

«УТВЕРЖДАЮ»

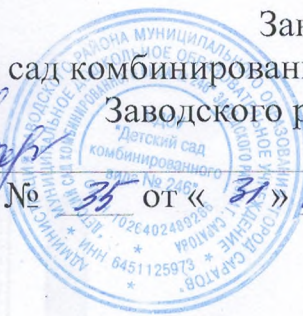
Заведующий МДОУ

«Детский сад комбинированного вида № 246»

Заводского района г. Саратов

/Н.И. Ростова/

Приказ № 35 от « 31 » августа 2021 г.



## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

### для питания детей

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида № 246»

(теплый период (весенне-осенний))

Возрастная категория: 2-3 лет

Сезон: теплый период, 1 неделя  
Возрастная категория: с 2,1 до 3,4 лет

| Пример блюда         | Наименование блюда                          | Блюда | Калорийность |
|----------------------|---|-------|--------------|
| ЗАВТРАК:             | Каша из овсяной крупы                       | 1,0   | 170,51       |
|                      | Молоко разогретое                           | 1,0   | 34           |
|                      | Бутерброд с маслом                          | 1,0   | 119          |
| II ЗАВТРАК:          | Итого за завтрак                            |       | 323,51       |
|                      | Итого за II завтрак                         |       | 323,51       |
| ОБЕД:                | Клубничный                                  | 1,0   | 14,32        |
|                      | Хлеб пшеничный                              | 1,0   | 38,7         |
|                      | Суп с клецками на курином бульоне с зеленью | 1,0   | 85,68        |
|                      | Гречка по-купечески                         | 1,0   | 324,76       |
|                      | Картофель                                   | 1,0   | 117          |
|                      | Итого за обед                               |       | 577,46       |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК: | Рыба по-польски с овощами                   | 1,0   | 199,76       |
|                      | Итого за уплотненный полдник                |       | 199,76       |
|                      | Итого за уплотненный полдник                |       | 199,76       |

Сезон: теплый период, 1 неделя

Возрастная категория: с 2-х до 3-х лет

| Прием пищи                          | Наименование блюда                          | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры         |
|-------------------------------------|---|-----------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------------|
|                                     |   |           | белки                | жиры         | углеводы      |                         |                     |
| <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК</b>  |   |           |                      |              |               |                         |                     |
| <b>ЗАВТРАК:</b>                     | Каша молочная рисовая                       | 150       | 4,53                 | 7,47         | 23,49         | 179,51                  | 72                  |
|                                     | Молоко кипяченое                            | 150       | 4,2                  | 4,8          | 6,15          | 84                      | 130                 |
|                                     | Бутерброд с маслом                          | 30/5      | 2,14                 | 6,6          | 12,79         | 119                     | 1                   |
| <b>итого за завтрак</b>             |   |           | <b>10,87</b>         | <b>18,87</b> | <b>42,43</b>  | <b>382,51</b>           |                     |
| <b>II ЗАВТРАК:</b>                  |   |           |                      |              |               |                         |                     |
| <b>итого за II завтрак</b>          |   |           | <b>0</b>             | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>0</b>                |                     |
| <b>ОБЕД:</b>                        | Хлеб пшеничный                              | 30        | 1,84                 | 0,64         | 12,55         | 64,32                   | 147                 |
|                                     | Хлеб ржаной                                 | 35        | 1,8                  | 0,3          | 13,29         | 56,7                    | 148                 |
|                                     | Суп с клецками на курином бульоне с зеленью | 150       | 3,83                 | 1,29         | 12,68         | 85,68                   | 45/163              |
|                                     | Гречка по-купечески                         | 180       | 13,95                | 1,58         | 29,48         | 324,75                  | 112                 |
|                                     | Кисель                                      | 150       | 0                    | 0            | 14,7          | 60                      | 208                 |
| <b>итого за обед</b>                |   |           | <b>21,42</b>         | <b>3,81</b>  | <b>82,7</b>   | <b>591,45</b>           |                     |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>         | Рыба по-польски с овощами                   | 120       | 22,38                | 10,13        | 4,62          | 198,75                  | 54                  |
|                                     | Чай   | 150       | 0,3                  | 0,07         | 0,06          | 2,1                     | 391                 |
|                                     | Кондитерское изделие                        | 20        | 0,93                 | 1,22         | 21,24         | 103,1                   | 154/153/152/151/504 |
| <b>итого за уплотненный полдник</b> |   |           | <b>23,61</b>         | <b>11,42</b> | <b>25,92</b>  | <b>303,95</b>           |                     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |   |           | <b>55,9</b>          | <b>34,1</b>  | <b>151,05</b> | <b>1277,91</b>          |                     |

|                                     |  |     |              |              |              |                |        |
|-------------------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|----------------|--------|
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>         | Запеканка из творога с рисом, соус сметанный с яблоком | 150 | 12,33        | 12,33        | 24,7         | 302,7          | 16/170 |
|                                     | Йогурт   | 150 | 4,3          | 3,45         | 8,75         | 109            | 401    |
| <b>итого за уплотненный полдник</b> |  |     | <b>16,63</b> | <b>15,78</b> | <b>33,45</b> | <b>411,7</b>   |        |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |  |     | <b>72,53</b> | <b>49,89</b> | <b>184,5</b> | <b>1689,66</b> |        |

Сезон: теплый период, 1 неделя

Возрастная категория: с 2-х до 3-х лет

| Прием пищи                          | Наименование блюда                                   | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|-----------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                     |  |           | белки                | жиры         | углеводы      |                         |             |
| <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2 ВТОРНИК</b>      |  |           |                      |              |               |                         |             |
| <b>ЗАВТРАК:</b>                     | Каша молочная пшеничная                              | 150       | 5,54                 | 7,89         | 21,66         | 188,72                  | 71          |
|                                     | Какао с молоком                                      | 150       | 2,1                  | 1,81         | 8,64          | 59,33                   | 134         |
|                                     | Бутерброд с маслом с сыром                           | 30/5/8    | 5,11                 | 10,88        | 11,77         | 167,71                  | 2           |
| <b>итого за завтрак</b>             |  |           | <b>12,75</b>         | <b>20,58</b> | <b>42,07</b>  | <b>415,76</b>           |             |
| <b>II ЗАВТРАК:</b>                  | Молоко кипяченое                                     | 100       | 4,2                  | 4,8          | 6,15          | 84                      | 130         |
| <b>итого за II завтрак</b>          |  |           | <b>4,2</b>           | <b>4,8</b>   | <b>6,15</b>   | <b>84</b>               |             |
| <b>ОБЕД:</b>                        | Хлеб пшеничный                                       | 30        | 1,84                 | 0,64         | 12,55         | 64,32                   | 147         |
|                                     | Хлеб ржаной  | 35        | 1,8                  | 0,3          | 13,29         | 56,7                    | 148         |
|                                     | Борщ на мясном бульоне со сметаной с зеленью         | 150       | 2,31                 | 1,31         | 4,07          | 48,74                   | 30/511      |
|                                     | Макаронные изделия отварные с маслом                 | 120       | 4,39                 | 3,37         | 21,1          | 132,38                  | 205         |
|                                     | Гуляш из отварного мяса                              | 70        | 9,02                 | 7,13         | 2,3           | 109,3                   | 277         |
|                                     | Овощи свежие (помидоры свежие)                       | 30        | 0,3                  | 0,06         | 1,5           | 6,6                     | 13          |
|                                     | Компот из свежемороженой ягод                        | 150       | 0,15                 | 0,06         | 13,06         | 52,08                   | 127         |
| <b>итого за обед</b>                |  |           | <b>19,51</b>         | <b>12,81</b> | <b>66,37</b>  | <b>463,52</b>           |             |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>         | Запеканка из творога с рисом, соус сметанный сладкий | 120/25    | 18,59                | 13,33        | 24,7          | 302,2                   | 86/116      |
|                                     | Йогурт   | 150       | 4,5                  | 3,45         | 6,75          | 108                     | 401         |
| <b>итого за уплотненный полдник</b> |  |           | <b>23,09</b>         | <b>16,78</b> | <b>31,45</b>  | <b>410,2</b>            |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |  |           | <b>59,55</b>         | <b>54,97</b> | <b>146,04</b> | <b>1373,48</b>          |             |

Сезон: теплый период, 1 неделя

Возрастная категория: с 2-х до 3-х лет

| Прием пищи                          | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры                |
|-------------------------------------|---|-----------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------------------|
|                                     |   |           | белки                | жиры         | углеводы      |                         |                            |
| <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3 СРЕДА</b>        |   |           |                      |              |               |                         |                            |
| <b>ЗАВТРАК:</b>                     | Суп молочный гречневый                  | 150       | 5,24                 | 7,82         | 18,75         | 166,78                  | 66                         |
|                                     | Кофейный напиток с молоком              | 150       | 3,43                 | 3,78         | 16,12         | 109                     | 132                        |
|                                     | Бутерброд с маслом с сыром              | 30/5/8    | 5,11                 | 10,88        | 11,77         | 167,71                  | 2                          |
| <b>итого за завтрак</b>             |   |           | 13,78                | 22,48        | 46,64         | 443,49                  |                            |
| <b>II ЗАВТРАК:</b>                  | Фрукты свежие                           | 100       | 0,74                 | 0,43         | 13,7          | 62                      | 154/36/37                  |
| <b>итого за II завтрак</b>          |   |           | 0,74                 | 0,43         | 13,7          | 62                      |                            |
| <b>ОБЕД:</b>                        | Хлеб пшеничный                          | 30        | 1,84                 | 0,64         | 12,55         | 64,32                   | 147                        |
|                                     | Хлеб ржаной                             | 35        | 1,8                  | 0,3          | 13,29         | 56,7                    | 148                        |
|                                     | Суп рисовый на мясном бульоне с зеленью | 150       | 1,6                  | 1,57         | 10,63         | 65,5                    | 49/511                     |
|                                     | Рагу овощное со свежим кабачком с мясом | 180       | 15,64                | 16,97        | 14,87         | 293,72                  | 89                         |
|                                     | Компот из сушеных фруктов               | 150       | 0,83                 | 0            | 20,82         | 84,75                   | 376                        |
| <b>итого за обед</b>                |   |           | 21,71                | 19,48        | 72,16         | 564,99                  |                            |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>         | Каша молочная пшеничная                 | 150       | 5,58                 | 6            | 9,14          | 140,86                  | 186                        |
|                                     | Чай                                     | 150       | 0,3                  | 0,07         | 0,06          | 2,1                     | 391                        |
|                                     | Выпечка                                 | 70        | 4,73                 | 8,13         | 35,04         | 290,3                   | 453/187/189/598/52/560/562 |
| <b>итого за уплотненный полдник</b> |   |           | 10,61                | 14,2         | 44,24         | 433,26                  |                            |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |   |           | <b>46,84</b>         | <b>56,59</b> | <b>176,74</b> | <b>1503,74</b>          |                            |

Сезон: теплый период, 1 неделя

Возрастная категория: с 2-х до 3-х лет

| Прием пищи                          | Наименование блюда                         | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры         |
|-------------------------------------|--|-----------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------------|
|                                     |  |           | белки                | жиры         | углеводы      |                         |                     |
| <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ</b>      |  |           |                      |              |               |                         |                     |
| <b>ЗАВТРАК:</b>                     | Каша молочная манная                       | 150       | 5,84                 | 4,97         | 28,43         | 181,94                  | 173                 |
|                                     | Какао с молоком                            | 150       | 2,1                  | 1,81         | 8,64          | 59,33                   | 134                 |
|                                     | Бутерброд с маслом с сыром                 | 30/5/8    | 5,11                 | 10,88        | 11,77         | 167,71                  | 2                   |
| <b>итого за завтрак</b>             |  |           | <b>13,05</b>         | <b>17,66</b> | <b>48,84</b>  | <b>408,98</b>           |                     |
| <b>II ЗАВТРАК:</b>                  | Молоко кипяченое                           | 100       | 4,2                  | 4,8          | 6,15          | 84                      | 130                 |
| <b>итого за II завтрак</b>          |  |           | <b>4,2</b>           | <b>4,8</b>   | <b>6,15</b>   | <b>84</b>               |                     |
| <b>ОБЕД:</b>                        | Хлеб пшеничный                             | 30        | 1,84                 | 0,64         | 12,55         | 64,32                   | 147                 |
|                                     | Хлеб ржаной                                | 35        | 1,8                  | 0,3          | 13,29         | 56,7                    | 148                 |
|                                     | Щи на мясном бульоне со сметаной с зеленью | 150       | 1,26                 | 1,01         | 5,54          | 36,99                   | 32/511              |
|                                     | Азу с мясом                                | 180       | 17,23                | 3,71         | 16,32         | 198,88                  | 279                 |
|                                     | Напиток лимонный                           | 150       | 0,07                 | 0            | 14,17         | 54,75                   | 207                 |
| <b>итого за обед</b>                |  |           | <b>22,2</b>          | <b>5,66</b>  | <b>61,87</b>  | <b>411,64</b>           |                     |
| <b>УПЛОТНЕН-<br/>НЫЙ ПОЛДНИК:</b>   | Рыбные тефтели с овощами                   | 70        | 9,01                 | 3,44         | 9,66          | 105                     | 90                  |
|                                     | Гороховое пюре                             | 120       | 12,3                 | 1,2          | 29,7          | 178                     | 161                 |
|                                     | Чай  | 150       | 0,3                  | 0,07         | 0,06          | 2,1                     | 391                 |
|                                     | Кондитерское изделие                       | 20        | 0,93                 | 1,22         | 21,24         | 103,1                   | 154/153/152/151/504 |
| <b>итого за уплотненный полдник</b> |  |           | <b>22,54</b>         | <b>5,93</b>  | <b>60,66</b>  | <b>388,2</b>            |                     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |  |           | <b>61,99</b>         | <b>34,05</b> | <b>177,52</b> | <b>1292,82</b>          |                     |

| Прием пищи   | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|--|-----------|----------------------|---------------|----------------|-------------------------|-------------|
|  |  |           | белки                | жиры          | углеводы       |                         |             |
| <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА</b>   |  |           |                      |               |                |                         |             |
| <b>ЗАВТРАК:</b>  | Каша молочная геркулесовая                   | 150       | 5                    | 8,25          | 16,98          | 165,37                  | 69          |
|  | Молоко кипячёное                             | 150       | 4,2                  | 4,8           | 6,15           | 84                      | 130         |
|  | Бутерброд с маслом                           | 30/5      | 2,14                 | 6,6           | 12,79          | 119                     | 1           |
| <b>итого за завтрак</b>  |  |           | <b>11,34</b>         | <b>19,65</b>  | <b>35,92</b>   | <b>368,37</b>           |             |
| <b>II ЗАВТРАК:</b>   | Фрукты свежие                                | 100       | 0,74                 | 0,43          | 13,7           | 62                      | 154/36/37   |
| <b>итого за II завтрак</b>   |  |           | <b>0,74</b>          | <b>0,43</b>   | <b>13,7</b>    | <b>62</b>               |             |
| <b>ОБЕД:</b>   | Хлеб пшеничный                               | 30        | 1,84                 | 0,64          | 12,55          | 64,32                   | 147         |
|  | Хлеб ржаной                                  | 35        | 1,8                  | 0,3           | 13,29          | 56,7                    | 148         |
|  | Суп вермишелевый на мясном бульоне с зеленью | 150       | 1,58                 | 1,58          | 11,63          | 67,5                    | 43/511      |
|  | Голубцы ленивые (сборные) соус сметанный     | 120/25    | 11,37                | 12,17         | 14,74          | 219,05                  | 95/117      |
|  | Компот из свежемороженой ягод                | 150       | 0,15                 | 0,06          | 13,06          | 52,08                   | 127         |
| <b>итого за обед</b>   |  |           | <b>16,74</b>         | <b>14,75</b>  | <b>65,27</b>   | <b>459,65</b>           |             |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>  | Твороженно-манный пудинг, молоко сгущенное   | 120/25    | 19,97                | 15,04         | 43,08          | 399,6                   | 235/490     |
|  | Ряженка                                      | 150       | 4,35                 | 3,75          | 6,3            | 106                     | 402         |
| <b>итого за уплотненный полдник</b>                                      |  |           | <b>24,32</b>         | <b>18,79</b>  | <b>49,38</b>   | <b>505,6</b>            |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>  |  |           | <b>53,14</b>         | <b>53,62</b>  | <b>164,27</b>  | <b>1395,62</b>          |             |
| <b>ИТОГО за весь период 5 дн 1 нед</b>                                   |  |           | <b>277,42</b>        | <b>233,33</b> | <b>815,62</b>  | <b>6843,57</b>          |             |
| <b>Среднее значение за период 5 дн 1 нед</b>                             |  |           | <b>55,484</b>        | <b>46,666</b> | <b>163,124</b> | <b>1368,714</b>         |             |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности |  |           | <b>4,6</b>           | <b>3,8</b>    | <b>14,6</b>    |                         |             |

Возрастная категория: с 2-х до 3-х лет

| Прием пищи                          | Наименование блюда                                  | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры         |
|-------------------------------------|---|-----------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------------|
|                                     |   |           | белки                | жиры         | углеводы      |                         |                     |
| <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК</b>  |   |           |                      |              |               |                         |                     |
| <b>ЗАВТРАК:</b>                     | Суп молочный гречневый                              | 150       | 5,24                 | 7,82         | 18,75         | 166,78                  | 66                  |
|                                     | Кофейный напиток с молоком                          | 150       | 3,43                 | 3,78         | 16,12         | 109                     | 132                 |
|                                     | Бутерброд с маслом                                  | 30/5      | 2,14                 | 6,6          | 12,79         | 119                     | 1                   |
| <b>итого за завтрак</b>             |   |           | <b>10,81</b>         | <b>18,2</b>  | <b>47,66</b>  | <b>394,78</b>           |                     |
| <b>II ЗАВТРАК:</b>                  | Молоко кипяченое                                    | 100       | 4,2                  | 4,8          | 6,15          | 84                      | 130                 |
| <b>итого за II завтрак</b>          |   |           | <b>4,2</b>           | <b>4,8</b>   | <b>6,15</b>   | <b>84</b>               |                     |
| <b>ОБЕД:</b>                        | Хлеб пшеничный                                      | 30        | 1,84                 | 0,64         | 12,55         | 64,32                   | 147                 |
|                                     | Хлеб ржаной   | 35        | 1,8                  | 0,3          | 13,29         | 56,7                    | 148                 |
|                                     | Суп с зеленым горошком на курином бульоне с зеленью | 150       | 2,58                 | 0,38         | 6,27          | 45,9                    | 41/163              |
|                                     | Рагу овощное с мясом курицы                         | 180       | 14,34                | 16,75        | 13,48         | 259,2                   | 90                  |
|                                     | Кисель  | 150       | 0                    | 0            | 14,7          | 60                      | 208                 |
| <b>итого за обед</b>                |   |           | <b>20,56</b>         | <b>18,07</b> | <b>60,29</b>  | <b>486,12</b>           |                     |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>         | Рыба в омлете                                       | 120       | 11,48                | 8,59         | 1,96          | 130,67                  | 72                  |
|                                     | Чай   | 150       | 0,3                  | 0,07         | 0,06          | 2,1                     | 391                 |
|                                     | Кондитерское изделие                                | 20        | 0,93                 | 1,22         | 21,24         | 103,1                   | 154/153/152/151/504 |
| <b>итого за уплотненный полдник</b> |   |           | <b>12,71</b>         | <b>9,88</b>  | <b>23,26</b>  | <b>235,87</b>           |                     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |   |           | <b>48,28</b>         | <b>50,95</b> | <b>137,36</b> | <b>1200,77</b>          |                     |

Возрастная категория: с 2-х до 3-х лет

| Прием пищи                          | Наименование блюда                                   | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |             |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|-----------|----------------------|-------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                     |  |           | белки                | жиры        | углеводы      |                         |             |
| <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7 ВТОРНИК</b>      |  |           |                      |             |               |                         |             |
| <b>ЗАВТРАК:</b>                     | Каша молочная пшеничная                              | 150       | 5,58                 | 6           | 9,14          | 140,86                  | 186         |
|                                     | Какао с молоком                                      | 150       | 2,1                  | 1,81        | 8,64          | 59,33                   | 134         |
|                                     | Бутерброд с маслом с сыром                           | 30/5/8    | 5,11                 | 10,88       | 11,77         | 167,71                  | 2           |
| <b>итого за завтрак</b>             |  |           | 12,79                | 18,69       | 29,55         | 367,9                   |             |
| <b>II ЗАВТРАК:</b>                  | Молоко кипяченое                                     | 100       | 4,2                  | 4,8         | 6,15          | 84                      | 130         |
| <b>итого за II завтрак</b>          |  |           | 4,2                  | 4,8         | 6,15          | 84                      |             |
| <b>ОБЕД:</b>                        | Хлеб пшеничный                                       | 30        | 1,84                 | 0,64        | 12,55         | 64,32                   | 147         |
|                                     | Хлеб ржаной  | 35        | 1,8                  | 0,3         | 13,29         | 56,7                    | 148         |
|                                     | Щи на мясном бульоне со сметаной с зеленью           | 150       | 1,26                 | 1,01        | 5,54          | 36,99                   | 32/511      |
|                                     | Плов с говядиной                                     | 180       | 13,95                | 1,58        | 29,48         | 324,75                  | 110         |
|                                     | Свежие овощи (огурцы свежие)                         | 30        | 0,21                 | 0,03        | 1,11          | 4,11                    | 12          |
|                                     | Компот из свежемороженых ягод                        | 150       | 0,15                 | 0,06        | 13,06         | 52,08                   | 127         |
| <b>итого за обед</b>                |  |           | 19,21                | 3,62        | 75,03         | 538,95                  |             |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>         | Запеканка творожная с изюмом, соус сметанный сладкий | 120/25    | 17,9                 | 13,04       | 16,15         | 265,62                  | 82/116      |
|                                     | Йогурт   | 150       | 4,5                  | 3,45        | 6,75          | 108                     | 401         |
| <b>итого за уплотненный полдник</b> |  |           | 22,4                 | 16,49       | 22,9          | 373,62                  |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |  |           | <b>58,6</b>          | <b>43,6</b> | <b>133,63</b> | <b>1364,47</b>          |             |



Сезон: теплый период, в период

Возрастная категория: с 2-х до 3-х лет

| Прием пищи                          | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры                |
|-------------------------------------|--|-----------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------------------|
|                                     |  |           | белки                | жиры         | углеводы      |                         |                            |
| <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8 СРЕДА</b>        |  |           |                      |              |               |                         |                            |
| ЗАВТРАК:                            | Каша молочная манная                         | 150       | 5,84                 | 4,97         | 28,43         | 181,94                  | 173                        |
|                                     | Молоко кипячёное                             | 150       | 4,2                  | 4,8          | 6,15          | 84                      | 130                        |
|                                     | Бутерброд с маслом с сыром                   | 30/5/8    | 5,11                 | 10,88        | 11,77         | 167,71                  | 2                          |
| <b>итого за завтрак</b>             |  |           | <b>15,15</b>         | <b>20,65</b> | <b>46,35</b>  | <b>433,65</b>           |                            |
| II ЗАВТРАК:                         | Фрукты свежие                                | 100       | 0,74                 | 0,43         | 13,7          | 62                      | 154/36/37                  |
| <b>итого за II завтрак</b>          |  |           | <b>0,74</b>          | <b>0,43</b>  | <b>13,7</b>   | <b>62</b>               |                            |
| ОБЕД:                               | Хлеб пшеничный                               | 30        | 1,84                 | 0,64         | 12,55         | 64,32                   | 147                        |
|                                     | Хлеб ржаной                                  | 35        | 1,8                  | 0,3          | 13,29         | 56,7                    | 148                        |
|                                     | Суп вермишелевый на мясном бульоне с зеленью | 150       | 1,58                 | 1,58         | 11,63         | 67,5                    | 43/511                     |
|                                     | Капуста тушёная с мясом                      | 180       | 3,96                 | 5,89         | 16,92         | 135,59                  | 105                        |
|                                     | Компот из сушеных фруктов                    | 150       | 0,83                 | 0            | 20,82         | 84,75                   | 376                        |
| <b>итого за обед</b>                |  |           | <b>10,01</b>         | <b>8,41</b>  | <b>75,21</b>  | <b>408,86</b>           |                            |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:                | Яйцо вареное                                 | 40        | 12,7                 | 11,5         | 0,7           | 157,5                   | 213                        |
|                                     | Выпечка                                      | 70        | 4,73                 | 8,13         | 35,04         | 290,3                   | 453/187/189/598/52/560/562 |
|                                     | Чай с сахаром                                | 150       | 0,04                 | 0,01         | 6,99          | 28                      | 136                        |
| <b>итого за уплотненный полдник</b> |  |           | <b>17,47</b>         | <b>19,64</b> | <b>42,73</b>  | <b>475,8</b>            |                            |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |  |           | <b>43,37</b>         | <b>49,13</b> | <b>177,99</b> | <b>1380,31</b>          |                            |

Возрастная категория: с 2-х до 3-х лет

| Прием пищи                          | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры         |
|-------------------------------------|--|-----------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------------|
|                                     |  |           | белки                | жиры         | углеводы      |                         |                     |
| <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ</b>      |  |           |                      |              |               |                         |                     |
| <b>ЗАВТРАК:</b>                     | Каша молочная геркулесовая                         | 150       | 5                    | 8,25         | 16,98         | 165,37                  | 69                  |
|                                     | Кофейный напиток с молоком                         | 150       | 3,43                 | 3,78         | 16,12         | 109                     | 132                 |
|                                     | Бутерброд с маслом с сыром                         | 30/5/8    | 5,11                 | 10,88        | 11,77         | 167,71                  | 2                   |
| <b>итого за завтрак</b>             |  |           | 13,54                | 22,91        | 44,87         | 442,08                  |                     |
| <b>II ЗАВТРАК:</b>                  | Молоко кипяченое                                   | 100       | 4,2                  | 4,8          | 6,15          | 84                      | 130                 |
| <b>итого за II завтрак</b>          |  |           | 4,2                  | 4,8          | 6,15          | 84                      |                     |
| <b>ОБЕД:</b>                        | Хлеб пшеничный                                     | 30        | 1,84                 | 0,64         | 12,55         | 64,32                   | 147                 |
|                                     | Хлеб ржаной  | 35        | 1,8                  | 0,3          | 13,29         | 56,7                    | 148                 |
|                                     | Рассольник на мясном бульоне со сметаной с зеленью | 150       | 1,68                 | 1,97         | 7,68          | 55,2                    | 74/511              |
|                                     | Гуляш из отварного мяса                            | 70        | 9,02                 | 7,13         | 2,3           | 109,3                   | 277                 |
|                                     | Каша пшенная                                       | 120       | 5,28                 | 3,94         | 29,66         | 182,75                  | 168                 |
|                                     | Компот из свежемороженой ягод                      | 150       | 0,15                 | 0,06         | 13,06         | 52,08                   | 127                 |
| <b>итого за обед</b>                |  |           | 19,77                | 14,04        | 78,54         | 520,35                  |                     |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>         | Котлета рыбная                                     | 70        | 10,45                | 7,93         | 9,05          | 150,2                   | 56                  |
|                                     | Макаронные изделия отварные с маслом               | 120       | 4,39                 | 3,37         | 21,1          | 132,38                  | 205                 |
|                                     | Чай  | 150       | 0,3                  | 0,07         | 0,06          | 2,1                     | 391                 |
|                                     | Кондитерское изделие                               | 20        | 0,93                 | 1,22         | 21,24         | 103,1                   | 154/153/152/151/504 |
| <b>итого за уплотненный полдник</b> |  |           | 16,07                | 12,59        | 51,45         | 387,78                  |                     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |  |           | <b>53,58</b>         | <b>54,34</b> | <b>181,01</b> | <b>1434,21</b>          |                     |

Возрастная категория: с 2-х до 3-х лет

| Прием пищи  | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|--|-----------|----------------------|---------------|----------------|-------------------------|-------------|
|   |  |           | белки                | жиры          | углеводы       |                         |             |
| <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10 ПЯТНИЦА</b>   |  |           |                      |               |                |                         |             |
| <b>ЗАВТРАК:</b>   | Каша молочная «Дружба»                             | 150       | 4,65                 | 6,45          | 24,3           | 174                     | 134         |
|   | Какао с молоком                                    | 150       | 2,1                  | 1,81          | 8,64           | 59,33                   | 131         |
|   | Бутерброд с повидлом                               | 30/12     | 4,52                 | 7,15          | 52,51          | 292,73                  | 3           |
| <b>итого за завтрак</b>   |  |           | <b>11,27</b>         | <b>15,41</b>  | <b>85,45</b>   | <b>526,06</b>           |             |
| <b>II ЗАВТРАК:</b>  | Фрукты свежие                                      | 100       | 0,74                 | 0,43          | 13,7           | 62                      | 154/36/37   |
| <b>итого за II завтрак</b>  |  |           | <b>0,74</b>          | <b>0,43</b>   | <b>13,7</b>    | <b>62</b>               |             |
| <b>ОБЕД:</b>  | Хлеб пшеничный                                     | 30        | 1,84                 | 0,64          | 12,55          | 64,32                   | 147         |
|   | Хлеб ржаной  | 35        | 1,8                  | 0,3           | 13,29          | 56,7                    | 148         |
|   | Свекольник на мясном бульоне со сметаной с зеленью | 150       | 2,81                 | 1,28          | 7,64           | 54,62                   | 46/511      |
|   | Жаркое по-домашнему                                | 180       | 18,36                | 4,71          | 16,32          | 180,89                  | 276         |
|   | Икра кабачковая                                    | 45        | 0,41                 | 2,12          | 2,66           | 31,32                   | 53          |
|   | Напиток лимонный                                   | 150       | 0,07                 | 0             | 14,17          | 54,75                   | 207         |
| <b>итого за обед</b>  |  |           | <b>25,29</b>         | <b>9,05</b>   | <b>66,63</b>   | <b>442,6</b>            |             |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>   | Лапшевник с творогом, молоко сгущенное             | 120/25    | 12,1                 | 11,14         | 38,02          | 301,09                  | 212/490     |
|   | Ряженка  | 150       | 4,35                 | 3,75          | 6,3            | 106                     | 402         |
| <b>итого за уплотненный полдник</b>   |  |           | <b>16,45</b>         | <b>14,89</b>  | <b>44,32</b>   | <b>407,09</b>           |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  |           | <b>53,75</b>         | <b>39,78</b>  | <b>210,1</b>   | <b>1437,75</b>          |             |
| <b>ИТОГО за весь период 5 дн 2 нед</b>  |  |           | <b>257,58</b>        | <b>237,8</b>  | <b>840,09</b>  | <b>6817,51</b>          |             |
| <b>Среднее значение за период 5дн 2 нед</b>                                     |  |           | <b>51,516</b>        | <b>47,56</b>  | <b>168,018</b> | <b>1363,502</b>         |             |
| <b>Среднее значение за период 10 дней</b>                                       |  |           | <b>53,5</b>          | <b>47,113</b> | <b>165,571</b> | <b>1409,38</b>          |             |
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b> |  |           | <b>4,8</b>           | <b>4</b>      | <b>14,2</b>    |                         |             |