

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №4 «Буратино»
Тутаевского муниципального района

УТВЕРЖДЕНО:

И.о. заведующего
МДОУ №4 «Буратино»

 А.Е. Накоскина

Приказ №01-05/100 от 01.03.2023г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей
в возрасте 1 – 3 лет

г. Тутаев

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Итого за весь период	421.60	468.70	2 012.10	13 998.10
Среднее значение за период	42.20	46.90	201.20	1 399.80
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.00	30.10	57.90	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотн енный полдни к
Ясли 12 часов	343	171	531	547

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	2.70	4.40	21.30	134.20	31	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3.10	3.20	14.20	101.10	98	2010
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.90	5.10	14.80	112.20	1	2012
Итого за прием пищи:	340	7.70	12.70	50.40	347.50		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.00	0.20	23.00	92.00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	200	1.00	0.20	23.00	92.00		
Обед							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	150	3.70	3.20	7.80	75.40	105	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2.50	4.00	42.30	172.10	74	2010
ГУЛЯШ	30/30	12.00	12.80	3.40	176.70	55	2010
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.30	0.10	1.10	7.20	К/К	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.00	0.00	4.60	18.20	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.60	0.40	19.00	82.00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	540	21.10	20.50	78.30	531.60		
Уплотненный полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.20	4.70	6.80	87.10	102	2010
РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	140	7.80	9.00	16.70	181.00	83	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.10	0.00	6.50	26.30	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.90	0.80	14.80	72.50	К/К	2008
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	75	5.20	4.50	45.60	242.80	104	2010
Итого за прием пищи:	540	19.10	18.90	90.40	609.60		
Всего за день:		48.90	52.20	242.00	1 580.80		

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ.

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	3.70	5.00	19.10	133.60	33	2010
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2.10	2.20	8.80	64.00	97	2010
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.90	5.10	14.80	112.20	1	2012
Итого за прием пищи:	340	7.70	12.30	42.70	309.90		
II Завтрак							
КЕФИР	150	4.50	4.80	6.10	86.00	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4.50	4.80	6.10	86.00		
Обед							
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	2.90	2.70	7.60	63.20	6	2010
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.60	3.60	15.30	103.70	78	2010
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	3.70	5.20	6.40	132.40	48	2010
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.20	0.00	0.80	4.20	К/К	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ	150	0.00	0.00	15.80	76.90	383	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.60	0.40	19.00	82.00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	540	12.00	11.90	64.80	462.40		
Уплотненный полдник							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.30	0.10	8.10	38.90	441	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	13.40	14.20	36.00	301.40	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0.10	0.00	4.70	19.60	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.50	0.60	11.80	58.00	К\К	2008
ЯБЛОКО	140	0.60	0.60	13.70	65.80	К/К	2008
Итого за прием пищи:	610	15.80	15.50	74.30	483.60		
Всего за день:		40.10	44.50	187.80	1 341.80		

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ.

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.00	5.10	16.90	127.40	36	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	160	4.00	4.00	12.30	102.40	100	2010
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.90	3.40	0.00	42.50	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.90	0.80	14.80	72.50	К\К	2008
Итого за прием пищи:	347	12.80	13.30	43.90	344.90		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.00	0.20	23.00	92.00	К\К	2008
Итого за прием пищи:	200	1.00	0.20	23.00	92.00		
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3.80	3.30	7.30	77.70	95	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2.10	3.20	32.20	145.40	75	2010
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10.50	10.80	13.50	192.10	59	2010
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0.50	2.50	2.80	35.40	53	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.10	0.10	10.10	42.70	90	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.60	0.40	19.00	82.00	К\К	2008
Итого за прием пищи:	550	19.50	20.20	84.80	575.30		
Уплотненный полдник							
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.40	0.00	8.30	35.10	410	2008
ОМЛЕТ С РЫБОЙ	120	8.70	11.50	2.10	179.10	217	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ	30	0.90	0.00	1.80	10.20	4	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.10	0.00	6.50	26.30	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.90	0.80	14.80	72.50	К\К	2008
Итого за прием пищи:	475	11.90	12.30	33.40	323.20		
Всего за день:		45.30	45.90	185.10	1 335.30		

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ.

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.50	5.40	17.80	135.30	32	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3.10	3.20	14.20	101.10	98	2010
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.90	5.10	14.80	112.20	1	2012
Итого за прием пищи:	340	9.50	13.60	46.80	348.60		
II Завтрак							
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	150	0.00	0.00	11.60	66.00	439	2008
Итого за прием пищи:	150	0.00	0.00	11.60	66.00		
Обед							
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3.40	2.90	5.40	71.10	88	2008
РИС ОТВАРНОЙ	110	2.70	3.10	29.80	150.80	325	2008
СУФЛЕ ИЗ КУРЫ	60	6.70	5.90	8.40	121.80	321	2008
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0.60	2.80	3.10	40.00	4	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.00	0.00	4.60	18.20	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.60	0.40	19.00	82.00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	550	16.00	15.10	70.20	483.80		
Уплотненный полдник							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.30	0.10	8.10	38.90	441	2008
ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	40	5.00	4.50	0.30	61.60	К/К	2010
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	140	2.60	10.00	15.30	162.30	3	2010
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0.10	0.00	6.60	26.90	431	2008
СУХАРИК ВАНИЛЬНЫЙ	30	3.30	1.40	24.90	123.00	К/К	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.90	0.80	14.80	72.50	К\К	2008
Итого за прием пищи:	535	13.10	16.70	69.80	485.30		
Всего за день:		38.60	45.40	198.50	1 383.70		

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ.

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ЗДОРОВЬЕ" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.50	5.60	16.40	132.60	192	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2.10	2.20	8.80	64.00	97	2010
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.90	3.40	0.00	42.50	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.90	0.80	14.80	72.50	К/К	2008
Итого за прием пищи:	347	11.40	12.00	39.90	311.70		
II Завтрак							
КЕФИР	150	4.50	4.80	6.10	86.00	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4.50	4.80	6.10	86.00		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	4.60	5.70	9.80	109.40	18	2017
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	60	1.20	1.70	11.20	54.10	78	2010
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1.30	1.50	5.30	40.00	346	2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	60	3.80	8.60	7.10	183.10	271	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	150	0.00	0.00	15.80	76.90	383	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.60	0.40	19.00	82.00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	510	13.50	17.90	68.10	545.50		
Уплотненный полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.20	4.70	6.80	87.10	102	2010
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	150	3.80	4.70	13.20	109.00	94	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.10	0.00	6.50	26.30	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.90	0.80	14.80	72.50	К/К	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	8.00	5.90	35.60	228.00	108	2010
Итого за прием пищи:	550	17.90	16.00	76.90	522.80		
Всего за день:		47.40	50.70	190.90	1 465.90		

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ.

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	2.70	4.30	21.70	134.20	31	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3.10	3.20	14.20	101.10	98	2010
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.90	5.10	14.80	112.20	1	2012
Итого за прием пищи:	340	7.70	12.60	50.70	347.50		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.00	0.20	23.00	92.00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	200	1.00	0.20	23.00	92.00		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ С ГОВЯДИНОЙ	150	6.00	2.80	14.50	110.40	10	2010
ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"	110	2.40	3.70	14.30	100.90	79	2010
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	3.30	4.20	4.00	98.80	268	2012
НАПИТОК ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ	150	0.00	0.00	11.60	66.00	439	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.60	0.40	19.00	82.00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	510	14.30	11.10	63.40	458.10		
Уплотненный полдник							
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.40	0.00	8.30	35.10	410	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140	10.10	6.20	10.60	143.70	306	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	40	0.60	1.70	3.60	48.70	371	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.10	0.00	6.50	26.30	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.90	0.80	14.80	72.50	К/К	2008
БАНАН	140	2.10	0.70	29.40	134.40	К/К	2008
Итого за прием пищи:	645	15.10	9.30	73.10	460.70		
Всего за день:		38.10	33.30	210.20	1 358.30		

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ.

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.60	5.10	18.80	140.70	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2.10	2.20	8.80	64.00	97	2010
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.90	5.10	14.80	112.20	1	2012
Итого за прием пищи:	340	8.70	12.40	42.40	317.00		
II Завтрак							
КЕФИР	150	4.50	4.80	6.10	86.00	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4.50	4.80	6.10	86.00		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0.40	4.10	2.40	59.70	23	2008
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	2.80	2.70	7.60	63.20	84	2008
ПЛОВ С МЯСОМ	150	7.60	13.80	28.90	314.20	58	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.00	0.00	4.60	18.20	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.60	0.40	19.00	82.00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	530	13.40	21.00	62.50	537.30		
Уплотненный полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.20	4.70	6.80	87.10	102	2010
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	13.40	14.20	39.00	301.90	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0.10	0.00	4.70	19.60	431	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.30	2.90	22.30	125.10	К/К	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.50	0.60	11.80	58.00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	500	21.40	22.40	84.70	591.60		
Всего за день:		48.00	60.60	195.60	1 531.80		

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ.

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.10	5.20	18.40	134.60	38	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	160	4.00	4.00	12.30	102.40	100	2010
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.90	3.40	0.00	42.50	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.90	0.80	14.80	72.50	К/К	2008
Итого за прием пищи:	347	12.90	13.40	45.40	352.00		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.00	0.20	23.00	92.00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	200	1.00	0.20	23.00	92.00		
Обед							
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	2.40	3.20	17.40	83.70	91	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2.10	3.20	32.20	145.40	75	2010
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	4.70	7.20	10.70	131.10	375	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0.50	2.50	2.80	35.40	53	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.10	0.10	10.10	42.70	90	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.60	0.40	19.00	82.00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	550	12.30	16.60	92.10	520.40		
Уплотненный полдник							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.30	0.10	8.10	38.90	441	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2.20	3.20	17.50	107.30	77	2010
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	4.80	5.80	8.20	108.90	51	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.10	0.00	6.50	26.30	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.90	0.80	14.80	72.50	К/К	2008
Итого за прием пищи:	495	9.10	9.90	55.00	353.80		
Всего за день:		35.40	40.00	215.50	1 318.20		

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ.

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.20	5.80	14.00	125.60	34	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3.10	3.20	14.20	101.10	98	2010
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.90	5.10	14.80	112.20	1	2012
Итого за прием пищи:	340	9.20	14.10	43.00	338.90		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	160	0.20	0.00	9.30	38.40	411	2008
Итого за прием пищи:	160	0.20	0.00	9.30	38.40		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	2.90	4.40	19.30	94.70	94	2008
КАПУСТА ТУШЁНАЯ	110	2.80	3.30	11.80	89.10	346	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	60	3.00	4.70	19.30	144.10	305	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	150	0.00	0.00	15.80	76.90	383	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.60	0.40	19.00	82.00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	510	11.30	12.80	85.10	486.70		
Уплотненный полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	150	4.20	4.70	6.80	87.10	102	2010
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	140	3.70	9.50	26.70	198.30	66	2010
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	40	0.60	1.70	3.50	31.80	371	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	160	0.10	0.00	7.00	28.60	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.90	0.80	14.80	72.50	К/К	2008
Итого за прием пищи:	515	10.50	16.60	58.80	418.30		
Всего за день:		31.20	43.50	196.20	1 282.40		

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ.

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.50	5.40	17.80	135.30	32	2010
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2.10	2.20	8.80	64.00	97	2010
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.90	3.40	0.00	42.50	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.90	0.80	14.80	72.50	К/К	2008
Итого за прием пищи:	347	11.40	11.70	41.30	314.40		
II Завтрак							
КЕФИР	150	4.50	4.80	6.10	86.00	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4.50	4.80	6.10	86.00		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	1.90	2.40	17.20	52.00	81	2012
"ЁЖИКИ" МЯСНЫЕ	100/40	12.70	14.90	16.20	247.00	284	2008
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0.70	2.80	3.80	42.60	5	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.00	0.00	4.60	18.20	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.60	0.40	19.00	82.00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	520	17.80	20.50	60.80	441.80		
Уплотненный полдник							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.00	0.20	23.00	92.00	К/К	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4.50	4.80	14.40	118.90	14	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.10	0.00	6.50	26.30	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.90	0.80	14.80	72.50	К/К	2008
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ЯЙЦОМ	75	7.10	9.80	28.80	230.80	451	2008
Итого за прием пищи:	600	14.50	15.50	87.40	540.50		
Всего за день:		48.30	52.60	195.50	1 382.60		