

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ «Д/с № 11»



Юрлова С.Г. Юрьева

2022 г.

02

02

02

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД С 1,5 ДО 3 ЛЕТ

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ДЕТСКИЙ САД № 11» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА**

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	180	5	5	18	140	330
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай с молоком	180	2	2	10	69	563
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		400	10	11	44	320	
Завтрак втор							
	Компот из яблок	100			4	17	359
Итого за Завтрак второй		100			4	17	
Обед							
	Салат свекла с кукурузой	30		1	3	25	599,04
	Суп с крупой	180	1	4	11	81	462
	Мясо отварное (для супов)	20	6	4	1	62	56,02
	Тефтели из мяса в соусе	60	5	8	6	120	73
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	130	3	3	34	177	285
	Компот из изюма	150			13	52	350,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		606	18	20	83	592	
Полдник							
	Булочка Молочная	50	5	3	27	154	182
	Молоко свежее пастерезованное	180	5	5	8	96	359,01
Итого за Полдник		230	10	8	35	250	
Ужин							
	Яблоки печеные (дольки)	95			15	64	529
	Запеканка Нежная творожная, с подливкой из повидла	150	9	6	30	214	189,03
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Хлеб пшеничный белый	20\	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		465	12	6	69	388	
Итого за день		1 801	50	45	235	1567	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с крупой	180	5	6	16	488		
	Масло сливочное	5	3		29	530		
	Чай карамель молочная	180	3	3	12	566		
	Сыр твердый	10	2	2	31	532		
	Батон белый	25	2	1	13	65	16	
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02	
	Итого за завтрак	415	13	15	46	379		
	Завтрак втор							
	Напиток из ягод св/мор	100			6	25	361,13	
	Итого за завтрак второй	100			6	25		
Обед	Икра морковная с луком	30	1	1	2	292		
	Щи Русские	150	1	4	5	63	524	
	Биточки или котлеты кур (духовые)	60	11	2	8	96	130	
	Люре картофельно - морковное	130	3	6	13	115	315	
	Компот из сухофруктов	150			11	44	355,01	
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541	
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02	
	Итого за Обед	556	18	13	54	411		
	Полдник	Булка деревенская	50	4	3	28	154	589
		Ряженка	150	4	4	6	76	375
Итого за Полдник		200	8	7	34	230		
Ужин	Запеканка печени с крупой и овощами	60	7	5	9	109	78	
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4	3	26	145	309	
	Чай фруктовый	180			7	29	560,07	
	Яблоки свежие	95			8	38	529,01	
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541	
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02	
	Итого за Ужин	485	14	8	67	402		
	Итого за день	1 756	53	43	207	1447		

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	180	5	5	19	144	334
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Какао на молоке	180	4	4	13	98	551
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		405	12	13	50	362	
Завтрак втор							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед							
	Салат Розовые щечки	30		1	2	24	415
	Суп Волна	180	3	5	9	97	495
	Запеканка Донская рыбная	70	14	6	3	122	156
	Пюре картофельное луковое	130	3	4	16	111	318
	Соус Сметано -томатный	50	1	5	3	63	451
	Компот из яблок	150			6	25	359
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		646	24	21	54	517	
Полдник							
	Творожная лепешка	60	9	10	20	202	591,01
	Кефир с сахаром	150	4	4	10	91	343,01
Итого за Полдник		210	13	14	30	293	
Ужин							
	Апельсин свежий	95	1		7	33	525
	Каша курляндская с птицей	180	9	10	23	219	588,01
	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		495	13	10	54	362	
Итого за день		1 856	63	58	198	1580	

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	180	5	4	16	123	485
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай Братский	180	3	3	11	81	559
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		405	13	10	42	313	
Завтрак втор							
	Напиток из вишни св/мор	100			5	21	361,07
Итого за Завтрак второй		100			5	21	
Обед							
	Икра морковная с луком	30		1	2	18	292
	Щи по - Уральски	180	1	4	5	63	464
	Биточки детские из мяса	70	10	13	7	185	30
	Гарнир каша гречка с овощами	110	5	6	21	157	278,01
	Соус Молочный	50	2	4	4	56	445
	Напиток из шиповника	180			11	47	367,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		661	21	28	67	609	
Полдник							
	Булочка Космонавта с творогом, морковью	50	5	4	23	145	181
	Йогурт фруктовый	150	5	4	8	87	342,01
Итого за Полдник		200	10	8	31	232	
Ужин							
	Куриные рулетики в бульоне	180	14	4	19	170	122,04
	Кисель молочная нежность	180	4	5	19	133	348,01
	Яблоки свежие	95			8	38	529,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		495	21	9	63	422	
Итого за день		1 861	65	55	208	1597	

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	180	6	7	21	168	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
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Итого за Завтрак		410	13	15	55	407
Завтрак втор	Напиток цитрусовый	100			5	21	372,01
	Итого за Завтрак второй	100			5	21	
Обед	Закуска свекла с чесноком	30		1	2	23	421
	Суп рыбный (консервы)	150	4	7	9	109	516
	Курица по - Русски	70	12	6	4	115	140
	Пюре картофельное	130	3	4	17	116	316,01
	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	571	22	18	60	492	
Полдник	Яблоки печеные (дольки)	95			15	64	529
	Пряники	30	2	1	23	104	319
	Молоко свежее пастерезованное	180	5	5	8	96	359,01
	Итого за Полдник	305	7	6	46	264	
Ужин	Салат Друзья (кукуруза, фасоль)	50	3	4	8	73	391,01
	Омлет	155	12	14	4	194	220
	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	425	18	18	38	384		
Итого за день	1 811	60	57	204	1568		

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 Дружба (рис, пшено)	150	4	5	18	140	335,01
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай с молоком	180	2	2	10	69	563
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
Итого за Завтрак		385	11	13	46	360	
Завтрак втор							
	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	180	15	15	21	276	39,01
	Компот из сухофруктов	150			11	44	355,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		546	19	19	56	474	
Полдник							
	Булочка Сдобная	50	4	4	25	156	234
	Молоко свежее пастерезованное	180	5	5	8	96	359,01
Итого за Полдник		230	9	9	33	252	
Ужин							
	Запеканка творожно - вермишелевая с соусом ваниль молочная	150	10	8	30	232	195,03
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Яблоки печеные (дольки)	95			15	64	529
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		465	13	8	69	406	
Итого за день		1 726	53	49	214	1538	

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 Баярская пшено, изюм	180	6	7	25	185	328
	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
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		410	15	14	57	418	
Завтрак втор							
	Напиток из вишни	100			9	38	361
Итого за Завтрак второй		100			9	38	
Обед							
	Икра овощная	30		2	2	27	381,04
	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	130	3	5	16	118	317
	Компот из яблок	150			6	25	359
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		556	12	17	50	401	
Полдник							
	Гренки сладкие ванильные	50	4	7	39	189	540,03
	Кефир с сахаром	150	4	4	10	91	343,01
Итого за Полдник		200	8	11	49	280	
Ужин							
	Салат Розовые щечки	40	1	2	3	32	415
	Рагу из кур	150	13	3	18	151	147
	Чай с лимоном	180			6	26	560
	Апельсин свежий	95	1		7	33	525
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		505	18	5	51	323	
Итого за день		1 771	53	47	216	1460	

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 Гречневая молочная	180	6	7	19	162	331
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай карамель молочная	180	3	3	12	91	566
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		415	14	16	49	404	
Завтрак втор							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед							
	Салат Нежность (морковь, зел. горошек)	40	1	2	3	29	410,01
	Суп крестьянский со сметаной	180	2	4	9	80	498
	Плов с курицей	180	15	7	28	233	142
	Напиток из лимонов	150			8	32	364,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		591	21	13	65	457	
Полдник							
	Суфле творожное "Розовое"	60	5	4	6	81	210
	Молоко свежее пастерезованное	180	5	5	8	96	359,01
Итого за Полдник		240	10	9	14	177	
Ужин							
	Макароны отварные с сыром	180	9	7	40	264	25
	Чай витаминный	180			8	34	560,03
	Яблоки свежие	95			8	38	529,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		495	12	7	73	417	
Итого за день		1 841	58	45	211	1501	

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 Веснушка манная	180	5	5	23	161	329
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай с молоком сгущенным	180	2	2	14	80	564
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		405	10	11	55	361	
Завтрак второй	Напиток из ягоды св/мор	100			6	25	361,13
	Итого за Завтрак второй		100			6	25
Обед	Салат свекла с сыром	30	2	3	2	37	420
	Рассольник казачий	180	9	8	12	147	513,01
	Рыба запеченная в сметанном соусе	70	9	5	4	99	168
	Пюре картофельно - морковное	130	3	6	13	115	315
	Компот из изюма	150			13	52	350,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		601	26	22	61	533	
Полдник	Пирог Пухарик	50	3	5	27	162	247
	Снежок	150	4	4	16	115	376
	Итого за Полдник		200	7	9	43	277
Ужин	Куриные рулетики в бульоне	180	14	4	19	170	122,04
	Напиток Росинка чайный	180			13	54	370
	Мандарины свежие	95	1		6	30	528
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		495	18	4	55	335	
Итого за день		1 801	61	46	220	1531	

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 Пшенная молочная	180	6	7	21	169	335
	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
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		405	12	14	51	374	
Завтрак втор							
	Компот из брусники св/мор	100			5	22	353,01
Итого за Завтрак второй		100			5	22	
Обед							
	Икра луковая	30	1	2	3	33	381,02
	Суп лапша домашняя	180	2	4	10	81	459
	Голубцы рубленые с птицей	60	7	2	5	64	131
	Соус Сметанный	50	2	6	4	73	449
	Гарнир каша гречка с овощами	110	5	6	21	157	278,01
	Компот из изюма	150			13	52	350,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		621	20	20	73	543	
Полдник							
	Пирожок с морковью	50	3	4	21	128	253
	Молоко свежее пастерезованное	180	5	5	8	96	359,01
Итого за Полдник		230	8	9	29	224	
Ужин							
	Закуска морковь с кукурузой	50	1	5	4	58	586
	Омлет Деревенский с картофелем	130	10	10	10	170	221
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Яблоки свежие	95			8	38	529,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		495	14	15	46	376	
Итого за день		1 851	54	58	204	1539	

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
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
	Итого за Завтрак		380	11	13	41	328
Завтрак втор	Компот из яблок	100			4	17	359
	Итого за Завтрак второй	100			4	17	
Обед	Салат свежих помидор	60	1	3	2	36	419
	Суп с крупой	150	1	3	9	68	462
	Мясо отварное (для супов)	20	6	4	1	62	56,02
	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	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	Итого за Обед	580	18	20	72	548	
Полдник	Булочка Молочная	50	5	3	27	154	182
	Молоко свежее пастерезованное	180	5	5	8	96	359,01
	Итого за Полдник	230	10	8	35	250	
Ужин	Яблоки печеные (дольки)	95			15	64	529
	Запеканка Нежная творожная, с подливкой из повидла	150	9	6	30	214	189,03
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин	465	12	6	69	392		
Итого за день	1 755	51	47	221	1535		

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 Баярская пшено, изюм	150	5	6	21	154	328
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Чай Братский	180	3	3	11	81	559
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Итого за Завтрак		385	13	12	52	365
Завтрак втор	Компот из смородины красной	100			6	23	361,11
	Итого за Завтрак второй	100			6	23	
Обед	Икра овощная	30		2	2	27	381,04
	Суп рисовый с мясом, томатом, чесноком	180	4	5	9	94	460
	Жаркое по -домашнему мясное	180	15	15	21	276	39,01
	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	22	22	56	510
Полдник	Гренки сладкие ванильные	50	4	7	39	189	540,03
	Кефир с сахаром	150	4	4	10	91	343,01
	Итого за Полдник	200	8	11	49	280	
Ужин	Салат Розовые щечки	40	1	2	3	32	415
	Рыба запеченная под омлетом	130	19	9	4	175	169
	Чай с лимоном	180			6	26	560
	Апельсин свежий	95	1		7	33	525
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Итого за Ужин		485	24	11	37	347
Итого за день		1 751	67	56	200	1525	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	5		3		29	530
	Каша Гречневая молочная	150	5	6	16	135	331
	Чай карамель молочная	180	3	3	12	91	566
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
	Итого за Завтрак		370	11	13	44	337
Завтрак втор	Напиток Росинка чайный	100			7	30	370
	Итого за Завтрак второй	100			7	30	
Обед	Салат капуста с зеленью	30	1	1	1	20	393
	Суп овощной	150	1	3	6	59	499
	Картофельная запеканка с мясом	130	11	13	18	231	40
	Соус Сметано -томатный	50	1	5	3	63	451
	Напиток медово-лимонный	150			12	51	368
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	Итого за Обед	540	16	22	52	485	
Полдник	Песочная лепешка	50	4	9	28	207	242
	Йогурт фруктовый	180	6	5	10	105	342,01
	Итого за Полдник	230	10	14	38	312	
Ужин	Груша запеченная (дольки)	95		2	3	84	527,01
	Вареники быстрые творожные	150	22	13	34	338	185,02
	Подливка из сметаны	50	1	5	18	117	435
	Чай с красной смородиной	180			9	35	560,1
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Итого за Ужин	515	26	20	81	655	
Итого за день	1 755	63	69	222	1819		

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Суп молочный с крупой	150	4	5	14	114	488
	Какао на молоке	180	4	4	13	98	551
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		370	11	13	43	323	
Завтрак второй							
	Напиток из вишни св/мор	100			5	21	361,07
Итого за Завтрак второй		100			5	21	
Обед							
	Салат Чиполино	30		1	2	23	425
	Щи столичные с мясом	150	3	6	6	89	524,01
	Плов с курицей	180	15	7	28	233	142
	Компот из сухофруктов	150			11	44	355,01
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		540	20	14	59	450	
Полдник							
	Коржик Молочный	50	3	5	33	193	240
	Молоко свежее пастерезованное	180	5	5	8	96	359,01
Итого за Полдник		230	8	10	41	289	
Ужин							
	Груша запеченная (дольки)	95		2	3	84	527,01
	Запеканка творожно - морковная	120	13	9	18	203	196
	Соус крем -Брюле	50	1	3	10	71	439
	Чай с красной смородиной	180			9	35	560,1
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		485	17	14	57	474	
Итого за день		1 725	56	51	205	1557	

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 Геркулес молочная	150	4	5	15	117	330
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай с молоком	180	2	2	10	69	563
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		385	11	13	43	337	
Завтрак втор							
	Компот из яблок, лимона	100			5	19	359,02
Итого за Завтрак второй		100			5	19	
Обед							
	Икра морковная с луком	30		1	2	18	292
	Кулеш с птицей	180	5	5	10	102	458
	Рагу из кур	180	15	4	22	182	147
	Компот из чернослив	150			11	46	356,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		580	23	10	62	429	
Полдник							
	Бутерброд горячий "Здоровяк"(сыр, сметана, чеснок)	60	6	4	26	170	534
	Кефир с сахаром	150	4	4	10	91	343,01
Итого за Полдник		210	10	8	36	261	
Ужин							
	Апельсин свежий	95	1		7	33	525
	Запеканка Донская рыбная	60	12	5	3	105	156
	Соус Сметанный	50	2	6	4	73	449
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Гарнир каша перловая с овощами	150	3	2	19	108	279
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		575	21	13	57	429	
Итого за день		1 850	65	44	203	1475	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Каша Гречневая молочная	150	5	6	16	135	331
	Кофейный напиток напиток шоколадный	180	3	3	12	85	557,01
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
Итого за Завтрак		380	13	15	44	362	
Завтрак втор							
	Компот из яблок	100			4	17	359
Итого за Завтрак второй		100			4	17	
Обед							
	Икра свекольная с луком	30		1	3	20	293
	Щи полевые	150	1	4	8	76	524,02
	Рыба по - русски	60	7	4	2	74	172
	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	10	1		3	17	541,02
Итого за Обед		530	14	11	68	435	
Полдник							
	Коржик Молочный	50	3	5	33	193	240
	Молоко свежее пастерезованное	180	5	5	8	96	359,01
Итого за Полдник		230	8	10	41	289	
Ужин							
	Яблоки печеные (дольки)	95			15	64	529
	Запеканка морковная с творогом	120	10	9	20	196	192
	Подливка сгущенно-ванильная	50	2	4	16	107	436
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		485	15	13	75	477	
Итого за день		1 725	50	49	232	1580	

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 с крупой	180	5	6	16	137	488
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Какао утренний аромат	180	3	3	12	90	551,01
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Завтрак		405	11	13	46	347	
Завтрак втор							
	Напиток из лимонов	100			5	21	364,01
Итого за Завтрак второй		100			5	21	
Обед							
	Икра кабачков	30		3	2	35	381,06
	Рассольник с крупой	150	1	4	10	81	514
	Бигус с мясом	150	11	10	8	157	29
	Компот из консервированных плодов	180			14	56	351,01
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		540	14	17	46	390	
Полдник							
	Пирог закрытый с рыбой	60	6	6	24	175	245
	Ряженка	150	4	4	6	76	375
Итого за Полдник		210	10	10	30	251	
Ужин							
	Груша в сиропе	95			9	60	527
	Запеканка печени с крупой и овощами	50	6	4	7	91	78
	Макароны с зеленью, томатом	130	5	3	31	173	27
	Соус Сметано -томатный	50	1	5	3	63	451
	Кисель из вишни	180			12	49	347,07
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Ужин		540	15	12	77	509	
Итого за день		1 795	50	52	204	1518	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Каша Веснушка манная	150	4	4	19	134	329
	Чай английский	180	3	3	12	91	563,01
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		370	10	11	47	336	
Завтрак втор							
	Напиток из вишни, изюма	100			9	38	361,01
Итого за Завтрак второй		100			9	38	
Обед							
	Икра свекольная с луком	30		1	3	20	293
	Суп вермишелевый с курицей	150	3	5	9	97	481
	Куры отварные порционные	60	17	1	1	83	141
	Пюре картофельно - морковное	110	2	5	11	97	315
	Соус Сметано -томатный	50	1	5	3	63	451
	Компот из сухофруктов	150			11	44	355,01
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		580	25	17	50	465	
Полдник							
	Рулетик Венский	50	4	5	27	169	267
	Йогурт фруктовый	150	5	4	8	87	342,01
Итого за Полдник		200	9	9	35	256	
Ужин							
	Бананы свежие	95	1		20	90	526,01
	Вареники быстрые творожные	150	22	13	34	338	185,02
	Подливка из сметаны	40	1	4	14	94	435
	Чай с красной смородиной	180			9	35	560,1
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		505	27	17	94	638	
Итого за день		1 755	71	54	235	1733	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Суп молочный с крупой	150	4	5	14	114	488
	Чай Братский	180	3	3	11	81	559
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Завтрак		380	12	14	41	337	
Завтрак втор							
	Напиток Росинка чайный	100			7	30	370
Итого за Завтрак второй		100			7	30	
Обед							
	Огурец солёный консервированный	30				3	385
	Свекольник	150	1	4	7	66	518
	Плов с мясом	150	11	18	30	324	63
	Напиток Сибирский	150	1		15	65	371,01
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		510	15	22	64	519	
Полдник							
	Булочка с маком	50	5	4	29	169	182,01
	Молоко свежее пастерезованное	180	5	5	8	96	359,01
Итого за Полдник		230	10	9	37	265	
Ужин							
	Яблоки свежие	95			8	38	529,01
	Закуска морковь с кукурузой	50	1	5	4	58	586
	Картофель домашний	130	7	7	12	143	93
	Кисель из кураги	180	1		16	67	344,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		495	12	12	57	387	
Итого за день		1 715	49	57	206	1538	

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 Дружба (рис, пшено)	150	4	5	18	140	335,01
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Чай с молоком	180	2	2	10	69	563
	Батон белый	25	2	1	13	65	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
Итого за Завтрак		380	11	13	44	351	
Завтрак втор							
	Напиток из вишни, меда	100			10	39	361,05
Итого за Завтрак второй		100			10	39	
Обед							
	Икра луковая	30	1	2	3	33	381,02
	Суп Волна	150	2	5	8	81	495
	Гуляш из мяса в томатно-сметанном соусе	60	11	11	4	151	35
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	110	3	2	29	149	285
	Напиток из вишни, сухофруктов	150			14	56	361,04
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
Итого за Обед		530	19	20	70	531	
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							
	Апельсин свежий	95	1		7	33	525
	Запеканка Нежная творожная, с подливкой из повидла	150	9	6	30	214	189,03
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
Итого за Ужин		455	13	6	57	340	
Итого за день		1 665	52	46	224	1530	

Итого за период	35 566	1144	1028	4269	31138	
Среднее значение за период		57,2	51,4	213,5	1556,9	

Составил _____ Яковлева Людми

Утвердил _____