,44                 | 1,7          | 11,2          | 66          |
| <b>Всего в</b> |                                | <b>320</b>   | <b>10,8</b>          | <b>9,24</b>  | <b>68,13</b>  | <b>399</b>  |
|                |                                |              |                      |              |               |             |
| <b>Всего в</b> |                                |              | <b>40,24</b>         | <b>43,34</b> | <b>196,29</b> | <b>1380</b> |



Сезон: **весна-лето**Категория: **Дети от 1 до 3 лет****2-ая неделя/Пятница**

| № рец.                                                                          | Приём пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | ККАЛ        |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|
|                                                                                 |                                      |              | Б                    | Ж            | У             |             |
| 1                                                                               | 2                                    | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7           |
|                                                                                 | <b>Завтрак</b>                       |              |                      |              |               |             |
| И68                                                                             | Суп молочный с макаронными изделиями | 150          | 4,3                  | 3,92         | 14,13         | 109         |
| И261                                                                            | Чай с сахаром                        | 157          | 0,04                 | 0,01         | 6,99          | 28          |
| И68                                                                             | Сыр порциями                         | 12           | 2,78                 | 3,6          |               | 43          |
|                                                                                 | батон                                | 30           | 2,4                  | 0,9          | 16,65         | 68          |
| <b>Всего в</b>                                                                  |                                      | <b>349</b>   | <b>9,52</b>          | <b>8,43</b>  | <b>37,77</b>  | <b>248</b>  |
|                                                                                 | <b>Второй завтрак</b>                |              |                      |              |               |             |
| И268                                                                            | Сок фруктовый                        | 150          | 0,75                 | 0            | 15,15         | 63          |
| <b>Всего в</b>                                                                  |                                      | <b>150</b>   | <b>0,75</b>          | <b>0</b>     | <b>15,15</b>  | <b>63</b>   |
|                                                                                 | <b>Обед</b>                          |              |                      |              |               |             |
| И028                                                                            | Салат из свежих огурцов              | 30           | 0,23                 | 1,83         | 0,71          | 20          |
| И56                                                                             | Щи из свежей капусты с картофелем    | 154          | 1,15                 | 3,53         | 5,23          | 57          |
| И202                                                                            | Котлеты рубленые из птицы            | 50           | 7,86                 | 8,04         | 8,31          | 136         |
| И212                                                                            | Макаронные изделия отварные          | 120          | 4,42                 | 3,72         | 21,16         | 134         |
| П228                                                                            | Соус томатный                        | 30           | 0,16                 | 1,1          | 1,57          | 17          |
| И251                                                                            | Компот из яблок                      | 150          | 0,12                 | 0,12         | 17,91         | 72          |
|                                                                                 | хлеб пшеничный                       | 30           | 2,37                 | 0,3          | 14,49         | 71          |
|                                                                                 | хлеб ржаной                          | 20           | 1,38                 | 0,22         | 9,28          | 37          |
| <b>Всего в</b>                                                                  |                                      | <b>584</b>   | <b>17,7</b>          | <b>18,86</b> | <b>78,66</b>  | <b>544</b>  |
|                                                                                 | <b>Полдник</b>                       |              |                      |              |               |             |
| И087                                                                            | Рагу из овощей                       | 200          | 2,97                 | 5,36         | 13,54         | 116         |
| И285                                                                            | Гребешок из дрожжевого теста         | 40           | 3,67                 | 5,65         | 20,12         | 146         |
| И261                                                                            | Чай с сахаром                        | 157          | 0,04                 | 0,01         | 6,99          | 28          |
| <b>Всего в</b>                                                                  |                                      | <b>397</b>   | <b>6,68</b>          | <b>11,02</b> | <b>40,65</b>  | <b>290</b>  |
|                                                                                 |                                      |              |                      |              |               |             |
|                                                                                 |                                      |              |                      |              |               |             |
| <b>Всего в</b>                                                                  |                                      |              | <b>25,12</b>         | <b>38,31</b> | <b>172,23</b> | <b>1145</b> |
| <b>Минимальные нормативные значения</b>                                         |                                      |              |                      |              |               |             |
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b> |                                      |              |                      |              |               |             |