



**Основное меню питания детей 1-3 лет в дошкольных образовательных учреждениях.**

**Неделя первая 1 день**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных	150	4,2	3,0	16,1	108	1,1	34-2010г.
	«Геркулес» молочная жидкая							
	Кофейный напиток на молоке	150	3,0	3,2	13,1	95	1,5	395 -2010г.
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125	0	ТТК
	<b>итого:</b>	<b>330</b>						
2й завтрак	Сок яблочный	150	0,76	0	15,2	64	3,0	389 - 2015г.
	<b>итого:</b>	<b>150</b>						
Обед	Суп картофельный с крупой	150	1,3	1,7	8,6	55	5,0	204-2005г.
	Котлета мясная	60	7,9	7,9	10,0	146	0,6	426-1994г.
	Рис разужный	110	3,0	4,7	30,0	178	1,0	ТТК
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	23,7	98	0,4	90 - 2010г.
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	61	0	700-2010
	<b>итого:</b>	<b>505</b>						
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	140	8,5	12,3	3,4	159	0,8	284 - 1994г.
	Сыр порционный	10	2,6	2,6	0	34,4	0,08	15-2015г.
	Чай с сахаром	150	0,08	0	8,4	35,2	0,03	96 - 2010г.
	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,6	10,3	52,4	0	701-2010г.
	<b>итого:</b>	<b>320</b>						
<b>Итого за день:</b>		<b>1305</b>	<b>37,58</b>	<b>39,3</b>	<b>172,8</b>	<b>1211</b>	<b>13,51</b>	

## 2 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,9	2,5	16,7	110	0,4	35 - 2010г.
	Чай с сахаром, с молоком	150	2,7	2,7	11,4	81	1,1	97 - 2010г.
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,7	12,9	65,5	0	701 -2010г.
	Масло сливочное порционное	5	0,02	2,1	0,02	19	0	6-2011г.
	<b>итого:</b>	<b>330</b>						
<b>2й завтрак</b>	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	13,0	338-2015г.
	<b>итого:</b>	<b>130</b>						
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	150	3,3	7,6	5,7	111	7,1	88 - 2015г.
	Суфле рыбное	60	10,3	6,6	0,7	115	0,36	400-2004г.
	Картофель тушеный	110	2,3	2,6	17,7	104	8,4	24-2010г.
	Огурец соленый	15	0,17	0,03	0,57	3,3	2,6	70-2015г.
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	23,7	98	0,4	90 -2010г.
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	61	0	700-2010г.
	<b>итого:</b>	<b>520</b>						
<b>Уплотненный полдник</b>	Запеканка творожная	110	19,9	13,9	17,0	277	0,7	233-2015г
	Фруктовая подлива	30	0	0	50	202	0	10-2010г.
	Кисель из ягод	150	0,1	0	15,9	65	0,9	350 -2015г.
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,6	10,3	52	0	701 -2010г.
	<b>итого:</b>	<b>310</b>						
	<b>Итого за день:</b>	<b>1950</b>	<b>48,91</b>	<b>40,25</b>	<b>207,03</b>	<b>1424,9</b>	<b>34,96</b>	

### 3 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,8	2,3	20,9	119	1,1	33 -2010г.
	Какао на молоке	150	4,1	4,0	11,8	108	0,7	382-2015г.
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,7	12,9	65,5	0	701 -2010г.
	Масло сливочное порционное	5	0,02	2,1	0,02	19	0	6-2011г.
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>						
<b>2й завтрак</b>	Компот из свежих яблок	150	0,18	0,1	20,9	85	1,3	373-2011г.
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>						
<b>Обед</b>	Суп с макаронными изделиями, с курой	150	2,4	1,8	10,1	62	0,6	148 -1994г.
	Печень по-строгановски	60/60	16,1	11,7	5,1	223	12,9	255 -2015г.
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,4	4,4	31,2	205	0	508 -2004г.
	Икра свекольная	20	0,4	1,0	1,3	22	1,1	75-2015
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	23,7	98	0,4	90 -2010г.
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	61	0	700-2010г.
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>						
<b>Уплотненный полдник</b>	Рагу из овощей с курой	200	10,9	9,5	20,8	226	23,2	143-2015г, ТТК
	Чай с сахаром	150	0,08	0	8,4	35,2	0,03	96 - 2010г.
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,6	10,3	52,4	0	701 -2010г.
	Манник	50	2,8	7,7	26,3	180	0	ТТК
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>						
	<b>Итого за день:</b>	<b>1485</b>	<b>52,88</b>	<b>46,3</b>	<b>215,42</b>	<b>1561,1</b>	<b>41,33</b>	

4 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	3,9	2,3	17,4	105	1,1	31 -2010г.
	Кофейный напиток на молоке	150	3,0	3,2	13,1	95	1,5	395 -2010г.
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,7	12,9	65,5	0	701 -2010г.
	Масло сливочное порционное	5	0,02	2,1	0,02	19	0	6-2011г.
	Яйцо вареное	40	4,9	4,5	0,3	61	0	209-2015г.
	<b>итого:</b>		<b>370</b>					
2й завтрак	Напиток кисломолочный «Снежок»	150	4,1	3,8	16,2	119	1,4	387 -2015г.
	<b>итого:</b>	<b>150</b>						
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	150	4,5	6,0	11,0	113	12,9	ТТК
	Макаронные изделия отварные	110	3,9	6,2	35,3	221	0	273,469 - 1994г.
	Котлета мясная	60	7,9	7,9	10	146	0,6	426-1994г.
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	23,7	98	0,4	90 -2010г.
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	61	0	700-2010г.
	<b>итого:</b>		<b>505</b>					
Уплотненный полдник	Пудинг творожный	120	18,4	6,8	18,8	225	0,3	222-2015г.
	Молоко стуженное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,2	ТТК
	Чай без сахара	150	0,1	0	0	0,4	0,04	376-2015г.
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,6	10,3	52,4	0	701 -2010г.
	<b>итого:</b>	<b>300</b>						
	<b>Итого за день:</b>	<b>1325</b>	<b>57,86</b>	<b>46,2</b>	<b>191,82</b>	<b>1446,9</b>	<b>18,44</b>	

5 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,4	2,9	19,5	127	0,4	32-2010г.
	Чай с сахаром, с молоком	150	2,7	2,7	11,4	81	1,1	97 -2010г.
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,7	12,9	65,5	0	701 -2010г.
	Масло сливочное порционное	5	0,02	2,1	0,02	19	0	6-2011
	Сыр порционный	10	2,6	2,6	0	34,4	0,08	15-2015г.
	<b>итого:</b>	<b>340</b>						
<b>2й завтрак</b>	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	13,0	338-2015г.
		<b>130</b>						
<b>Обед</b>	Свекольник со сметаной	150	1,4	2,3	9,9	66	10,2	82-2015
	Пюре картофельное	120	4,4	5,3	16,8	132	20,6	520-2004г.
	Тефтели рыбные с соусом	60/60	8,5	7,0	11,9	148	1,2	332,554-1994г.
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	23,7	98	0,4	90 -2010г.
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	61	0	700-2010г.
	<b>итого:</b>	<b>575</b>						
<b>Уплотненный полдник</b>	Капуста тушеная с мясом	200	11,2	22,1	13,9	331	34,4	ТТК
	Чай с сахаром	150	0,08	0	8,4	35	0,03	96 -2010г.
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,6	10,3	52,4	0	701 -2010г.
	Булочка «Веснушка»	50	4,05	2,75	24,55	149,5	0	113-86
		<b>итого:</b>	<b>420</b>					
	<b>Итого за день:</b>	<b>1465</b>	<b>45,57</b>	<b>51,97</b>	<b>187,71</b>	<b>1460,9</b>	<b>81,41</b>	

## Неделя вторая 1 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	150	4,1	2,3	21,0	120	1,0	37-2010г.
	Кофейный напиток на молоке	150	3,0	3,2	13,1	95	1,5	395 -2010г.
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125	0	ТТК
	<b>итого:</b>	<b>330</b>						
2й завтрак	Сок яблочный	150	0,76	0	15,2	64	3,0	389 - 2015г.
	<b>итого:</b>	<b>150</b>						
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	150	3,8	3,3	13,4	101	6,9	139 -2004г.
	Тефтели рыбные с соусом	60/60	8,5	7,0	11,9	148	1,2	332,554- 1994г.
	Рис отварной	110	2,8	3,3	28,9	156	0	463 -1994г.
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	23,7	98	0,4	90 -2010г.
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	61	0	700-2010г.
	<b>итого:</b>	<b>565</b>						
Уплотненный полдник	Жаркое по-домашнему	200	7,7	18,1	18,5	311	12,1	ТТК
	Горошек зеленый консервированный	15	0,5	0	0,9	5	1,5	306-2015г.
	Чай с сахаром	150	0,08	0	8,4	35	0,03	96 -2010г.
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,6	10,3	52,4	0	701 -2010г.
	<b>итого:</b>	<b>385</b>						
	<b>Итого за день:</b>	<b>1470</b>	<b>37,44</b>	<b>41,1</b>	<b>199,3</b>	<b>1371,4</b>	<b>27,63</b>	

## 2 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба» молочная жидкая	150	5,0	2,6	25,2	144	1,0	38-2010г.
	Чай с сахаром, с молоком	150	2,7	2,7	11,4	81	1,1	97 -2010г.
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,7	12,9	65,5	0	701 -2010г.
	Масло сливочное порционное	5	0,02	2,1	0,02	19	0	6-2011
	<b>итого:</b>	<b>330</b>						
<b>2й завтрак</b>	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	13,0	338-2015г.
		<b>130</b>						
<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский	150	1,5	2,2	10,4	70	4,0	96-2015г.
	Гуляш мясной	60	8,8	9,7	1,6	131	0,45	401-1994г.
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,4	4,4	31,2	205	0	508 -2004г.
	Икра свекольная	20	0,4	1,0	1,3	22	1,1	75-2015
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	23,7	98	0,4	90 -2010г.
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	61	0	700-2010г.
	<b>итого:</b>	<b>535</b>						
<b>Уплотненный полдник</b>	Запеканка из творога	110	19,9	13,9	17	277	0,7	223-2015г.
	Стушенное молоко	20	0,08	0	10,5	42	0,6	ГТК
	Кисель из ягод	150	0,1	0	15,9	65	0,9	350 -2015г.
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,6	10,3	52,4	0	701 -2010г.
	<b>итого:</b>	<b>300</b>						
	<b>Итого за день:</b>	<b>1295</b>	<b>51,12</b>	<b>40,82</b>	<b>195,86</b>	<b>1394</b>	<b>23,25</b>	

### 3 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная жидкая	150	4,2	3,0	16,1	108	1,1	34 -2010г.
	Какао на молоке	150	4,1	4,0	11,8	108	0,7	382-2015
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,7	12,9	6,5	0	701 -2010г.
	Масло сливочное порционное	5	0,02	2,1	0,02	19	0	6-2011г.
	<b>итого:</b>	<b>330</b>						
<b>2й завтрак</b>	Компот из свежих яблок	150	0,18	0,1	20,9	85	1,3	373-2011г.
	<b>итого:</b>	<b>150</b>						
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	150	3,2	7,5	6,6	118	4,4	82 -2015г.
	Пюре картофельное	120	4,4	5,3	16,8	132	20,6	520-2004г.
	Котлета мясная	60	7,9	7,9	10,0	146	0,6	426-1994г.
	Кукуруза консервированная прогретая	15	0,3	0	1,7	8,7	0,6	ТТК
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	23,7	98	0,4	90 -2010г.
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	61	0	700-2010г.
	<b>итого:</b>	<b>530</b>						
<b>Уплотненный полдник</b>	Омлет натуральный	140	8,5	12,3	3,4	159	0,8	43 -1994г.
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,6	10,3	52	0	701 -2010г.
	Чай с сахаром	150	0,08	0	8,4	35	0,03	96 -2010г.
	Сыр порционный	10	2,6	2,6	0	34,4	0,08	15-2015г.
	Плошка Российская	50	4,4	6,5	34,8	216,4	0	ТТК
	<b>итого:</b>	<b>370</b>						
<b>Итого за день:</b>		<b>1380</b>	<b>45,58</b>	<b>53,0</b>	<b>189,12</b>	<b>1387</b>	<b>30,61</b>	



## 4 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная жидкая	150	4,0	2,8	16,8	116	0,5	36 -2010г.
	Кофейный напиток на молоке	150	3,0	3,2	13,1	95	1,5	395 -2010г.
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,7	12,9	65,5	0	701 -2010г.
	Масло сливочное порционное	5	0,02	2,1	0,02	19	0	6-2011
	<b>итого:</b>	<b>330</b>						
<b>2й завтрак</b>	Напиток кисломолочный «Снежок»	150	4,1	3,8	16,2	119	1,4	387 -2015г.
	<b>итого:</b>	<b>150</b>						
<b>Обед</b>	Суп овощной с зеленым горошком, мясом, сметаной	150	4,2	7,7	7,8	113	6,5	132 -1994г.
	Запеканка из печени с рисом со сметанным соусом	120/30	15,5	16,0	20,2	270	7,7	482-2004г.
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	23,7	98	0,4	90 -2010г.
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	61	0	700-2010г.
	<b>итого:</b>	<b>495</b>						
<b>Уплотненный полдник</b>	Макаронные изделия отварные	110	3,9	6,2	35,3	221	0	273,469 -1994г.
	Котлета куриная	60	9,3	12,4	10,8	195	0,54	35-2015г.
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,6	10,3	52,4	0	701 -2010г.
	Чай с сахаром	150	0,08	0	8,4	35	0,03	96 -2010г.
	<b>итого:</b>	<b>340</b>						
	<b>Итого за день:</b>	<b>1315</b>	<b>49,8</b>	<b>55,9</b>	<b>187,22</b>	<b>1459,9</b>	<b>18,57</b>	

5 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,2	4,1	15,0	119	1,0	160-2004г.
	Чай с сахаром, с молоком	150	2,7	2,7	11,4	81	1,1	97 -2010г.
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,7	12,9	65,5	0	701 -2010г.
	Масло сливочное порционное	5	0,02	2,1	0,02	19	0	6-2011г.
	<b>итого:</b>	<b>330</b>						
<b>2й завтрак</b>	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	13,0	338-2015г.
		<b>130</b>						
<b>Обед</b>	Бульон куриный с гречками	150/10	3,5	2,9	6,1	65	0,6	175- 2004г.
	Пюре картофельное	120	4,4	5,3	16,8	132	20,6	520-2004г.
	Котлета рыбная	60	9,9	4,3	9,2	117	0,25	234-2015г.
	Огурец соленый	15	0,17	0,03	0,57	3,3	2,6	70-2015г.
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	23,7	98	0,4	90 -2010г.
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	61	0	700-2010г.
	<b>итого:</b>	<b>540</b>						
<b>Уплотненный полдник</b>	Голубцы ленивые с соусом	120/30	12,6	17,9	20,2	164	9,9	486-2004г.
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,6	10,3	52,4	0	701 -2010г.
	Чай с сахаром	150	0,08	0	8,4	35	0,03	96 -2010г.
	<b>итого:</b>	<b>400</b>						
	<b>Итого за день:</b>	<b>1410</b>	<b>43,79</b>	<b>41,55</b>	<b>159,03</b>	<b>1073,3</b>	<b>49,48</b>	