



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Тыловский детский сад»
 С.П.Андреева
Приказ № 15 от 16.03.2020

**Рацион питания детей от 1 года до 3 лет и с 3 лет до 7 лет,
получающих завтрак, обед, полдник
в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении
«Тыловский детский сад»**

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: понедельник.

№ реп.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.				
ЗАВТРАК													
106	Каша гречневая с маслом вязкая	150	200	3,20	3,20	3,24	3,24	13,98	13,98	97,88	97,88	0,0	0,0
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	40	2,457	2,5	7,55	7,55	14,62	14,62	136,258	136,258	0,0	0,0
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,21	40,38	0,02	0,03
	ИТОГО ЗАВТРАК:	330	420	5,70	5,72	10,80	10,81	35,59	38,59	262,35	274,52	0,02	0,03
2-ой завтрак													
248	Бананы	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	94,50	94,5	10,0	10,00
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	94,50	94,5	10,00	10,00
ОБЕД													
37	Салат из свеклы с сыром и чесноком	40	60	4,51	4,51	7,86	7,86	7,25	7,25	117,78	117,78	2,28	3,43
60	Рассольник ленинградский	150	200	1,26	1,68	3,08	4,10	9,96	13,28	72,45	96,60	4,53	6,04
	Сметана (для отпуска блюда)	10	10	0,26	0,26	1,50	1,50	0,36	0,36	15,98	15,98	0,04	0,04
124	Макаронные изделия отварные	150	200	5,68	7,57	4,36	4,63	27,25	36,31	171,00	217,00	0,0	0,00
177	Гуляш из отварного мяса(соус 30/40)	120	160	15,42	20,63	12,41	16,30	3,96	5,24	189,21	250,18	0,6	1,11
253	Компот из кураги	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,74	112,96	0,30	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,17	3,96	0,53	0,66	21,072	26,34	101,71	127,14	0,0	0,00
	ИТОГО ОБЕД:	660	880	30,63	39,05	29,753	35,07	90,67	116,54	752,98	937,97	7,75	11,02
ПОЛДНИК													
293	Булочка "Веснушка"	50	50	3,90	3,90	3,06	3,06	26,93	26,93	150,86	150,86	0,0	0,0
266	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	88,92	106,67	1,20	1,43
	ИТОГО ПОЛДНИК:	200	230	7,05	7,57	5,78	6,25	39,89	42,75	239,78	257,53	1,2	1,43
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,88	53,84	46,83	52,63	187,15	218,88	1349,61	1564,52	18,97	22,48
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Неделя: первая, третья.

День недели: вторник.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.				
ЗАВТРАК													
106	Каша рисовая с маслом вязкая	150	180	2,33	2,79	3,96	4,75	24,15	28,98	141,54	169,85	0,0	0,0
3	Бутерброд с сыром	30	50	4,73	5,0	6,54	6,88	14,62	14,62	136,26	140,28	0,1	0,1
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,21	40,38	0,02	0,03
	ИТОГО ЗАВТРАК:	330	410	7,10	7,82	10,51	11,65	45,76	53,59	306,01	350,51	0,09	0,10
2-ой завтрак													
248	Груши	70	100	0,28	0,40	0,21	0,30	7,21	10,3	32,2	45,5	3,50	5
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	70	100	0,28	0,40	0,21	0,30	7,21	10,3	32,2	45,5	3,50	5
ОБЕД													
19	Салат из моркови с сахаром	40	60	0,50	0,75	0,04	0,06	4,65	7	21,00	31,50	1,92	2,88
56	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1,05	1,40	2,93	3,90	5,09	6,78	50,87	67,82	11,085	14,78
	Мясо птицы отварное (для отпуска 1 блюда)	20	24	4,52	5,42	3,4	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42	0,0	0,0
	Сметана (для отпуска блюда)	10	10	0,26	0,26	1,50	1,50	0,36	0,36	15,98	15,98	0,04	0,04
216	Пюре картофельное	100	150	2,04	3,06	3,20	4,80	13,62	20,44	92,00	137,00	12,11	11,16
163	Котлеты рыбные	70	80	6,83	7,80	3,81	4,35	24,80	28,30	160,81	183,55	0,37	0,42
235	Соус томатный	30	30	0,35	0,35	1,26	1,26	2,406	2,406	22,36	22,36	0,71	0,71
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68	0,3	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,17	3,96	0,53	0,66	21,072	26,34	101,71	127,14	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	610	784	19,05	23,40	16,68	20,63	92,81	116,61	598,14	745,44	26,54	30,35
ПОЛДНИК													
149	Запеканка из творога	50	100	8,88	17,76	6,05	12,10	9,19	18,37	127,00	253,00	0,12	0,24
238	Соус молочный (сладкий)	15	30	0,29	0,58	0,68	1,36	1,99	3,98	15,22	30,44	0,05	0,10
266	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	88,92	106,67	1,2	1,4
	ИТОГО ПОЛДНИК:	215	310	12,32	22,012	9,448	16,646	24,139	38,17	231,142	390,114	1,37	1,77
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			38,74	53,63	36,85	49,23	169,92	218,67	1167,49	1531,57	31,50	37,22
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

3 г.assi

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
111	Каша манная жидкая с маслом	150	200	2,40	3,20	3,81	5,08	16,05	21,4	108,09	144,12	0,0	0,0
130	Яйцо отварное	20	20	5,10	5,10	4,60	4,60	0,3	0,3	63	63		
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	40	2,457	2,5	7,55	7,55	14,62	14,62	136,258	136,258	0,0	0,0
263	Чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	76,81	88,98	0,02	0,03
	ИТОГО ЗАВТРАК:	350	440	12,607	13,427	18,29	19,57	42,28	50,63	384,16	432,36	0,02	0,03
2-ой завтрак													
	Йогурт	100	100	1,2	1,2	2,5	2,5	16	16	85,00	85	0,5	0,54
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	100	100	1,20	1,20	2,50	2,50	16,00	16	85,00	85	0,45	0,54
ОБЕД													
	Помидоры свежие порционно	40	60	0,44	0,66	0,08	0,12	1,52	2,28	8,56	12,84	10,00	15,00
66	Нугылишyd	150	200	3,30	4,40	1,92	2,56	16,50	22,00	96,48	128,64	3,45	4,60
	Мясо птицы отварное (для отпуска 1 блюда)	20	24	4,52	5,42	3,4	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42	0,0	0,0
84	Капуста тушеная	130	150	2,41	3,02	4,52	5,66	8,11	10,14	87,60	109,50	14,64	18,30
181	Биточки из говядины	70	80	9,84	11,25	8,02	9,17	7,16	8,18	140,18	160,21	0,81	0,93
235	Соус томатный	30	30	0,35	0,35	1,26	1,26	2,41	2,41	22,36	22,36	0,71	0,71
253	Компот из плодов шиповника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	60,85	79,37	75	90
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,17	3,96	0,53	0,66	21,072	26,34	101,71	127,14	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	630	774	24,54	29,67	19,938	23,756	71,00	90,02	566,42	698,47	104,61	129,54
ПОЛДНИК													
132	Омлет с зелёным горошком	100	140	6,57	9,20	8,70	12,18	3,71	6,38	117,86	171,96	2,52	0,17
264	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	69,88	90,53	0,98	1,17
	Груши	70	100	0,28	0,40	0,21	0,30	7,21	10,3	32,2	45,5	3,50	5
	ИТОГО ПОЛДНИК:	320	420	9,19	12,45	10,91	14,89	21,55	31,04	219,94	307,986	7,00	6,34
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,53	56,74	51,64	60,72	150,83	187,69	1255,52	1523,81	112,08	136,45
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Человек

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
68	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,32	5,76	3,92	5,22	14,13	18,84	109,04	145,38	0,69	0,92
3	Бутерброд с сыром	30	50	4,73	5,0	6,54	6,88	14,62	14,62	136,26	140,28	0,1	0,1
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,21	40,38	0,02	0,03
	ИТОГО ЗАВТРАК:	330	430	9,09	10,79	10,47	12,12	35,74	43,45	273,51	326,04	0,78	1,02
2-ой завтрак													
248	Бананы	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21	94,5	94,5	10,00	10
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21	94,5	94,5	10,00	10
ОБЕД													
13	Салат из свежей капусты	40	50	0,45	0,57	1,30	1,63	2,51	3,14	23,54	29,43	6,84	8,55
52	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,10	1,46	2,94	3,92	7,65	10,20	61,44	81,92	6,17	8,22
	Мясо птицы отварное (для 1 отпуска блюда)	20	24	4,52	5,42	3,40	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42	0,0	0,0
	Сметана (для отпуска блюда)	10	10	0,26	0,26	1,50	1,50	0,36	0,36	15,98	15,98	0,04	0,04
443*	Плов из говядины	180	200	19,44	21,60	10,62	11,80	34,02	37,80	309,42	343,80	0,0	0,0
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68	0,3	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,17	3,96	0,53	0,66	21,072	26,34	101,71	127,14	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	590	714	29,26	33,67	20,30	23,61	86,43	102,824	645,51	758,37	13,35	17,17
ПОЛДНИК													
283	Ватрушка с творогом	70	70	9,22	9,22	5,48	5,48	29,18	29,18	202,92	202,92	0,04	0,04
266	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	88,92	106,67	1,20	1,43
	ИТОГО ПОЛДНИК:	220	250	12,37	12,89	8,2	8,67	42,14	45	291,84	309,59	1,24	1,47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			52,22	58,85	39,47	44,90	185,31	212,27	1305,35	1488,50	25,37	29,66
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

5 год

Неделя: первая, третья.

День недели: пятница.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.				
ЗАВТРАК													
107	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	200	4,66	6,21	5,79	7,73	20,78	27,71	150,75	201,00	1,46	1,95
3	Бутерброд с сыром	30	50	4,73	5,0	6,54	6,88	14,62	14,62	136,26	140,28	0,1	0,1
266	Чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	76,81	88,98	0,02	0,03
	ИТОГО ЗАВТРАК:	330	430	12,04	13,85	14,66	16,95	46,71	56,64	366,94	434,50	1,55	2,05
2-ой завтрак													
268	Сок фруктовый (виноградный)	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	23,85	28,62	95,40	114,48	3,0	3,60
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	23,85	28,62	95,40	114,48	3,00	3,60
ОБЕД													
15	Салат Тазалык	40	50	0,43	0,54	4,00	5,00	3,56	4,50	52,00	66,00	13,06	16,00
63	Пуштыешыд	150	200	3,45	4,60	2,40	3,20	7,35	9,80	64,80	86,40	7,20	9,60
	Мясо птицы отварное (для отпуска 1 блюда)	20	24	4,52	5,42	3,4	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42	0,0	0,0
	Сметана (для отпуска блюда)	10	10	0,26	0,26	1,50	1,50	0,36	0,36	15,98	15,98	0,04	0,04
175	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	220	16,20	21,71	13,28	16,55	11,03	15,02	228,44	295,87	3,71	5,20
253	Компот из изюма	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68	0,30	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	1,58	1,98	0,26	0,33	10,536	13,17	50,86	63,57	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	560	709	26,77	34,91	24,86	30,68	53,66	67,83	545,49	687,92	24,31	31,20
ПОЛДНИК													
142	Сырники с повидлом	70	120	9,30	18,69	6,33	12,67	5,38	11,40	116,00	234,00	0,13	0,25
267	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	69,88	90,53	1,0	1,2
248	Яблоки свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	10,00	10,00
	ИТОГО ПОЛДНИК:	320	400	12,04	21,94	8,73	15,48	25,81	35,56	230,28	368,93	11,11	11,42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,85	70,70	48,25	63,11	150,03	188,65	1238,11	1605,82	39,97	48,27
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

6 дни

Неделя: вторая, четвертая.

День недели: понедельник.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
		1-3 г.	3-7 г.	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
				1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.				
ЗАВТРАК													
125	Каша манная жидкая с маслом	120	200	1,92	3,68	3,05	3,92	12,84	26,03	86,49	154,12		0,43
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	40	2,457	2,5	7,55	7,55	14,62	14,62	136,258	136,258	0,0	0,0
130	Яйцо отварное	20	20	2,55	2,55	2,30	2,30	0,15	0,15	31,50	31,50	0,0	0,0
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,21	40,38	0,02	0,03
	ИТОГО ЗАВТРАК:	320	440	6,97	8,75	12,91	13,79	34,60	50,79	282,46	362,26	0,02	0,46
2-ой завтрак													
268	Груши свежие	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	45,5	45,5	5,0	5,00
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	100	100	0,40	0,40	0,30	0,30	10,30	10,3	45,5	45,5	5,00	5,00
ОБЕД													
36	Салат из свеклы с изюмом и курагой	40	60	0,62	0,93	2,45	3,68	5,41	8,12	46,00	69,32	3,09	4,64
62	Суп крестьянский с крупой	150	200	1,56	2,08	3,18	4,24	8,58	11,44	69,18	92,24	7,20	9,60
	Мясо птицы отварное (для отпуска 1 блюда)	20	24	4,52	5,42	3,40	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42	0,0	0,0
	Сметана (для отпуска блюда)	10	10	0,26	0,26	1,50	1,50	0,36	0,36	15,98	15,98	0,04	0,04
106	Каша пшеничная вязкая	130	150	3,54	4,08	3,54	4,08	21,71	25,05	132,81	153,24	0,0	0,0
183	Котлета загодка с маслом	50	70	6,70	9,00	6,00	8	3,70	5,30	96,00	130,00	6,82	9,21
253	Компот из кураги	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68	0,30	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,17	3,96	0,53	0,66	21,072	26,34	101,71	127,14	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	590	744	20,69	26,13	20,61	26,26	81,65	101,59	595,10	748,02	17,45	23,85
ПОЛДНИК													
290	Сдоба обыкновенная	50	50	3,88	3,88	2,36	2,36	26,15	26,15	141,36	141,36	0,0	0,0
264	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	69,88	90,53	0,98	1,17
	Йогурт	100	100	1,2	1,2	2,5	2,5	16	16	85,00	85	0,5	0,54
	ИТОГО ПОЛДНИК:	300	330	7,42	7,93	6,86	7,27	52,78	56,51	296,24	316,89	1,43	1,71
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			35,48	43,21	40,68	47,62	179,33	219,19	1219,29	1472,67	23,90	31,02
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

1 день

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.				
ЗАВТРАК													
106	Каша пшениная вязкая с маслом	150	180	4,28	5,13	4,86	5,83	24,45	29,34	158,64	190,37	0,0	0,0
3	Бутерброд с сыром	30	50	4,73	5,0	6,54	6,88	14,62	14,62	136,26	140,28	0,1	0,1
263	Чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	76,81	88,98	0,02	0,03
	ИТОГО ЗАВТРАК:	330	410	11,66	12,77	13,73	15,05	50,38	58,27	371,71	419,63	0,09	0,10
2-ой завтрак													
268	Сок фруктовый	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	23,85	28,62	95,4	114,48	3,00	3,6
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	23,85	28,62	95,4	114,48	3,00	3,6
ОБЕД													
13	Салат из свежей капусты	40	50	0,45	0,57	1,30	1,63	2,51	3,14	23,54	29,43	6,84	8,55
64	Суп картофельный с мак. изделиями	150	200	1,73	2,30	1,85	2,46	10,10	13,46	63,89	85,18	4,95	6,60
	Мясо птицы отварное (для отпуска блюда)	20	24	4,52	5,42	3,4	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42	0,0	0,0
216	Пюре картофельное	130	150	2,65	3,06	4,16	4,80	17,72	20,45	118,92	137,22	15,743	18,17
156	Рыба тушенная с овощами.	70	80	6,81	7,80	3,46	3,57	2,66	3,04	69,02	75,49	2,61	2,98
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68	0,30	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,17	3,96	0,53	0,66	21,072	26,34	101,71	127,14	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	600	734	19,66	23,51	14,71	17,22	74,88	91,41	510,50	614,56	30,44	36,66
ПОЛДНИК													
146	Пудинг из творога (запеченный)	70	80	10,60	12,11	7,53	8,61	17,03	19,46	178,30	203,78	0,13	0,15
	Молоко цельное сгущенное с сахаром	15	30	0,53	1,05	0,64	1,80	4,20	8,40	24,68	54,00	0,0	0,0
266	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,7	3,19	12,96	15,82	88,92	106,67	1,2	1,43
	ИТОГО ПОЛДНИК:	235	290	14,28	16,83	10,87	13,598	34,19	43,68	291,90	364,446	1,33	1,58
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,59	53,11	39,31	45,87	183,30	221,98	1269,51	1513,11	34,87	41,94
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Неделя: вторая, четвертая.

День недели: среда.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.				
ЗАВТРАК													
111	Каша овсяная (геркулес) жидкая с маслом	150	180	2,85	3,42	5,01	6,01	14,28	17,14	113,61	136,33	0,0	0,0
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	40	2,457	2,5	7,55	7,55	14,62	14,62	136,258	136,258	0,0	0,0
264	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	69,88	90,53	0,98	1,17
	ИТОГО ЗАВТРАК:	330	400	7,647	8,727	14,56	15,972	39,53	46,116	319,748	363,12	0,98	1,17
2-ой завтрак													
248	Яблоки	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4	10,0	10,00
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,8	44,4	44,4	10,00	10,00
ОБЕД													
8	Винегрет	40	50	1,36	1,72	6,16	6,70	8,44	9,30	94,64	104,38	10,25	10,90
53	Борщ с картофелем	150	200	1,23	1,64	3,00	4,00	8,46	11,28	65,76	87,68	5,28	7,04
	Мясо птицы отварное (для отпуска 1 блюда)	20	24	4,52	5,42	3,40	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42	0,0	0,0
	Сметана (для отпуска блюда)	10	10	0,26	0,26	1,50	1,50	0,36	0,36	15,98	15,98	0,04	0,04
120	Пюре из бобовых с маслом	130	150	11,82	13,64	5,94	6,86	30,36	35,025	222,16	256,34	0,0	0,0
188	Тефтели мясные	60	80	8,83	10,91	6,24	12,53	10,30	13,79	132,68	211,57	0,45	0,61
235	Соус томатный	30	30	0,35	0,35	1,26	1,26	2,41	2,41	22,36	22,36	0,71	0,71
253	Компот из кураги	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68	0,30	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	1,58	1,98	0,26	0,33	10,54	13,17	50,86	63,57	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	610	749	30,28	36,31	27,78	37,273	91,68	110,32	737,84	921,97	17,03	19,66
ПОЛДНИК													
131	Омлет натуральный с маслом	80	100	7,21	9,01	10,01	12,51	1,79	2,24	126,07	157,59	0,39	0,49
	Хлеб пшеничный	20	25	1,54	1,93	0,16	0,20	9,90	12,38	47,20	59,00	0,0	0,0
266	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	88,92	106,67	1,2	1,4
	ИТОГО ПОЛДНИК:	250	305	11,90	14,61	12,89	15,90	24,65	30,44	262,19	323,26	1,59	1,92
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,22	60,05	55,63	69,55	165,66	196,67	1364,18	1652,75	29,61	32,75
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Время

Сезон: весна - лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.				
ЗАВТРАК													
106	Каша ячневая вязкая с маслом	150	180	3,30	3,96	4,05	4,86	21,24	25,49	134,61	161,53	0,0	0,0
3	Бутерброд с сыром	30	50	4,73	5,0	6,54	6,88	14,62	14,62	136,26	140,28	0,1	0,1
263	Чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	76,81	88,98	0,02	0,03
	ИТОГО ЗАВТРАК:	330	410	10,68	11,60	12,92	14,08	47,17	54,418	347,68	390,79	0,09	0,10
2-ой завтрак													
270	Снежок	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,35	91,62	0,45	0,54
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,35	91,62	0,45	0,54
ОБЕД													
	Помидоры свежие порционно	40	60	0,44	0,66	0,08	0,12	1,52	2,28	8,56	12,84	10,00	15,00
59	Агырчишуд	150	200	3,15	4,20	1,80	2,40	8,55	11,40	63,00	84,00	18,03	24,04
	Мясо птицы отварное (для отпуска 1 блюда)	20	24	4,52	5,42	3,40	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42	0,0	0,0
	Сметана (для отпуска блюда)	10	10	0,26	0,26	1,50	1,50	0,36	0,36	15,98	15,98	0,04	0,04
106	Каша гречневая с маслом вязкая	130	150	4,16	4,80	4,21	4,86	18,17	20,97	127,244	146,82	0,0	0,0
197	Птица отварная	60	80	13,56	18,08	10,20	13,6	0,0	0,0	146,04	194,72	0,0	0,0
235	Соус томатный	30	30	0,35	0,35	1,26	1,26	2,406	2,406	22,36	22,36	0,71	0,71
253	Напиток из шиповника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	60,85	79,37	75	90
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,17	3,96	0,53	0,66	21,072	26,34	101,71	127,14	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:			30,12	38,34	23,19	28,73	66,31	82,43	594,42	741,64	103,78	129,79
ПОЛДНИК													
285	"Гребешок" из дрожжевого теста	40	40	2,94	2,94	4,52	4,52	16,096	16,10	116,81	116,81	0,09	0,088
266	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	88,92	106,67	1,20	1,43
248	Груши свежие	100	100	0,40	0,40	0,30	0,30	10,30	10,30	45,50	45,50	5,0	5,0
	ИТОГО ПОЛДНИК:	290	320	6,486	7,006	7,54	8,01	39,36	42,216	251,228	268,978	6,288	6,518
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,63	62,17	47,40	55,32	159,14	186,62	1269,68	1493,03	110,61	136,95
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

10 дни

Неделя: вторая, четвертая.

День недели: пятница.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.				
ЗАВТРАК													
111	Каша пшеничная жидкая	150	200	2,74	2,90	2,86	3	16,8	17,4	102,60	108,2		
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	40	2,457	2,5	7,55	7,55	14,62	14,62	136,258	136,258	0,0	0,0
262	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	28,77	41,46	1,42	2,83
	ИТОГО ЗАВТРАК:	330	420	5,27	5,48	10,42	10,57	38,52	42,22	268,93	285,92	1,42	2,83
2-ой завтрак													
268	Сок фруктовый (виноградный)	150	180	0,5	0,5	0,3	0,4	24,45	29,34	102,30	123	3,0	3,60
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,45	0,54	0,30	0,36	24,45	29,34	102,30	122,76	3,00	3,60
ОБЕД													
67	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	200	3,36	4,48	3,51	4,68	9,41	12,54	82,65	110,20	6,71	8,94
216	Пюре картофельное	100	150	2,04	3,06	3,20	4,80	13,62	20,44	92,00	137,20	12,11	11,16
191	Голубцы "Уралочка"	120	160	10,61	14,12	6,81	9,04	15,04	20,26	163,89	218,88	15,03	20,04
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68	0,3	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,17	3,96	0,53	0,66	21,072	26,34	101,71	127,14	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	560	740	19,51	26,02	14,06	19,20	79,96	104,56	524,99	695,10	34,15	40,50
ПОЛДНИК													
144	Сырники с морковью	70	80	9,86	11,27	8,09	9,24	14,78	16,90	171,35	195,83	0,51	0,58
238	Соус молочный (сладкий)	30	30	0,58	0,58	1,36	1,36	3,98	3,98	30,44	30,44	0,10	0,10
267	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	69,88	90,53	1,0	1,2
248	Яблоки свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	10,00	10,00
	ИТОГО ПОЛДНИК:	350	390	13,19	15,10	11,84	13,406	39,19	45,03	316,08	361,21	11,59	11,85
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			38,41	47,14	36,62	43,53	182,12	221,16	1212,29	1464,99	50,16	58,78
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Примерное меню разработано по: Сборнику технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Удмуртской Республики. Ижевск 2013 г.