

Утверждено  
приказом МАДОУ "Д/с "Солнечный"  
от 30.04.2021 № 36-ПД

**10-дневное цикличное меню  
(меню приготавливаемых блюд)  
муниципального автономного дошкольного  
образовательного учреждения городского округа  
Перевозский Нижегородской области  
"Детский сад "Солнечный"  
(с 1 года до 3 лет)**

Категория: Дети 1-3 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
ЗАВТРАК	Каша жидкая рисовая молочная	150	5,07	6,54	20,31	160,48	0,78	20
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2,31	3,94	15,50	71,9	0	1
ЗАВТРАК	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,34	31,5	0	48
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	180	0,97	4,34	25,85	91,8	0,63	53
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>385</b>	<b>10,89</b>	<b>17,12</b>	<b>62,00</b>	<b>355,68</b>	<b>1,41</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	115	0,57	0,00	23,12	48,55	2,3	60
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	26,4	6	61
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>175</b>	<b>0,81</b>	<b>0,24</b>	<b>29,00</b>	<b>74,95</b>	<b>8,3</b>	
ОБЕД	Салат из свеклы	40	0,57	2,36	4,14	37,56	3,8	2
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	2,97	3,96	9,54	146,52	24,525	10
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	170	21,28	20,60	21,52	363,9	27,982	29
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,56	0,12	16,64	67,3	0	57
ОБЕД	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	0	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,44	7,71	39,3	0	68
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>557</b>	<b>28,61</b>	<b>27,86</b>	<b>70,24</b>	<b>710,26</b>	<b>56,307</b>	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	80	5,74	6,62	38,61	315,76	0	51
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	1,57	3,93	7,56	85,05	0,945	56
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>230</b>	<b>7,31</b>	<b>10,55</b>	<b>46,17</b>	<b>400,81</b>	<b>0,945</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1347</b>	<b>47,62</b>	<b>55,77</b>	<b>207,41</b>	<b>1541,7</b>	<b>66,962</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1347</b>	<b>47,62</b>	<b>55,77</b>	<b>207,41</b>	<b>1541,7</b>	<b>66,962</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1347</b>	<b>47,62</b>	<b>55,77</b>	<b>207,41</b>	<b>1541,7</b>	<b>66,962</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности								
			<b>12,36</b>	<b>32,56</b>	<b>53,81</b>	<b>1541,7</b>	<b>17,37</b>	

Категория: Дети 1-3 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшеничная молочная	150	5,60	6,63	19,66	161,33		21
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2,31	3,94	15,50	71,9		1
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	9	2,09	2,66	0,00	32,4		70
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	1,06	4,21	25,76	104,4		54
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>374</b>	<b>11,06</b>	<b>17,44</b>	<b>60,92</b>	<b>370,03</b>		
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95		62
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>95</b>		
ОБЕД	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0,54	2,08	3,43	35,06		6
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми с мясом	150	3,90	3,39	14,46	104,33		17
ОБЕД	Капуста тушеная	120	2,38	5,00	11,39	101,29		30
ОБЕД	Рыба, запеченная в омлете	60	8,35	4,31	1,99	89,87		40
ОБЕД	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,00	0,00	10,21	39,65		59
ОБЕД	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68		67
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,44	7,71	39,3		68
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>567</b>	<b>18,40</b>	<b>15,60</b>	<b>59,88</b>	<b>465,18</b>		
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная (плюшка)	80	6,18	5,38	56,38	313,41		50
ПОЛДНИК	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	81		72
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>230</b>	<b>10,53</b>	<b>9,13</b>	<b>62,68</b>	<b>394,41</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1271</b>	<b>41,49</b>	<b>42,67</b>	<b>204,48</b>	<b>1324,62</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1271</b>	<b>41,49</b>	<b>42,67</b>	<b>204,48</b>	<b>1324,62</b>		
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1271</b>	<b>41,49</b>	<b>42,67</b>	<b>204,48</b>	<b>1324,62</b>		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности								
			<b>12,53</b>	<b>28,99</b>	<b>61,75</b>	<b>1324,62</b>		

Категория: Дети 1-3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	22,28	16,03	30,22	370,5	26
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2,31	3,94	15,50	71,9	1
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	1,71	3,40	30,28	111,6	55
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>365</b>	<b>26,30</b>	<b>23,37</b>	<b>76,00</b>	<b>554</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	115	0,57	0,00	23,12	48,55	60
ЗАВТРАК 2	Печенье	15	0,98	1,70	11,95	62,1	64
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>130</b>	<b>1,55</b>	<b>1,70</b>	<b>35,07</b>	<b>110,65</b>	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	9,6	9
ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками со сметаной	150	6,20	3,33	12,69	151,11	18
ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая	120	7,06	3,64	31,87	192	35
ОБЕД	Печень по-строгановски	70	8,72	6,30	6,10	150,53	37
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,56	0,12	16,64	67,3	57
ОБЕД	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,44	7,71	39,3	68
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>577</b>	<b>26,21</b>	<b>14,29</b>	<b>87,22</b>	<b>665,52</b>	
ПОЛДНИК	Котлеты из овощей	80	1,61	5,19	9,19	182,1	46
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	1,57	3,93	7,56	85,05	56
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>230</b>	<b>3,18</b>	<b>9,12</b>	<b>16,75</b>	<b>267,15</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1302</b>	<b>57,24</b>	<b>48,48</b>	<b>215,04</b>	<b>1597,32</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1302</b>	<b>57,24</b>	<b>48,48</b>	<b>215,04</b>	<b>1597,32</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1302</b>	<b>57,24</b>	<b>48,48</b>	<b>215,04</b>	<b>1597,32</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			<b>14,33</b>	<b>27,32</b>	<b>53,85</b>	<b>1597,32</b>	

Категория: Дети 1-3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	85	5,54	10,15	2,00	156,99	25
ЗАВТРАК	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,19	1,66	20,28	133,2	4
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2,31	3,94	15,50	71,9	1
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	1,06	4,21	25,76	104,4	54
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>340</b>	<b>10,10</b>	<b>19,96</b>	<b>63,54</b>	<b>466,49</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	115	0,57	0,00	23,12	48,55	60
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие (груша)	55	0,22	0,17	5,67	25,3	63
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>170</b>	<b>0,79</b>	<b>0,17</b>	<b>28,79</b>	<b>73,85</b>	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	40	0,62	1,63	3,61	32,16	3
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	150	3,71	3,98	13,68	104,65	13
ОБЕД	Плов из птицы	170	19,11	20,26	60,67	357,19	43
ОБЕД	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	58
ОБЕД	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,44	7,71	39,3	68
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>557</b>	<b>26,79</b>	<b>26,81</b>	<b>114,27</b>	<b>662,18</b>	
ПОЛДНИК	Лапшевник с творогом	80	5,79	6,18	16,10	226,06	27
ПОЛДНИК	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,00	0,00	10,21	39,65	59
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>230</b>	<b>5,79</b>	<b>6,18</b>	<b>26,31</b>	<b>265,71</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1297</b>	<b>43,47</b>	<b>53,12</b>	<b>232,91</b>	<b>1468,23</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1297</b>	<b>43,47</b>	<b>53,12</b>	<b>232,91</b>	<b>1468,23</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1297</b>	<b>43,47</b>	<b>53,12</b>	<b>232,91</b>	<b>1468,23</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			<b>11,84</b>	<b>32,56</b>	<b>63,45</b>	<b>1468,23</b>	

Категория: Дети 1-3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Каша жидкая манная молочная	150	5,32	6,52	18,69	155,49	22
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2,31	3,94	15,50	71,9	1
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	9	2,09	2,66	0,00	32,4	70
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	180	2,77	2,25	11,54	77,49	53
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>374</b>	<b>12,49</b>	<b>15,37</b>	<b>45,73</b>	<b>337,28</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44	75
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы) / Овощи натуральные солёные (огурцы)	40	0,32	0,04	1,00	5,6	8
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	150	1,77	3,95	9,43	156,25	11
ОБЕД	Пюре картофельное	120	1,45	3,47	29,70	113,02	41
ОБЕД	Рыба соленая (порциями)	60	10,50	10,50	0,00	86,4	42
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,56	0,12	16,64	67,3	57
ОБЕД	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,44	7,71	39,3	68
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>567</b>	<b>17,83</b>	<b>18,90</b>	<b>75,17</b>	<b>523,55</b>	
ПОЛДНИК	Пряники	33	0,96	0,92	25,64	110,81	65
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	170	1,95	5,71	8,38	107,1	73
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>203</b>	<b>2,91</b>	<b>6,63</b>	<b>34,02</b>	<b>217,91</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1244</b>	<b>33,63</b>	<b>41,30</b>	<b>164,72</b>	<b>1122,74</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1244</b>	<b>33,63</b>	<b>41,30</b>	<b>164,72</b>	<b>1122,74</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1244</b>	<b>33,63</b>	<b>41,30</b>	<b>164,72</b>	<b>1122,74</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			<b>11,98</b>	<b>33,11</b>	<b>58,69</b>	<b>1122,74</b>	

Категория: Дети 1-3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 День 1</b>							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,30	3,91	14,13	110,17	24
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2,31	3,94	15,50	71,9	1
ЗАВТРАК	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,34	31,5	48
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	1,06	4,21	25,76	104,4	54
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>385</b>	<b>10,21</b>	<b>14,36</b>	<b>55,73</b>	<b>317,97</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	115	0,57	0,00	23,12	48,55	60
ЗАВТРАК 2	Вафли	15	0,33	0,42	12,16	51,32	66
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>130</b>	<b>0,90</b>	<b>0,42</b>	<b>35,28</b>	<b>99,87</b>	
ОБЕД	Салат из свеклы	40	0,57	2,36	4,14	37,56	2
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	150	5,15	5,45	9,81	145,35	19
ОБЕД	Голубцы ленивые	160	15,92	14,96	20,48	288,08	31
ОБЕД	Соус сметанный	20	0,30	1,00	1,20	14,82	45
ОБЕД	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	58
ОБЕД	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,44	7,71	39,3	68
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>567</b>	<b>25,29</b>	<b>24,71</b>	<b>71,94</b>	<b>653,99</b>	
ПОЛДНИК	Блинчики	80	1,82	2,66	28,90	216,66	52
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0,14	0,00	7,02	27,81	74
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>230</b>	<b>1,96</b>	<b>2,66</b>	<b>35,92</b>	<b>244,47</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1312</b>	<b>38,36</b>	<b>42,15</b>	<b>198,87</b>	<b>1316,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1312</b>	<b>38,36</b>	<b>42,15</b>	<b>198,87</b>	<b>1316,3</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1312</b>	<b>38,36</b>	<b>42,15</b>	<b>198,87</b>	<b>1316,3</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			<b>11,66</b>	<b>28,82</b>	<b>60,43</b>	<b>1316,3</b>	

Категория: Дети 1-3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшённая молочная	150	5,60	6,63	19,66	161,33	21
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2,31	3,94	15,50	71,9	1
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	9	2,09	2,66	0,00	32,4	70
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	180	0,97	4,34	25,85	91,8	53
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>374</b>	<b>10,97</b>	<b>17,57</b>	<b>61,01</b>	<b>357,43</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95	62
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>95</b>	
ОБЕД	Салат из икры кабачковой консервированной	40	0,68	2,00	6,32	17,98	5
ОБЕД	Борщ с мясом со сметаной	150	11,62	7,24	10,08	152,81	14
ОБЕД	Рагу из овощей	120	2,74	7,04	15,70	138,13	32
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленные	60	7,53	6,93	9,42	137,25	38
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,56	0,12	16,64	67,3	57
ОБЕД	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,44	7,71	39,3	68
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>567</b>	<b>26,36</b>	<b>24,15</b>	<b>76,56</b>	<b>608,45</b>	
ПОЛДНИК	Ватрушки	80	8,01	6,46	36,72	248,64	49
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	1,57	3,93	7,56	85,05	56
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>230</b>	<b>9,58</b>	<b>10,39</b>	<b>44,28</b>	<b>333,69</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1271</b>	<b>48,41</b>	<b>52,61</b>	<b>202,85</b>	<b>1394,57</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1271</b>	<b>48,41</b>	<b>52,61</b>	<b>202,85</b>	<b>1394,57</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1271</b>	<b>48,41</b>	<b>52,61</b>	<b>202,85</b>	<b>1394,57</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности</b>			<b>13,89</b>	<b>33,95</b>	<b>58,18</b>	<b>1394,57</b>	

Категория: Дети 1-3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	85	5,54	10,15	2,00	156,99	25
ЗАВТРАК	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,19	1,66	20,28	133,2	4
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2,31	3,94	15,50	71,9	1
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	1,71	3,40	30,28	111,6	55
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>340</b>	<b>10,75</b>	<b>19,15</b>	<b>68,06</b>	<b>473,69</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	115	0,57	0,00	23,12	48,55	60
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	26,4	61
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>175</b>	<b>0,81</b>	<b>0,24</b>	<b>29,00</b>	<b>74,95</b>	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы) / Овощи натуральные солёные (огурцы)	40	0,32	0,04	1,00	5,6	8
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем с рыбой со сметаной	150	15,08	11,82	20,84	397,02	12
ОБЕД	Запеканка картофельная с печенью или мясом	160	7,42	4,27	30,62	223,17	33
ОБЕД	Соус сметанный	20	0,30	1,00	1,20	14,82	45
ОБЕД	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	58
ОБЕД	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,44	7,71	39,3	68
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>567</b>	<b>26,47</b>	<b>18,07</b>	<b>89,97</b>	<b>808,79</b>	
ПОЛДНИК	Морковь, тушенная с яблоками	80	1,00	2,10	16,37	137,29	47
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0,14	0,00	7,02	27,81	74
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>230</b>	<b>1,14</b>	<b>2,10</b>	<b>23,39</b>	<b>165,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1312</b>	<b>39,17</b>	<b>39,56</b>	<b>210,42</b>	<b>1522,53</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1312</b>	<b>39,17</b>	<b>39,56</b>	<b>210,42</b>	<b>1522,53</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1312</b>	<b>39,17</b>	<b>39,56</b>	<b>210,42</b>	<b>1522,53</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности</b>			<b>10,29</b>	<b>23,38</b>	<b>55,28</b>	<b>1522,53</b>	

Категория: Дети 1-3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Каша жидкая геркулесовая молочная	150	5,80	7,39	18,30	163,62	23
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2,31	3,94	15,50	71,9	1
ЗАВТРАК	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,34	31,5	48
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	1,06	4,21	25,76	104,4	54
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>385</b>	<b>11,71</b>	<b>17,84</b>	<b>59,90</b>	<b>371,42</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	115	0,57	0,00	23,12	48,55	60
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие (груша)	55	0,22	0,17	5,67	25,3	63
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>170</b>	<b>0,79</b>	<b>0,17</b>	<b>28,79</b>	<b>73,85</b>	
ОБЕД	Винегрет овощной	40	0,54	2,46	3,08	36,98	7
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	150	7,29	7,20	12,49	144,3	16
ОБЕД	Капуста белокочанная или цветная, запеченная в соусе	120	3,55	12,95	8,69	285,6	34
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	6,56	3,19	5,87	88,44	39
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,56	0,12	16,64	67,3	57
ОБЕД	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,44	7,71	39,3	68
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>567</b>	<b>21,73</b>	<b>26,74</b>	<b>65,17</b>	<b>717,6</b>	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	90	12,57	10,91	13,63	299,88	28
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	1,57	3,93	7,56	85,05	56
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>240</b>	<b>14,14</b>	<b>14,84</b>	<b>21,19</b>	<b>384,93</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1362</b>	<b>48,37</b>	<b>59,59</b>	<b>175,05</b>	<b>1547,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1362</b>	<b>48,37</b>	<b>59,59</b>	<b>175,05</b>	<b>1547,8</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1362</b>	<b>48,37</b>	<b>59,59</b>	<b>175,05</b>	<b>1547,8</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			<b>12,50</b>	<b>34,65</b>	<b>45,24</b>	<b>1547,8</b>	

Категория: Дети 1-3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Каша жидкая манная молочная	150	5,32	6,52	18,69	155,49	22
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	35	2,31	3,94	15,50	71,9	1
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	1,71	3,40	30,28	111,6	55
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>365</b>	<b>9,34</b>	<b>13,86</b>	<b>64,47</b>	<b>338,99</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	115	0,57	0,00	23,12	48,55	60
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	60	0,24	0,24	5,88	26,4	61
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>175</b>	<b>0,81</b>	<b>0,24</b>	<b>29,00</b>	<b>74,95</b>	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	40	0,62	1,63	3,61	32,16	3
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	150	2,99	4,05	11,31	92,99	15
ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	110	0,76	2,49	19,48	116,43	36
ОБЕД	Птица тушеная	60	12,98	13,72	1,49	181,23	44
ОБЕД	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,00	0,00	10,21	39,65	59
ОБЕД	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,44	7,71	39,3	68
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>557</b>	<b>20,58</b>	<b>22,71</b>	<b>64,50</b>	<b>557,44</b>	
ПОЛДНИК	Печенье	33	2,14	3,73	26,30	136,62	69
ПОЛДНИК	Кефир	170	4,93	4,25	6,80	85	71
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>203</b>	<b>7,07</b>	<b>7,98</b>	<b>33,10</b>	<b>221,62</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1300</b>	<b>37,80</b>	<b>44,79</b>	<b>191,07</b>	<b>1193</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1300</b>	<b>37,80</b>	<b>44,79</b>	<b>191,07</b>	<b>1193</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1300</b>	<b>37,80</b>	<b>44,79</b>	<b>191,07</b>	<b>1193</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			<b>12,67</b>	<b>33,79</b>	<b>64,06</b>	<b>1193</b>	

Накопительная ведомость 1-3 года

Продукты	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	За 10 дней на одного ребёнка (гр.)	За 1 день на одного ребёнка (гр.)	Переед или недоед (+ -) (гр.)
Дрожжи	1,04	1,04					1,12				3,2	0,32	
Какао			1,33					1,33		1,33	3,99	0,4	
Картофель	158,2	61	96,4	40,5	140,1	42	91,2	178,4	77,5	51	936,3	93,63	-2,4
Кондит. изделия			15		33	15				33	96	9,6	
Кофейн. напиток		2		2		2			2		8	0,8	
Крупы	16,5	30	62,6	37,2	15	26	18		16,5	18	23,98	24	
Макароны				16,33		12				37,6	65,9	6,6	+0,2
Масло слив.	13,3	10,8	17,5	17	12,9	12,7	16,3	14,1	18,4	11,4	144,4	14,4	
Масло растит.	11	13,95	5,1	8,2	3	3,9	10,5	5	6,8	5	72	7,2	
Молоко и кисломолочные продукты	376,3	366	282,5	121,5	425,3	195	381,7	141,5	421,3	408,8	3120	312	
Мука картоф. (крахмал)		5,4		5,4						5,4	16,2	1,6	
Мука пшеничная	48,2	55	1,1			33,2	46,3	1,5	12,5	2	200	20	
Мясо	107,9	45,7			45,9	70	94,2		30		393,9	39,4	-0,6
Овощи	93	193,9	132,6	158,7	90,9	171,4	175,9	204	163,4	55,8	1440	144	
Птица				88						69,3	157,3	15,7	-0,3
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосолён.		48,8	30		60	24		37,5	45		245,3	24,5	-1,1
Сахар	21,5	20,32	18,71	26,13	16,7	24,81	20,4	23,71	16,7	16,4	205	20,5	+0,5
Сметана	5		13	6,6	5	5	10,7	10	5	11,2	71,5	7,2	
Сок	115		115	115		115		115	115	115	800	80	
Сыр		9			9		9		5		32	3,2	
Творог			118	26,1			30,5		73		247,6	24,8	+0,8
Фрукты	60	118		103	100	40	100	106	55	78	760	76	
Фрукты сухие	14,4		14,4		14,4		14,4		14,4		72	7,2	
Хлеб пш.	45	45	50	45	45	45	60	45	55	45	480	48	
Хлеб рж.	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	320	32	
Чай	0,9				0,87	0,7	0,87	0,7			4	0,4	
Яйцо	23	25	11	64		31	6	60	37		257	25,7	-2,3
Соль	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	24	2,4	
Субпродукты			94,2					66			160,2	16	

Физиологическая потребность в энергии и пищевых веществах для детей от 1 года до 3 лет.

День	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность (ккал)
1	47,6	55,8	207,4	1541,7
2	41,5	42,7	204,5	1324,6
3	57,2	48,5	215	1597,3
4	43,5	53,1	232,9	1468,3
5	33,6	41,3	164,7	1122,7
6	38,4	42,1	198,9	1316,3

7	48,4	52,6	202,8	1394,6
8	39,2	39,6	210,4	1522,5
9	48,4	59,6	175	1547,8
10	37,8	44,8	191,1	1193
Итого	435,6	480,1	2002,7	14028,8
На 1 ребёнка	43,6	48,0	200,3	1403

Завтрак – 21,2%

2 завтрак – 4,1%

Обед – 34,5%

Полдник – 15,2%

Для приготовления блюд используется йодированная соль.

При составлении меню использован "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" М.П. Могильный, В.А. Тутельян , " Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"

М.П. Могильный, В.А. Тутельян

Исполнитель: медсестра ГБУЗ НО "Перевозская ЦРБ" Калина О.П.