

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "Учреждение социального питания"

М.С. Вахруков



"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий МДОУ детский сад № 2

Handwritten signature



Меню для питания детей 1-3 лет в дошкольных образовательных учреждениях

(составлено в соответствии с п.15 СанПиН 2.4.1.3049-13)

Неделя первая 1 день

неделя первая 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная пшенная жидкая	150	4,7	3,2	19,3	124	1,1	32	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,3	4,3	18,9	135	2	98	
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	53	0	14	
Чай с сахаром	20	1,1	3,3	12,2	81	0		
Итого за прием пищи:	358	10,2	16,6	50,5	393	3,1		ГОСТ 16062
Обед								
Суп с макаронными изделиями и курицей	150/10	3,5	3,2	7,8	81	0,6	111	2015
Карпась тушеная с мясом свинины	150	8,4	16,4	10,5	248	25,7	ТТК	
Овощи по сезону	15	0,3	0,1	0,1	8	0,7	306/576	
Компот из смеси свежих плодов	150	0,2	0,1	26,1	107	2,4	343	
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,3	0,4	16,8	76	0		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	511	14,7	20,2	61,3	520,2	29,4		
Уплотненный полдник								
Творог с фруктами	60/40	8,3	8	11,8	153	1,7	239	2015
Чай с сахаром	100	2,4	2,9	2,5	135	0	302	
Кисломолочные напитки	180	0,1	0	10,8	43	0	96	
Кондитерское изделие без крема	180	5,2	4,5	7,2	95	1,3	103	
Хлеб пшеничный изюмный	25	2,2	3,6	16,9	95	0		ГОСТ 24901-2014
Итого за прием пищи:	20	1,6	0,4	11	56	0		
Всего за день:	605	19,8	19,4	82,7	577	3		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
	1474	44,7	56,2	194,5	1490,2	35,5		

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры		Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг		
Завтрак								
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,2	3,6	16,1	113	1,1	34	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,8	43	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,4	11	56	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	36	0,1	15	2015
Итого за прием пищи:	360	8,2	7	37,9	248	1,2		
Обед								
Суп из овощей с мясом и сметаной	150/10	3	5,3	5,5	86	6,2	99	2015
Суфле рыбное	80	12,3	5,8	2,2	110	0	400	2004
Пюре картофельное	100	2	3,2	13,7	92	12	312	2015
Овощи по сезону	15	0,5	0	0,8	5	1,4	306/576	2015/2004
Компот из свежих плодов	150	0,2	0	21	87	10	342	2015
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,3	0,4	16,8	76	0		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	541	20,3	14,7	60	456	29,6		
Уплотненный полдник								
Запеканка из творога	110	19,2	17	18,1	302	0,7	223	2015
Соус молочный (сладкий)	25	0,8	2,8	6,5	53	0,1	327	2015
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	5,4	22	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,4	11	56	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Молоко кипяченое	180	5,4	6,1	9	113	2,5	102	2010
Кондитерское изделие без крема	25	2,1	2,1	16,9	95	0		ГОСТ 24901-2014
Фрукт	120	0,5	0,5	11,7	56	12		
Итого за прием пищи:	630	29,7	28,9	78,6	697,3	15,3		
Всего за день:	1531	58,2	50,6	176,5	1401,5	46,1		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры		Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
Каша молочная рисовая жидкая	150	3,8	2,7	20,8	123	1,1	33	2010
Какао с молоком	180	5	4,7	26,3	167	1,8	100	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,4	11	56	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	53	0	14	2015
Итого за прием пищи:	358	10,5	13,6	58,2	399	2,9		
Обед								
Суп картофельный рыбный	170	5	2	10,2	85	7,3	97	2015
Гуляш из мяса птицы	30/30	7,6	6,7	2,3	101	1,1	290	2015
Каша гречневая рассыпчатая	70	4	2,9	18,1	114	0	302	2015
Икра свекольная	25	0,4	1,6	1,4	25	0,9	5	2010
Напиток из шиповника с изюмом	150	0,3	0	14,5	92	75	705	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,3	0,4	16,8	76	0		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	511	19,6	13,6	63,3	492,7	84,3		
Уплотненный полдник								
Жаркое по-домашнему	200	8,6	11,8	18,8	224	7,8	259	2015
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,8	43	0	96	2010
Сок фруктовый	150	0,8	0	15,2	64	0	389	2015
Выпечное изделие	50	3,5	4	24,3	148	0	430	2015
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,4	11	56	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Итого за прием пищи:	600	14,6	16,2	80,1	535	7,8		
Всего за день:	1469	44,7	43,4	201,6	1426,7	95		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная ячневая жидкая	150	4,2	2,8	16,9	114	1,2	36	2010
Чай с сахаром, молоком	180	2,7	3	15,1	102	1,3	97	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,4	11	56	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	53	0	14	2015
Итого за прием пищи:	358	8,6	12	43,1	325	2,5		
Обед								
Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	150	3,3	3,2	9,9	89	3,5	102	2015
Бефстроганов из отварной говядины	35/35	10	8,5	2,7	127	0,3	245	2015
Макаронные изделия отварные	70	2,5	6,9	12,3	79	0	309	2015
Овощи по сезону	20	0,4	0,1	0,1	11	0,9	306/576	2015/2004
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,5	0	24	100	0,5	349	2015
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,3	0,4	16,8	76	0		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	496	19	19,1	65,8	482,2	5,2		
Уплотненный полдник								
Пудинг из творога	110	16,7	15,5	26	310	0,7	222	2015
Соус сметанный сладкий	25	0,3	2	2,1	28	0	330	2015
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	5,4	22	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,4	11	56	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Кисломолочные напитки	150	4,4	3,8	6	80	1,1	103	2010
Выпечное изделие	50	3	2,1	30,7	154	0	410	2015
Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	38		
Итого за прием пищи:	605	26,9	24	88,7	688	39,8		
Всего за день:	1459	54,5	55,1	197,6	1495,2	47,5		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
		Завтрак							
Каша молочная жидкая "Дружба"	150		4,9	3	25,1	148	0,4	38	2010
Кофейный напиток на молоке	180		4,3	4,3	18,9	135	2	98	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20		1,6	0,4	11	56	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Масло (порциями)	8		0,1	5,8	0,1	53	0	14	2015
Яйца вареные	40		5	4,6	0,3	63	0	209	2015
Итого за прием пищи:	398		15,9	18,1	55,4	455	2,4		
Обед									
Свекольник с мясом и сметаной	150/10		3,9	6	5,3	95	6,5	81	2015
Голубцы с мясом из говядины (ленивые)	120/30		10,1	7,8	16,6	178	14,6	287	2015
Овощи по сезону	15		0,8	0	0,3	2	1,1	576/306	2004/2015
Компот из свежих плодов	150		0	0	20,9	86	0,7	342	2015
Хлеб ржано-пшеничный	36		2,3	0,4	16,8	76	0		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	511		17,1	14,2	59,9	437	22,9		
Уплотненный полдник									
Гуляш из рыбы	50/50		10	5,2	3,6	99	1	ТТК	
Пюре картофельное	100		2	3,2	13,7	92	12	312	2015
Чай с сахаром	150		0,1	0	9	36	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20		1,6	0,4	11	56	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Кисломолочные напитки	150		3,9	3,8	16,5	116	1,4	103	2010
Гренка с сыром	50		7	6,5	16,5	156	0	552	2004
Фрукт	120		0,5	0,5	11,7	56	12		
Итого за прием пищи:	700		25,1	19,6	82	611	26,4		
Всего за день:	1609		58,1	51,9	197,3	1503	51,7		

Неделя вторая I день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры		Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,2	3,6	16,1	113	1,1	34	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,8	43	0	96	2010
Кекс чайный	20	1,1	3,3	12,2	81	0		ГОСТ 16062
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	53	0	14	2015
Итого за прием пищи:	358	5,5	12,7	39,2	290	1,1		
Обед								
Суп картофельный с бобовыми (с горохом лущеным)	150	3,3	3,2	9,9	89	3,5	102	2015
Гуляш из рыбы	50/50	10	5,2	3,6	99	1	ТТК	
Рис отварной	70	1,7	2	17,5	95	0	302	2015
Овощи по сезону	15	0,8	0	0,3	2	1,1	576/306	2004/2015
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,5	0	24	100	0,5	349	2015
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,3	0,4	16,8	76	0		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	521	18,6	10,8	72,1	461	6,1		
Уплотненный полдник								
Пудинг из творога	110	16,7	15,5	26	310	0,7	222	2015
Соус молочный (сладкий)	25	0,8	2,8	6,5	53	0,1	327	2015
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	5,4	22	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,4	11	56	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Молоко кипяченое	180	5,4	6,1	9	113	2,5	102	2010
Кондитерское изделие без крема	25	2,2	3,6	16,9	95	0		ГОСТ 24901-2014
Фрукт	115	0,4	0,3	11,8	54	5,8		
Итого за прием пищи:	625	27,2	28,7	86,6	703	9,1		
Всего за день:	1504	51,3	52,2	197,9	1454,3	16,3		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры		Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,7	4,9	15	126	0,8	14	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,3	4,3	18,9	135	2	98	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,4	11	56	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	53	0	14	2015
Итого за прием пищи:	358	10,7	15,4	45	370	2,8		
Обед								
Рассольник Ленинградский со сметаной	150	1,7	3,7	7,1	72,8	5	96	2015
Печень по-строгановски	40/40	10,6	9	2,8	148	6,8	255	2015
Каша гречневая рассыпчатая	70	4	2,9	18,1	114	0	302	2015
Икра свекольная	25	0,4	1,6	1,4	25	0,9	5	2010
Компот из свежих плодов	150	0,2	0	21	87	10	342	2015
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,3	0,4	16,8	76	0		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	521	19,2	17,6	67,2	522,8	22,7		
Уплотненный полдник								
Фрикадельки в соусе	50/50	8,8	10,2	11	178,8	0,8	280	2015
Пюре картофельное	120	2,4	3,8	16,4	110	14,4	312	2015
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	5,4	22	0	96	2010
Кисломолочные напитки	150	4,4	3,8	6	80	1,1	103	2010
Манник	50	2,8	7,7	26,3	180	0	ТТК	
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,6	16,5	84	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Итого за прием пищи:	600	20,9	26,1	81,6	655,2	16,3		
Всего за день:	1479	50,8	59,1	193,8	1548	41,8		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры		Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	ты	
Завтрак								
Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,7	3,2	19,3	124	1,1	32	2010
Какао с молоком	180	5	4,7	26,3	167	1,8	100	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,4	11	56	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	53	0	14	2015
Итого за прием пищи:	358	11,4	14,1	56,7	400	2,9		
Обед								
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	1,3	4	6,8	74	6,4	82	2015
Гуляш "Болоньез"	80	11,2	9,9	7,3	170	1,9	17К	
Макаронные изделия отварные	70	2,5	6,9	12,3	79	0	309	2015
Овощи по сезону	15	0,3	0,1	0,1	8	0,8	306/576	2015/2004
Компот из смеси свежих плодов	150	0,2	0,1	26,1	107	2,4	343	2015
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,3	0,4	16,8	76	0		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	501	17,8	21,4	69,4	514	11,5		
Уплотненный полдник								
Рыба запеченная в сметанном соусе	80	10,1	2,5	3,3	80	0,2	232	2015
Картофель тушеный	100	2,1	7	14	130	12	145	2015
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,8	43	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,4	11	56	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Кисломолочные напитки	150	3,9	3,8	16,5	116	1,4	103	2010
Выпечное изделие	50	3,9	2,4	23,6	131	0	421	2015
Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	38		
Итого за прием пищи:	680	22,5	16,3	86,7	594	51,6		
Всего за день:	1539	51,7	51,8	212,8	1507,9	66		

4 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры		Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,1	2,7	16,9	108	1,1	35	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,8	43	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,4	11	56	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	53	0	14	2015
Итого за прием пищи:	358	5,9	8,9	38,8	260	1,1		
Обед								
Суп картофельный с яйцом, мясом и сметаной	150/10	4,4	4,8	10,4	108	7,2	97	2015
Капуста тушеная с курой	150	12,3	3,3	13,6	144	28,7	ТТК	2015
Овощи по сезону	15	0,8	0	0,3	2	1,1	306/576	2004/2015
Компот из свежих плодов	150	0	0	20,9	86	0,7	342	2015
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,3	0,4	16,8	76	0		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	511	19,8	8,5	62	416	37,7		
Уплотненный полдник								
Запеканка из творога	110	19,2	17	18,1	302	0,7	223	2015
Соус сметанный сладкий	25	0,3	2	2,1	28	0	330	2015
Чай с сахаром	150	0,1	0	9	36	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,4	11	56	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Молоко кипяченое	150	4,5	5,1	7,5	95	2,1	102	2010
Выпечное изделие	50	3,5	4	24,3	148	0	430	2015
Фрукт	120	0,5	0,5	11,7	56	12		
Итого за прием пищи:	625	29,7	29	83,7	721	14,8		
Всего за день:	1494	55,4	46,4	184,5	1397	53,6		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная манная жидкая	150	3,8	2,8	17,4	111	1,1	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,3	4,3	18,9	135	2	98	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,4	11	56	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	53	0	14	2015
Итого за прием пищи:	358	9,8	13,3	47,4	355	3,1		
Обед								
Суп из овощей с мясом	150/10	2,8	3,8	5,5	68	6,2	99	2015
Суфле рыбное	50	7,7	3,6	1,4	69	0	400	2004
Пюре картофельное	100	2	3,2	13,7	92	12	312	2015
Овощи по сезону	15	0,5	0	0,8	5	1,4	306/576	2015/2004
Напиток из шиповника с изюмом	150	0,3	0	14,5	92	75	705	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,3	0,4	16,8	76	0		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	511	15,6	11	52,7	402	94,6		
Уплотненный полдник								
Гуляш из мяса	40/40	11,5	10	2,1	148	0,5	260	2015
Рис с овощами	120	2,9	10,3	27,4	217	2,1	450	2003
Чай с сахаром	200	0,1	0	12	48	0	96	2010
Кисломолочные напитки	180	5,2	4,5	7,2	95	1,3	103	2010
Кондитерское изделие без крема	25	2,1	2,1	16,9	95	0		ГОСТ 24901-2014
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,4	11	56	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Итого за прием пищи:	615	23,4	27,3	76,6	659	3,9		
Всего за день:	1484	48,8	51,6	176,7	1416,2	101,6		

Неделя третья 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры		Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	
Завтрак								
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,2	3,6	16,1	113	1,1	34	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,3	4,3	18,9	135	2	98	2010
Чай чайный	20	1,1	3,3	12,2	81	0		ГОСТ 16062
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	53	0	14	2015
Итого за прием пищи:	358	9,7	17	47,3	382	3,1		
Обед								
Суп с макаронными изделиями и курой	150/10	3,5	3,2	7,8	81	0,6	111	2015
Гуляш из мяса	40/40	11,5	10	2,1	148	0,5	260	2015
Каша гречневая рассыпчатая	70	4	2,9	18,1	114	0	302	2015
Овощи по сезону	15	0,3	0,1	0,1	8	0,7	306/576	2015/2004
Компот из смеси свежих плодов	150	0,2	0,1	26,1	107	2,4	343	2015
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,3	0,4	16,8	76	0		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	511	21,8	16,7	71	534	4,2		
Уплотненный полдник								
Пудинг из творога	110	16,7	15,5	26	310	0,7	222	2015
Соус фруктовый	25	0	0	11,9	48	2,8	334	2015
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	5,4	22	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,4	11	56	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Кисломолочные напитки	180	5,2	4,5	7,2	95	1,3	103	2010
Кондитерское изделие без крема	25	2,2	3,6	16,9	95	0		ГОСТ 24901-2014
Фрукт	120	0,5	0,5	11,7	56	12		
Итого за прием пищи:	630	26,3	24,5	90,1	682	16,8		
Всего за день:	1499	57,8	58,2	208,4	1598	24,1		

2 день

Присм пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры		Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	
Завтрак								
Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,1	2,7	16,9	108	1,1	35	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,8	43	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,4	11	56	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Яйца вареные	40	5	4,6	0,3	63	0	209	2015
Итого за прием пищи:	390	10,8	7,7	39	270	1,1		
Обед								
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	1,3	4	6,8	74	6,4	82	2015
Пудинг рыбный запеченный	60	11	9,6	5,1	164	0,4	401	2004
Соус молочный	30	0,8	2,8	3	40	0,1	328	2015
Пюре картофельное	100	2	3,2	13,7	92	12	312	2015
Овощи по сезону	15	0,5	0	0,8	5	1,4	306/576	2015/2004
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,5	0	24	100	0,5	349	2015
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,3	0,4	16,8	76	0		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	541	18,4	20	70,2	551	20,8		
Уплотненный полдник								
Фрикадельки в соусе	50/50	8,8	10,2	11	178,8	0,8	280	2015
Макаронные изделия отварные	100	3,6	3	17,6	113	0	309	2015
Чай с сахаром	150	0,1	0	9	36	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,4	11	56	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Молоко кипяченое	150	4,5	5,1	7,5	95	2,1	102	2010
Гречка с сыром	50	7	6,5	16,5	156	0	552	2004
Фрукт	115	0,4	0,3	11,8	54	5,8		
Итого за прием пищи:	685	26	25,5	84,4	688,8	8,7		
Всего за день:	1616	55,2	53,2	193,6	1510	30,6		

3 день

Э. Л. Сив

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная ячневая жидкая	150	4,2	2,8	16,9	114	1,2	36	2010
Какао с молоком	180	5	4,7	26,3	167	1,8	100	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,4	11	56	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	53	0	14	2015
Итого за прием пищи:	358	10,9	13,7	54,3	390	3		
Обед								
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	150/10	3,1	5	5	79	9,5	88	2015
Запеканка картофельно-морковная с печенью	150	14,9	8,8	18,7	222	16,1	284	2015
Соус сметанный	30	0,4	1,5	1,8	22	0	330	2015
Овощи по сезону	15	0,8	0	0,3	2	1,1	576/306	2004/2015
Компот из свежих плодов	150	0	0	20,9	86	0,7	342	2015
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,3	0,4	16,8	76	0		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	541	21,5	15,7	63,5	487	27,4		
Уплотненный полдник								
Рагу из свинины	200	8,8	11,6	20	212	16,8	263	2015
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,8	43	0	96	2010
Кисломолочные напитки	180	5,2	4,5	7,2	95	1,3	103	2010
Кондитерское изделие без крема	25	2,1	2,1	16,9	95	0		ГОСТ 24901-2014
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,4	11	56	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Итого за прием пищи:	605	17,8	18,6	65,9	501	18,1		
Всего за день:	1504	50,2	48	183,7	1378	48,5		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная манная жидкая	150	3,8	2,8	17,4	111	1,1	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,3	4,3	18,9	135	2	98	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,4	11	56	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	53	0	14	2015
Итого за прием пищи:	358	9,8	13,3	47,4	355	3,1		
Обед								
Суп картофельный с рыбными консервами	170	4,5	6,1	10,2	120	7,2	97	2015
Гуляш из филе кури	30/30	7,6	6,7	2,3	101	1,1	290	2015
Рис разужный	70	1,7	2,9	17,6	103	0,6	ТТК	
Икра свекольная	25	0,4	1,6	1,4	25	0,9	5	2010
Напиток из черной смородины	150	0,4	0	21,6	92	20,7	345	2015
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,3	0,4	16,8	76	0		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	531	16,9	17,7	69,9	516,7	30,5		
Уплотненный полдник								
Омлет натуральный	140	14,3	19,4	2,7	242	0	210	2015
Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	36	0,1	15	2015
Чай с сахаром	150	0,1	0	9	36	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,4	11	56	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Сок фруктовый	150	0,8	0	15,2	64	0	389	2015
Выпечное изделие	50	6,1	3,7	19,5	135	0	410	2015
Фрукт	100	0,9	0,1	9,5	45	10		
Итого за прием пищи:	620	26,1	26,6	66,9	614	10,1		
Всего за день:	1509	52,8	57,6	184,2	1485,7	43,7		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры		Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
Каша молочная жидкая "Дружба"	150	4,9	3	25,1	148	0,4	38	2010
Чай с сахаром, молоком	180	2,7	3	15,1	102	1,3	97	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,4	11	56	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	53	0	14	2015
Итого за прием пищи:	358	9,3	12,2	51,3	359	1,7		
Обед								
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/10	3,4	2,9	10,3	88	7,3	97/105	2015
Азу из говядины	35/35	9,4	9,9	2,3	115	0,8	438	2004
Макаронные изделия отварные	70	2,5	6,9	12,3	79	0	309	2015
Овощи по сезону	15	0,5	0	0,8	5	1,4	306/576	2015/2004
Напиток из шиповника с изюмом	150	0,3	0	14,5	92	75	705	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,3	0,4	16,8	76	0		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	501	18,4	20,1	57	455	84,5		
Уплотненный полдник								
Суфле рыбное	50	7,7	3,6	1,4	69	0	400	2004
Пюре картофельное	100	2	3,2	13,7	92	12	312	2015
Чай с сахаром	150	0,1	0	9	36	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,4	11	56	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
Кисломолочные напитки	150	4,4	3,8	6	80	1,1	103	2010
Малик	50	2,8	7,7	26,3	180	0	ТТК	
Фрукт	120	0,5	0,5	11,7	56	12		
Итого за прием пищи:	640	19,1	19,2	79,1	569	25,1		
Всего за день:	1499	46,8	51,5	187,4	1383,1	111,3		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за весь период	781,0	786,8	2 890,5	21 995	813,3
Среднее значение за период	52	52	193	1466	54
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	32	53		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

1-3 лет	363	517	631
---------	-----	-----	-----