

Согласовано

Заведующий МБДОУ « ДСОВ № 76»

Бел Белозерцева И.Ю.

« 01 »

09

2023г.



Примерное перспективное меню «Осень-Зима»

МБДОУ «ДСОВ № 76»

с 12- ти часовым режимом работы

Энергетическая ценность: с 1,5 лет - 3 лет – 1400 ккал.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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
	Чай с молоком	180	2	2	10	69	563
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
Итого за Завтрак		360	8	11	38	280	
Завтрак							
	Напиток из ягоды св/мор	100			6	25	361,13
Итого за Завтрак второй		100			6	25	
Обед							
	Салат Морковка с чесноком	30		1	2	17	403,01
	Суп картофельный со сметаной	150	1	3	9	70	497
	Фрикадельки мясные в соусе	50	4	5	4	77	77
	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		530	11	11	74	446	
Полдник							
	Булочка Синабон детский	40	3	5	21	139	267,03
	Молоко свежее пастерезованное	160	4	4	7	85	359,01
Итого за Полдник		200	7	9	28	224	
Ужин							
	Яблоки печеные (дольки)	40			6	27	529
	Запеканка Белоснежка из творога., с соусом крем-брюле	150	16	13	26	290	187,03
	Чай с сахаром	170			7	27	565
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	19	13	56	425	
Итого за день		1 590	45	44	202	1400	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: вторник

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
	Сыр твердый	9	2	2		28	532
	Чай карамель молочная	170	3	3	11	86	566
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
Итого за Завтрак		354	12	15	39	336	
Завтрак							
	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 столичные с мясом	150	3	6	6	89	524,01
	Биточки или котлеты кур (духовые)	60	11	2	8	96	130
	Пюре картофельно - морковное	110	2	5	11	97	315
	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		540	19	16	55	442	
Полдник							
	Булка деревенская	50	4	3	28	154	589
	Кисель из шиповника	150			11	45	346,01
Итого за Полдник		200	4	3	39	199	
Ужин							
	Запеканка печени с крупой и овощами	50	6	4	7	91	78
	Печенье	10	1	1	7	41	347
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4	2	24	132	309
	Чай русский	170			9	34	565,01
	Апельсин свежий	50			4	17	525
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		420	14	7	68	396	
Итого за день		1 614	49	41	207	1398	

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	175	4	4	12	96	551
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
Итого за Завтрак		355	10	12	41	310	
Завтрак	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
	Итого за Завтрак второй		100	1		10	46
Обед	Салат яичный с огурцом	30	2	3		34	428
	Суп с клёцками	150	2	5	9	86	461
	Котлета Невская из рыбы	50	7	2	1	49	160
	Пюре картофельное луковое	110	2	4	13	94	318
	Компот из облепихи	150		1	8	37	361,14
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		530	16	15	48	381	
Полдник	Булочка Веснушка	50	4	4	27	157	17
	Снежок	150	4	4	16	115	376
Итого за Полдник		200	8	8	43	272	
Ужин	Груша запеченная (дольки)	30		1	1	26	527,01
	Запеканка Нежная творожная, с соусом крем-брюле	150	11	9	32	256	189,02
	Чай французский	180			7	29	565,02
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	14	10	57	392	
Итого за день		1 585	49	45	199	1401	

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 Братский	180	3	3	11	81	559
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
Итого за Завтрак		365	11	10	37	279	
Завтрак	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
	Итого за Завтрак второй		100	1		10	46
Обед	Салат Весна (огурец, свекла)	30		1	2	20	389
	Щи Русские	150	1	4	5	63	524
	Котлеты сельские с мясом	50	9	11	2	139	53
	Гарнир каша гречка с овощами	110	5	6	21	157	278,01
	Компот из яблоки, вишня, абрикос	150			7	28	353,02
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		530	18	22	54	488	
Полдник	Пирог Сладена	50	2	9	25	187	248
	Кисель молочная нежность	150	4	4	16	111	348,01
Итого за Полдник		200	6	13	41	298	
Ужин	Рыбные рулетики в бульоне	150	11	5	15	150	122,02
	Чай с лимоном	180			6	26	560
	Яблоко в сиропе с ягодой	50			7	32	529,06
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		420	14	5	45	289	
Итого за день		1 615	50	50	187	1400	

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 кукурузная молочная	160	5	6	20	149	335,02
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Кофейный напиток на молоке	175	4	4	14	108	557
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
Итого за Завтрак		375	13	16	47	382	
Завтрак							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед							
	Салат морковь с кукурузой	30		1	2	23	599,03
	Суп рыбный (консервы)	150	4	7	9	109	516
	Гуляш из курицы с луком	60	10	3	2	74	600,01
	Гарнир сложный картофель+капуста	130	3	3	15	100	287
	Компот из консервированных плодов	150			12	46	351,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		560	20	14	57	433	
Полдник							
	Булочка с повидлом	40	3	3	23	124	184
	Кисель из облепихи	160		1	10	46	347,1
Итого за Полдник		200	3	4	33	170	
Ужин							
	Яблоки печеные (дольки)	30			5	20	529
	Мармелад	13			10	42	346
	Омлет Деревенский с картофелем	150	11	12	11	196	221
	Чай с черной смородиной	170			7	29	560,11
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		403	14	12	50	368	
Итого за день		1 638	51	46	197	1399	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя:2

День:понедельник

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
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай английский	175	3	3	11	88	563,01
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
Итого за Завтрак		350	9	12	35	283	
Завтрак							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед							
	Икра свекольная с луком	30		1	3	20	293
	Суп овощной	150	1	3	6	59	499
	Жаркое по -домашнему мясное	150	13	13	17	230	39,01
	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	17	17	54	434	
Полдник							
	Булочка Веснушка	40	4	3	21	125	17
	Молоко свежее пастерезованное	160	4	4	7	85	359,01
Итого за Полдник		200	8	7	28	210	
Ужин							
	Пудинг творожно-яблочный	150	16	13	29	298	207
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Яблоко запеченное с морковью	30			4	22	529,03
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	19	13	57	430	
Итого за день		1 570	54	49	184	1403	

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 Пшеничная молочная	150	5	6	18	141	335
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Какао утренний аромат	165	3	3	11	82	551,01
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
Итого за Завтрак		350	12	15	39	335	
Завтрак							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед							
	Икра кабачков	30		3	2	35	381,06
	Борщ Вегетарианский	150	1	2	4	36	467
	Ежики из мяса в томатно-сметанном соусе.	60	5	8	7	120	38,01
	Пюре картофельное мягкое	110	2	4	14	99	317
	Напиток из вишни, изюма	150			14	57	361,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		540	11	17	58	428	
Полдник							
	Гренки сдобные	50	3	4	17	128	540,02
	Кисель молочная нежность	160	4	4	17	118	348,01
Итого за Полдник		210	7	8	34	246	
Ужин							
	Салат Розовые щечки	30		1	2	24	415
	Рагу из кур	160	13	3	19	161	147
	Чай с лимоном	150			5	22	560
	Бананы запеченные	50	1	1	12	58	526
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		430	17	5	55	346	
Итого за день		1 630	48	45	196	1401	

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 Ячневая или Пшеничная молочная	150	5	6	17	140	341
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай карамель молочная	170	3	3	11	86	566
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
Итого за Завтрак		350	10	13	41	320	
Завтрак							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед							
	Огурец солёный консервированный	30				3	385
	Суп крестьянский со сметаной	150	1	3	8	66	498
	Плов с курицей	160	14	6	25	207	142
	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	9	59	397	
Полдник							
	Сдобный Зайчик в сахаре	50	5	4	29	174	268
	Йогурт фруктовый	150	5	4	8	87	342,01
Итого за Полдник		200	10	8	37	261	
Ужин							
	Запеканка творожно - вермишелевая с соусом ваниль молочная	150	10	8	30	232	195,03
	Чай витаминный	160			7	30	560,03
	Яблоки печеные (дольки)	50			8	34	529
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	13	8	62	377	
Итого за день		1 580	53	38	209	1401	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя:2

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
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай английский	170	3	3	11	86	563,01
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
Итого за Завтрак		350	9	11	40	300	
Завтрак							
	Напиток из ягоды св/мор	100			6	25	361,13
Итого за Завтрак второй		100			6	25	
Обед	Салат яичный с огурцом	30	2	3		34	428
	Суп лапша домашняя	150	2	3	8	68	459
	Шницель рыбный натуральный (духовой).	50	8	2	3	68	180
	Соус Молочный	50	2	4	4	56	445
	Пюре картофельно - морковное	110	2	5	11	97	315
	Напиток из шиповники, сухофруктов	150			11	48	367,03
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		580	19	17	54	452	
Полдник							
	Пирог морковный с ананасом	50	2	9	24	188	578
	Молоко свежее пастерезованное	150	4	4	6	80	359,01
Итого за Полдник		200	6	13	30	268	
Ужин							
	Каша с мясом деревенская гречневая	160	11	10	19	200	588,02
	Напиток Росинка чайный	180			13	54	370
	Мандарины свежие	70	1		5	22	528
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02	
Итого за Ужин		450	15	10	54	357	
Итого за день		1 680	49	51	184	1402	

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 Рисовая молочная	160	5	6	19	146	337
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Кофейный напиток напиток шоколадный	165	3	3	11	78	557,01
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
Итого за Завтрак		365	12	15	43	349	
Завтрак							
	Напиток из смородины красной	100			5	22	361,09
Итого за Завтрак второй		100			5	22	
Обед							
	Икра луковая	30	1	2	3	33	381,02
	Рассольник с крупой	150	1	4	10	81	514
	Голубцы быстрые из мяса	50	5	8	4	100	34
	Соус Томат	30		1	1	19	452
	Гарнир каша гречка вязкая	110	3	1	14	77	277
	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		560	13	16	62	443	
Полдник							
	Печенье	30	2	3	22	122	347
	Кисель Светлячок шоколадный	180	5	5	19	138	348,02
Итого за Полдник		210	7	8	41	260	
Ужин							
	Омлет	150	12	14	4	188	220
	Чай русский	170			9	34	565,01
	Яблоки свежие	60			5	24	529,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		420	15	14	35	327	
Итого за день		1 655	47	53	186	1401	

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 Геркулес молочная	150	4	5	15	117	330
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай с молоком	180	2	2	10	69	563
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
Итого за Завтрак		355	8	11	35	267	
Завтрак							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед							
	Салат Морковка с чесноком	30		1	2	17	403,01
	Суп овощная смесь	150	1	3	6	59	499,01
	Куры отварные порционные	50	14	1		70	141
	Картофель тушеный в соусе с луком	110	3	4	17	117	305
	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	21	9	53	388	
Полдник							
	Бублики Кулури	40	3	5	22	140	151
	Молоко свежее пастерезованное	160	4	4	7	85	359,01
Итого за Полдник		200	7	9	29	225	
Ужин							
	Яблоки печеные (дольки)	50			8	34	529
	Суфле творожное "Воздушное"	140	20	12	24	291	208
	Подливка сгущенно-ванильная	20	1	1	7	43	436
	Чай с сахаром	150			6	24	565
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	24	13	62	473	
Итого за день		1 585	61	42	189	1399	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя:3

День:вторник

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
	Кофейный напиток напиток шоколадный	175	3	3	11	83	557,01
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
Итого за Завтрак		350	10	13	39	305	
Завтрак							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед							
	Икра луковая	30	1	2	3	33	381,02
	Борщ Вегетарианский	150	1	2	4	36	467
	Плов с мясом	150	11	18	30	324	63
	Напиток из изюма, кураги	150	1		13	55	363,03
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		520	17	22	67	529	
Полдник							
	Пирог Сладена	40	2	7	20	150	248
	Кисель из шиповника	160			12	48	346,01
Итого за Полдник		200	2	7	32	198	
Ужин							
	Запеканка печени с крупой и овощами	50	6	4	7	91	78
	Соус Молочный	30	1	2	2	34	445
	Пюре картофельное мягкое	100	2	4	13	90	317
	Чай с лимоном	180			6	26	560
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	12	10	45	322	
Итого за день		1 570	42	52	193	1400	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя:3

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп с крупой	150	1	3	9	68	462
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Какао на молоке	170	3	3	12	93	551
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
Итого за Завтрак		350	6	10	34	255	
Завтрак							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед							
	Икра овощная	30		2	2	27	381,04
	Суп Волна	150	2	5	8	81	495
	Котлеты или биточки с мясом	50	8	9	6	136	46
	Гарнир сложный картофель+капуста	120	3	3	14	93	287
	Напиток из вишни, изюма	150			14	57	361,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		540	16	19	61	475	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	60	8	6	23	177	238,01
	Молоко свежее пастерезованное	150	4	4	6	80	359,01
Итого за Полдник		210	12	10	29	257	
Ужин							
	Яблоки с вишней запеченные	40		1	6	29	529,08
	Печенье	10	1	1	7	41	347
	Рыба - филе в яичном соусе	50	7	2		50	165
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	100	3	2	26	136	285
	Чай русский	160			8	32	565,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	14	6	64	369	
Итого за день		1 600	49	45	198	1402	

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 Гречневая молочная	150	5	6	16	135	331
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай карамель молочная	160	3	3	10	81	566
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
Итого за Завтрак		350	12	15	39	341	
Завтрак							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед							
	Салат морковь с кукурузой	30		1	2	23	599,03
	Суп овощной с сырными фрикадельками	150	3	6	6	85	569
	Гуляш из курицы с луком	50	8	2	2	62	600,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4	3	26	145	309
	Напиток из кураги	150	1		11	46	363,02
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		530	19	12	64	442	
Полдник							
	Пудинг творожно-манный	50	7	4	12	117	204
	Кисель из смородины красной	150			10	41	347,05
Итого за Полдник		200	7	4	22	158	
Ужин							
	Груша в сиропе	80			8	51	527
	Рагу из мяса, овощей "Веселенькая семейка"	150	10	16	16	247	67
	Чай витаминный	180			8	34	560,03
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		450	13	16	49	413	
Итого за день		1 630	52	47	184	1400	

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 Дружба (рис, пшено)	150	4	5	18	140	335,01
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай Братский	175	3	3	11	79	559
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
Итого за Завтрак		350	9	12	39	300	
Завтрак	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
	Итого за Завтрак второй		100	1		10	46
Обед	Салат Чиполино	30		1	2	23	425
	Суп со шпинатом, сметаной	150	1	3	6	57	497,03
	Биточки детские из мяса	50	7	9	5	132	30
	Гарнир каша гречка с овощами	110	5	6	21	157	278,01
	Компот из консервированных плодов	150			12	46	351,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		530	16	19	63	496	
Полдник	Печенье	30	2	3	22	122	347
	Кисель из вишни	170			11	46	347,07
Итого за Полдник		200	2	3	33	168	
Ужин	Картофельная запеканка с мясом	150	13	15	21	267	40
	Соус Красный	30		1	1	14	444
	Чай французский	180			7	29	565,02
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	16	16	46	391	
Итого за день		1 580	44	50	191	1401	

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 Ячневая или Пшеничная молочная	150	5	6	17	140	341
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Кофейный напиток на молоке	170	4	4	13	105	557
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
Итого за Завтрак		350	13	13	40	328	
Завтрак							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед							
	Икра овощная	30		2	2	27	381,04
	Щи Русские	150	1	4	5	63	524
	Ежики из мяса в томатно-сметанном соусе.	60	5	8	7	120	38,01
	Пюре картофельное мягкое	110	2	4	14	99	317
	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		540	12	18	54	430	
Полдник							
	Ватрушка с повидлом	40	3	3	23	130	238
	Молоко свежее пастерезованное	160	4	4	7	85	359,01
Итого за Полдник		200	7	7	30	215	
Ужин							
	Запеканка Нежная творожная, с соусом ваниль молочная	150	11	9	32	251	189
	Чай с лимоном	180			6	26	560
	Апельсин свежий	70	1		5	24	525
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		440	15	9	60	382	
Итого за день		1 630	48	47	194	1401	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя:4

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная молочная	150	4	5	18	139	335,02
	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	324	
Завтрак							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед							
	Икра кабачков	30		3	2	35	381,06
	Свекольник	150	1	4	7	66	518
	Котлеты по- Хлыновски с мясом	50	8	9	5	127	52
	Горошница - пюре	110	7	3	18	125	291
	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	19	56	465	
Полдник							
	Пирожок с творогом	50	6	3	20	134	257
	Кисель из шиповника	150			11	45	346,01
Итого за Полдник		200	6	3	31	179	
Ужин							
	Запеканка Донская рыбная	50	10	4	2	87	156
	Соус Сметанный	30	1	3	2	44	449
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	100	3	2	26	136	285
	Чай витаминный	180			8	34	560,03
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	17	9	55	382	
Итого за день		1 590	52	43	195	1396	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя:4

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный вермишелевый	150	4	4	13	102	485
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Какао восточная карамель	175	4	4	12	96	551,02
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
Итого за Завтрак		350	10	12	35	279	
Завтрак							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед							
	Салат Чиполино	30		1	2	23	425
	Суп-пюре гороховый с гречками	150	5	4	18	124	504
	Азу из говядины	150	12	14	14	228	20
	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	19	62	500	
Полдник							
	Булочка Сдобная	40	3	4	20	125	234
	Молоко свежее пастерезованное	160	4	4	7	85	359,01
Итого за Полдник		200	7	8	27	210	
Ужин							
	Суфле творожное "Каспер", с соусом ваниль молочная	150	9	9	22	207	209,02
	Печенье	8	1	1	6	33	347
	Чай с сахаром	160			6	26	565
	Яблоки свежие	40			4	16	529,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		398	13	10	55	363	
Итого за день		1 568	51	49	189	1398	

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 Дружба (рис, пшено)	150	4	5	18	140	335,01
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай с молоком концентрированным	160	2	2	9	62	562
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
Итого за Завтрак		350	10	13	40	327	
Завтрак							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед							
	Икра луковая	30	1	2	3	33	381,02
	Рассольник с крупой	150	1	4	10	81	514
	Котлеты кур "Ласточкино гнездо"	50	9	3	4	83	136
	Соус Томат	40		2	2	25	452
	Гарнир каша гречка с овощами	110	5	6	21	157	278,01
	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		570	19	17	70	512	
Полдник							
	Булочка с повидлом	45	3	3	26	139	184
	Кисель из облепихи	160		1	10	46	347,1
Итого за Полдник		205	3	4	36	185	
Ужин							
	Яблоко в сиропе	35			5	23	529,02
	Мясные рулетики в бульоне	150	9	10	16	190	122,03
	Чай русский	180			9	36	565,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		405	12	10	47	330	
Итого за день		1 630	45	44	203	1400	

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	160	4	5	17	128	334
	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		370	9	12	41	303	
Завтрак	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
	Итого за Завтрак второй		100	1		10	46
Обед	Салат яичный с огурцом	30	2	3		34	428
	Суп лапша домашняя	150	2	3	8	68	459
	Бифштекс натуральный паровой	50	12	12	2	157	33
	Пюре картофельное густое	110	2	3	15	97	316
	Компот из консервированных плодов	150			12	46	351,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		530	21	21	54	483	
Полдник	Пирог Апельсиновый пластовой	50	4	3	27	153	243
	Кисель из смородины красной	150			10	41	347,05
Итого за Полдник		200	4	3	37	194	
Ужин	Груша в сиропе	45			4	29	527
	Макароны отварные с сыром	160	8	7	36	235	25
	Чай французский	180			7	29	565,02
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		425	11	7	64	374	
Итого за день		1 625	46	43	206	1400	

Итого за период	32 165	985	924	3893	28003	
Среднее значение за период		49,3	46,2	194,7	1400,2	

Составил _____ Яковлева

Утвердил _____