

# Основное меню на две недели МБДОУ №24

НА 2023-2025 ГОД

Муниципальное дошкольное бюджетное образовательное учреждение  
«Детский сад № 24 комбинированного вида»

Утверждаю  
Заведующая *Михаилина* Игнатюк Е.А.



Возрастная категория 1,5-3 лет

Использованная литература:

Сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. Под редакцией М.П. Могильный, М.Ю. Тамова, Е.А. Лежина, В.Н. Пахова, В.А. Тутельян . ДеЛи принт, 2011 год.

М.И.Снигур З.Т. Корешкова Питание детей 1988 г

Примерное 10-дневное меню разработано отделом детского питания ГУ НИИ питания РАМН Москва 2003 г

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)	№ рец-р блюдо
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из пшена и риса молочная жидкая (Дружба)	155	5,00	8,10	21,07	178,50	67 москва 2007г
	Какао с молоком	150	2,92	2,43	11,21	79,21	397 стр314
	Масло сливочное порц.	5	0,05	4,15	0,05	37,50	6
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,99	0,00	36,70	7
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,58	9,98	48,00	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		340	12	18	42	380	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	399
	Конд изд.без крема (печенье сахарное)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>		170	6,08	6,04	22,46	168,4	
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая (пром пр-ва)	40	0,76	3,56	3,08	47,60	4
	Борщ с капустой и картофелем(с мясом)	150	1,1	3,09	4	48,7	57
	Тефтели мясные(1 в)	60	6,6	7,3	8,84	128,25	286
	Соус сметанный	30	0,4	1,04	1,79	23,28	355
	Каша гречневая рассыпчатая	90	5,9	4,78	31,93	194,32	165
	Компот из сушеных фруктов	150	0	0	6,78	27,09	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	67,6	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		530,00	17,00	19,21	67,93	513,56	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Кукуруза консервированная	20	0,66	0,12	4,98	20,40	12
	Суфле из рыбы	60	10,30	5,60	2,64	102,73	268
	Пюре картофельное с морковью	120	2,38	3,85	15,01	104,25	322
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	393
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,87	14,98	80,00	
	Фрукты свежие(груша)	90	0,4	0,3	10,3	96,8	368
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>		470,00	15,91	10,75	55,01	433,18	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1510	50,68	54,25	187,71	1 495,05	



Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.ценн ость (ккал)	N рец-р блюд
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Пудинг из творога(запеченый)	100	12,76	10,75	13,82	244,05	235
	Повидло	10	0	0	9,1	24,4	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	395
	Масло сливочное порц.	5	0,05	4,15	0,05	37,50	6
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,58	9,98	48,00	
	Фрукты свежие (банан)	95	1,5	0,5	21	95	368
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>380</b>	<b>18,05</b>	<b>17,98</b>	<b>64,58</b>	<b>518,95</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	Кондитерские изд.без крема (сушка)	12	1,00	0,60	8,50	44,40	
	Кисломолочная продукция(кефир 2,5%)	120	3,60	3,00	4,80	37,20	401
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>		<b>132</b>	<b>4,6</b>	<b>3,6</b>	<b>13,3</b>	<b>81,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с м/и (с птицей)	150	5,52	6,24	10,66	120,91	82/133
	Котлета рубленая из птицы	60	9,31	13,34	6,11	181,73	305
	Пюре картофельное	100	2,11	3,50	14,25	97,11	321/280
	Икра свекольная	50	0,81	2,60	4,56	43,84	54
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	399
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	67,6	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>450,00</b>	<b>20,08</b>	<b>23,66</b>	<b>54,42</b>	<b>513,35</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Запеканка из печени с рисом	150	19,5	8,17	16,86	239,45	294
	Соус молочный	30	0,61	1,71	2,12	26,33	350
	Овощи свежие порциями(помидор)	30	0	0	2	4,45	
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,87	14,98	80,00	
	Чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,10	29,00	392
	Булочка домашняя	50	3,77	2,95	29,83	160,57	469
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>		<b>440,00</b>	<b>26,05</b>	<b>13,71</b>	<b>72,89</b>	<b>539,80</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1402</b>	<b>68,78</b>	<b>58,95</b>	<b>205,19</b>	<b>1653,7</b>	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)	N рец-р блюд
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная жидкая	<b>155</b>	4,60	6,20	20,70	157,00	189
	Кофейный напиток с молоком	<b>150</b>	2,34	2,00	10,63	70,00	395
	Масло сливочное порц.	<b>5</b>	0,05	4,15	0,05	37,50	6
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,40	0,58	9,98	48,00	
	Сыр (порциями)	<b>10</b>	2,32	2,99	0,00	36,70	7
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>340,00</b>	<b>10,71</b>	<b>15,92</b>	<b>41,36</b>	<b>349,20</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	Кондитерские изд.без крема (вафли)	<b>20</b>	1,00	5,80	12,60	106,00	
	Кисломолочная продукция(ряженка 3.2%)	<b>120</b>	3,48	3,84	4,80	70,80	401
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>		<b>140</b>	<b>4,48</b>	<b>9,64</b>	<b>17,4</b>	<b>176,8</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из соленых огурцов с луком	<b>30</b>	0,29	1,5	0,82	18,54	2
	Щи из квашеной капусты с картофелем(с мясом)	<b>150</b>	3,28	5,89	5,08	90,61	71
	Жаркое по-домашнему	<b>170</b>	8,91	10,95	16,07	198,74	276
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,64	0,48	13,30	67,60	
	Компот из сушеных фруктов	<b>150</b>	0	0	6,46	25,81	376
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>540,00</b>	<b>15,12</b>	<b>18,82</b>	<b>41,73</b>	<b>401,30</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Рыба запеченная в омлете	<b>80</b>	15,07	7,00	3,40	136,59	249
	Капуста тушеная	<b>100</b>	2,45	4,05	10,46	89,42	132
	Кисель из сока натурального	<b>150</b>	0,50	0,10	20,33	83,84	382
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,10	0,87	14,98	80,00	
	Фрукты свежие (яблоко)	<b>95</b>	0,38	0,38	9,31	44,65	368
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>		<b>455,00</b>	<b>20,50</b>	<b>12,40</b>	<b>58,48</b>	<b>434,50</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1475,00</b>	<b>50,81</b>	<b>56,78</b>	<b>158,97</b>	<b>1361,80</b>	



Возрастная категория: от 1 года д

прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)	N рец-р блюд
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом сахаром	160	2,85	5,01	19,23	133,00	185/195
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	395
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,58	9,98	48,00	
	Яйцо отварное	40	4,91	4,44	0,27	60,68	213
	Масло сливочное порц.	5	0,05	4,15	0,05	37,50	6
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>375,00</b>	<b>11,55</b>	<b>16,18</b>	<b>40,16</b>	<b>349,18</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	Конд изд.без крема (пряник)	15	0,93	0,15	17,62	11,34	
	Кисломолочная продукция(кефир 2,5%)	100	2,80	3,20	4,10	59,00	401
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>		<b>115</b>	<b>3,73</b>	<b>3,35</b>	<b>21,72</b>	<b>70,34</b>	
	Овощи свежие порциями(помидор)	40	0,32	0,04	1,00	5,58	
<b>ОБЕД</b>	Суп рыбный	150	5,78	3,93	8,15	94,53	41
	Шницель мясной рубленый	60	11,88	13,8	4,92	193,2	271
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,75	3,65	23,97	143,77	204
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,2	69	399
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	67,60	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>540</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>67</b>	<b>574</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Запеканка из творога с морковью	100	14,48	9,61	13,09	199,32	238
	Повидло	10	0	0	9,75	39	
	Чай с молоком	150	2,17	1,82	9,43	63,23	394
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,87	14,98	80,00	
	Фрукты свежие (апельсин)	95	0,41	0,41	10,09	45,32	368
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>		<b>385,00</b>	<b>19,16</b>	<b>12,71</b>	<b>57,34</b>	<b>426,87</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1415,00</b>	<b>59,56</b>	<b>54,29</b>	<b>185,76</b>	<b>1420,07</b>	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)	N рец-р блюд
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшенная жидкая	150	5,78	7,12	25,18	188,86	189
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	397 стр314
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,58	10,20	69,60	
	Масло сливочное порц.	5	0,05	4,15	0,05	37,50	6
	Фрукты свежие (яблоко)	70	0,38	0,38	9,31	44,65	368
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>395,00</b>	<b>10,76</b>	<b>14,95</b>	<b>57,70</b>	<b>429,61</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,2	69	399
	Кондитерские изд.без крема (сушка)	10	0,95	0,50	7,10	37,00	
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>		<b>160,00</b>	<b>1,70</b>	<b>0,65</b>	<b>22,30</b>	<b>106,00</b>	
	Овощи свежие порц.(огурец свежий)	40	0,21	0,00	0,81	4,20	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	150	3,87	5,19	11,19	107,10	99
	Котлета мясная (говядина+гов печень)	60	9,00	9,24	7,56	150,00	272
	Рагу овощное (3 вар)	120	2,29	4,93	11,74	105,47	344
	Компот из свежих плодов	150	0,15	0,12	12,62	53,37	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	67,60	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>560,00</b>	<b>18,16</b>	<b>19,96</b>	<b>57,22</b>	<b>487,74</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Омлет натуральный	80	6,73	13,97	2,10	153,15	215
	Горошек зелёный отварной	30	0,93	0,06	1,96	12,10	10
	Чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,10	29,00	392
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,87	14,98	80,00	
	Ватрушка с повидлом	60	4,37	9,56	36,80	228,20	454,506
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>		<b>350,00</b>	<b>14,20</b>	<b>24,47</b>	<b>62,94</b>	<b>502,45</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1465,00</b>	<b>44,82</b>	<b>60,03</b>	<b>200,16</b>	<b>1525,8</b>	



Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)	N рец-р блюд
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>Неделя 2 День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,08	9,38	23,27	202,44	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	1,82	11,00	69,85	395
	Масло сливочное порц.	5	0,05	4,15	0,05	37,50	6
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,58	9,98	48,00	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>325,00</b>	<b>9,78</b>	<b>15,93</b>	<b>44,30</b>	<b>357,79</b>	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	399
	Конд изд.без крема (печенье сахарное)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>		<b>170,00</b>	<b>6,08</b>	<b>6,04</b>	<b>22,46</b>	<b>168,40</b>	
<b>ОБЕД</b>	Лимон с сахаром	10	0,05		4,90	18,95	
	Суп свекольный на мясном б-не со сметаной	150	2,80	3,26	7,60	72,59	44
	Гуляш из отварного мяса	60	7,8	5,65	1,62	88,54	277
	Макаронные изделия отварные с масл	100	3,75	3,65	23,97	143,77	204
	Икра кабачковая (пром пр-ва)	40	0,76	3,56	3,08	47,60	4
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	67,60	
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,2	69	399
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>550,00</b>	<b>18,55</b>	<b>16,75</b>	<b>69,67</b>	<b>508,05</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Шницель рыбный натуральный	50	8,98	2,68	5,84	83,00	258
	Рагу из овощей	100	2,5	3,39	9,63	84,21	137
	Чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,10	29,00	392
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,87	14,98	80,00	
	Фрукты свежие(апельсин)	95	0,86	0,19	7,7	40,85	368
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>		<b>425,00</b>	<b>14,51</b>	<b>7,14</b>	<b>45,25</b>	<b>317,06</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1470,00</b>	<b>48,92</b>	<b>45,86</b>	<b>181,68</b>	<b>1351,30</b>	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	N рец-р блюдо
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>Неделя 2 День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,94	14,2	110	93
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	1,82	11,00	69,85	395
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,58	10,20	69,60	
	Масло сливочное порц.	5	0,05	4,15	0,05	37,50	6
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>320,00</b>	<b>7,95</b>	<b>6,34</b>	<b>35,40</b>	<b>249,45</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	Кисломолочная прод.(йогурт)	100	2,72	2,50	10,60	54,81	401
	Кондитерские изд.без крема (сушка)	12	1,00	0,60	8,50	44,40	
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>		<b>112</b>	<b>3,72</b>	<b>3,10</b>	<b>19,10</b>	<b>99,21</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи свежие порц.(помидор свежий)	30	0,12	0,00	1,02	4,50	
	Суп картофельный с бобовыми с гренками(б-н из индейки)	150	5,06	4,04	9,8	100,52	81
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,49	0,31	15,21	73,64	115
	Биточек рубленный из птицы(индейка)	50	0,70	2,49	4,07	41,39	54
	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,60	91,50	321/280
	Компот из сушеных фруктов	150	0	0	6,78	27,09	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	67,60	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>540,00</b>	<b>13,05</b>	<b>10,52</b>	<b>63,78</b>	<b>406,24</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Сырники из творога\морковь тушеная с яблоком	90\60	14,47	9,96	19,11	224,71	231
	Молоко сгущеное	10	0,70	0,82	5,38	31,32	
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,58	9,98	48,00	
	Чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,10	29,00	392
	Фрукты свежие (банан)	95	1,42	0,47	19,95	91,2	368
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>		<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>18,06</b>	<b>11,84</b>	<b>61,52</b>	<b>424,23</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>42,78</b>	<b>31,8</b>	<b>179,8</b>	<b>1179,13</b>	



Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)	N рец-р блюд
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>Неделя 2 День3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом сахаром	160	2,85	5,01	19,23	133,00	185/195
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	1,82	11,00	69,85	395
	Масло сливочное порц.	5	0,05	4,15	0,05	37,50	6
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,58	9,98	48,00	
	Фрукты свежие (груша)	90	0,38	0,27	9,27	42,30	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>425,00</b>	<b>6,93</b>	<b>11,83</b>	<b>49,53</b>	<b>330,65</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	Конд изд.без крема (пряник)	15	0,93	0,15	17,62	11,34	
	Кисломолочная продукция(ряженка 3.2%)	100	3,02	1,01	4,22	40,20	435
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>		<b>115</b>	<b>3,95</b>	<b>1,16</b>	<b>21,84</b>	<b>51,54</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп из овощей	150	1,8	2,52	6,12	54,6	95
	Плов	160	18,26	18,15	26,75	343,87	265
	Икра свекольная	50	0,70	2,49	4,07	41,39	54
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	67,60	
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,2	69	399
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>550,00</b>	<b>24,15</b>	<b>23,79</b>	<b>65,44</b>	<b>576,46</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Биточки рыбные с овощами запеченые	80	6,25	3,97	7,55	93,74	259
	Картофель отварной	105	2,07	4,42	16,65	114,70	125
	Капуста квашеная	40	0,27	1,99	1,28	24,38	
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,58	9,98	48,00	
	Кисель из повидла	150	0,08	0,00	21,32	85,54	383
	Булочка веснущка	50	4,54	3,37	30,58	170,53	473
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>		<b>295,00</b>	<b>14,53</b>	<b>14,33</b>	<b>66,04</b>	<b>451,35</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1385,00</b>	<b>49,56</b>	<b>51,11</b>	<b>202,85</b>	<b>1410,00</b>	

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)	N рец-р блюдо
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>Неделя 2 День4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с крупой(ячка)	160	4,63	6,91	16,62	147,78	94
	Какао с молоком	150	2,97	2,46	12,49	83,63	397 стр314
	Масло сливочное порц.	5	0,05	4,15	0,05	37,50	6
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,87	14,98	80,00	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,99	0,00	36,70	7
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>355</b>	<b>12,07</b>	<b>17,38</b>	<b>44,14</b>	<b>385,61</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	Сок фруктовый	100	0,49	0,10	9,80	41,71	399
	Конд изд.без крема (печенье сахарное)	20	1,46	3,20	16,00	88,40	
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>		<b>120,00</b>	<b>1,95</b>	<b>3,30</b>	<b>25,80</b>	<b>130,11</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи свежие порц.(помидор свежий)	30	0,12	0,00	1,02	4,50	
	Рассольник Ленинградский(с мясом)	150	4,26	6,44	12,1	127,35	76
	Суфле из печени	60	13,19	5,90	4,67	138,31	
	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,60	91,50	321/280
	Компот из сушеных фруктов	150	0	0	6,78	27,09	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	67,60	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>530,00</b>	<b>22,25</b>	<b>16,02</b>	<b>51,47</b>	<b>456,35</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Тефтели мясные(2 в-крупяные)	80	12,4	11,83	10,44	197,65	287/259
	Соус молочный		0,61	1,71	2,12	26,33	350
	Капуста тушеная	100	2,12	4,48	7,65	79,8	449
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,87	14,98	80,00	
	Чай с лимоном	150	0,09	0,01	7,00	28,80	393
	Фрукты свежие (груша)	90	0,30	0,00	9,50	40,00	368
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>		<b>450,00</b>	<b>17,01</b>	<b>17,19</b>	<b>51,69</b>	<b>426,25</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1455</b>	<b>53,28</b>	<b>53,89</b>	<b>173,1</b>	<b>1398,32</b>	



Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

прием пищи	Название блюд и продуктов	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)	N рец-р блюдо
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>Неделя 2 День5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	<b>90</b>	9,15	12,54	3,22	162,60	215
	Кофейный напиток с молоком	<b>150</b>	2,25	1,82	11,00	69,85	395
	Масло сливочное порц.	<b>5</b>	0,05	4,15	0,05	37,50	6
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,10	0,87	14,98	80,00	
	Фрукты свежие (яблоко)	<b>70</b>	0,28	0,28	6,86	32,9	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>345,00</b>	<b>13,83</b>	<b>19,66</b>	<b>36,11</b>	<b>382,85</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	Кисломолочная прод.(кефир)	<b>150</b>	4,35	3,75	6,00	75,00	401
	Кондитерские изд.без крема (зефир)	<b>15</b>	0,12	0,02	11,62	47,43	
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>		<b>165</b>	<b>4,47</b>	<b>3,77</b>	<b>17,62</b>	<b>122,43</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра морковная	<b>50</b>	0,21	0,00	0,81	4,20	
	Суп картофельный с мучн\клецками на кур\б-н	<b>150</b>	2,68	3,39	15,07	101,52	85/135
	Суфле куриное с рисом	<b>60</b>	8,77	11,27	2,83	147,59	311
	Капуста тушеная	<b>100</b>	2,30	4,04	7,26	75,72	<b>132</b>
	Сок фруктовый	<b>100</b>	0,49	0,1	9,8	41,71	399
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,64	0,48	13,30	67,60	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>500,00</b>	<b>17,09</b>	<b>19,28</b>	<b>49,07</b>	<b>438,34</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Запеканка из творога	<b>100</b>	12,76	8,89	13,82	191,75	237/229
	Повидло	<b>20</b>	0	0	19,5	78	
	Чай с молоком	<b>150</b>	2,17	1,82	9,43	63,23	394
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,10	0,87	14,98	80,00	
	Булочка российская	<b>60</b>	4,74	5,64	29,35	186,70	474
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>		<b>360,00</b>	<b>21,77</b>	<b>17,22</b>	<b>87,08</b>	<b>599,68</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1370</b>	<b>57,16</b>	<b>59,93</b>	<b>189,88</b>	<b>1543,3</b>	

Итого за 10 дней:

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.цен. (ккал)
1	50,68	54,25	187,71	1495,05
2	68,78	58,95	205,19	1653,7
3	50,81	56,78	158,97	1361,8
4	59,56	54,29	185,76	1420,07
5	44,82	60,03	200,16	1525,8
6	48,916	45,86	181,68	1351,3
7	42,78	31,8	179,8	1179,13
8	49,56	51,11	202,85	1410
9	53,28	53,89	173,1	1398,32
10	57,16	59,93	189,88	1543,3
Итого за весь период	526,346	526,89	1865,1	14338,47
Среднее значение за период	<b>52,635</b>	<b>52,7</b>	<b>206</b>	<b>1433,85</b>