

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Мало-Вязёмская средняя общеобразовательная школа  
(МБОУ Мало-Вязёмская СОШ)**

Структурное подразделение:

Дошкольное отделение детский сад № 70



**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора

МБОУ Мало-

Вязёмская СОШ

Е.С. Меркулова

От 30.09.2021 № 212

**Примерное десятидневное меню  
Для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет  
(01.10-31.05)  
Осень-зима-весна**

## Примерное меню

Рацион: 1,5-3 года

Сезон: осень-зима-весна

День: понедельник

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День первый</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая( манная)	150	5,4	5,8	21,0	100,0	0,0	185/3
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,2	0,5	395
	Бутерброд с маслом	35	2,0	6,55	13,0	106,0	0,0	1
<b>Итого:</b>		<b>365</b>	<b>10,5</b>	<b>15,45</b>	<b>51,1</b>	<b>309,2</b>	<b>0,5</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок виноградный	100	0,45	0,3	24,45	102,0	3,0	399//1
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,3</b>	<b>24,45</b>	<b>102,0</b>	<b>3,0</b>	
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом	40	0,6	2,4	3,3	37,6	3,8	166
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3,0	5,1	51,4	11,2	67
	Рис отварной	110	6,3	4,5	28,6	180,0	0,0	315
	Бефстроганов из отварного мяса	50	5,8	6,2	1,38	93,5	0,0	278
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	21,0	85,6	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	14,0	80,0	0,0	5
<b>Итого:</b>		<b>540</b>	<b>17,13</b>	<b>16,51</b>	<b>73,38</b>	<b>528,1</b>	<b>15,3</b>	
<b>Полдник</b>	Снежок	150	2,4	2,0	3,8	45,0	0,25	401/2
	Вафли	10	2,7	2,2	21,2	50,4	0,0	8
	Яблоки	95	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368
<b>Итого:</b>		<b>255</b>	<b>5,5</b>	<b>4,6</b>	<b>34,8</b>	<b>139,4</b>	<b>10,25</b>	
<b>Ужин</b>	Овощи отварные с маслом	120	1,5	3,1	6,2	59,4	4,4	320
	Рыба, запеченная в омлете	100	9,0	5,37	3,57	110,0	0,3	249
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	7,99	30,0	0,0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0,0	6
<b>Итого:</b>		<b>420</b>	<b>12,44</b>	<b>8,68</b>	<b>25,76</b>	<b>258,3</b>	<b>4,7</b>	
			<b>46,02</b>	<b>45,54</b>	<b>209,49</b>	<b>1337,0</b>	<b>33,75</b>	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1,5-3 года

Сезон: осень-зима-весна

День: вторник

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День второй</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая(геркулесовая)	150	2,85	5,01	19,23	90,0	0,0	185
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,2	0,5	395
	Бутерброд с маслом и сыром	50	4,7	6,8	14,5	109,0	0,07	3
<b>Итого:</b>		<b>380</b>	<b>10,65</b>	<b>14,91</b>	<b>50,83</b>	<b>302,2</b>	<b>0,57</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок виноградный	100	0,45	0,3	24,45	102,0	3,0	399/1
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,3</b>	<b>24,45</b>	<b>102,0</b>	<b>3,0</b>	
<b>Обед</b>	Салат из квашеной капусты	40	0,8	2,0	4,6	45,0	5,8	1/1
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,3	3,2	9,9	81,7	3,5	81
	Гренки из пшеничного хлеба	10	2,5	0,3	15,2	43,6	0,0	115
	Пюре картофельное	120	8,91	6,59	20,43	177,0	2,4	321
	Котлеты рубленые мясные	20	0,3	1,0	0,44	16,0	0,01	282
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,0	15,5	85,0	21,7	372
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	14,0	80,0	0,0	6
<b>Итого:</b>		<b>530</b>	<b>18,91</b>	<b>13,49</b>	<b>80,07</b>	<b>528,3</b>	<b>33,41</b>	
<b>Полдник</b>	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	401/3
	Зефир	10	0,5	4,4	9,4	105,2	0,0	7
	Груши	95	0,3	0,2	9,3	36,0	3,0	368/1
<b>Итого:</b>		<b>255</b>	<b>5,15</b>	<b>8,35</b>	<b>24,7</b>	<b>216,2</b>	<b>4,05</b>	
<b>Ужин</b>	Салат из моркови и яблок	40	0,3	0,1	3,5	30,0	1,4	40
	Молоко сгущенное	20	0,55	1,4	3,5	25,0	1,4	4
	Сырники из творога	100	13,6	12,66	10,7	232,0	0,2	231
	Чай с лимоном	160	0,05	0,01	8,98	35,0	0,0	393
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0,0	5
<b>Итого:</b>		<b>340</b>	<b>16,4</b>	<b>14,37</b>	<b>34,68</b>	<b>380,9</b>	<b>3</b>	
			<b>51,56</b>	<b>51,42</b>	<b>214,73</b>	<b>1529,6</b>	<b>44,03</b>	

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)**

Рацион: 1,5-3 года

Сезон: осень-зима-весна

День: среда

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b><u>День третий</u></b>								
<b><u>Завтрак</u></b>	Каша жидкая(пшениная)	150	9,36	10,48	31,87	90,0	0,0	185/2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,66	89,0	1,2	397
	Бутерброд с маслом	35	2,0	6,55	13,0	106,0	0,0	1
<b>Итого:</b>		<b>365</b>	<b>15,03</b>	<b>20,22</b>	<b>57,53</b>	<b>285,0</b>	<b>1,2</b>	
<b><u>Второй завтрак</u></b>	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	399
<b>Итого:</b>	Апельсин	95	0,3	0,2	15,10	30,0	60,0	368/2
		<b>195</b>	<b>1,05</b>	<b>0,2</b>	<b>30,25</b>	<b>94,0</b>	<b>63</b>	
<b><u>Обед</u></b>	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0,6	2,3	3,9	39,0	0,0	22
	Суп-лапша домашняя	150	1,3	3,0	7,2	62,0	0,3	86
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,05	5,0	6,8	76,0	4,3	313
	Курица отварная, запеченная с овощами	80	5,64	4,46	11,03	120,7	0,3	14/119
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	21,0	85,6	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	14,0	80,0	0,0	6
<b>Итого:</b>		<b>570</b>	<b>11,92</b>	<b>15,17</b>	<b>63,93</b>	<b>463,3</b>	<b>5,2</b>	
<b><u>Полдник</u></b>	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	401/1
	Пирог открытый	50	3,1	1,6	27,6	137,5	0,04	459
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>7,45</b>	<b>5,35</b>	<b>33,9</b>	<b>213,5</b>	<b>0,49</b>	
<b><u>Ужин</u></b>	Рагу из овощей	110	2,1	3,1	16,9	104,3	0,0	137
	Тефтели мясные	60	4,3	4,8	4,5	83,0	0,4	287
	Соус сметанный с томатом	20	0,3	1,0	0,44	16,0	0,01	355
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	7,99	30,0	0,0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0,0	5
<b>Итого:</b>		<b>390</b>	<b>8,64</b>	<b>9,11</b>	<b>37,83</b>	<b>292,2</b>	<b>0,4</b>	
			<b>44,09</b>	<b>50,05</b>	<b>223,44</b>	<b>1348</b>	<b>70,29</b>	

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)**

Рацион: 1,5-3 года

Сезон: осень-зима-весна

День: четверг

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b><u>День четвертый</u></b>								
<b><u>Завтрак</u></b>	Макаронные изделия, запеченные с сыром	170	7,14	7,36	25,71	118,0	0,14	4/39
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,66	89,0	1,2	397
	Бутерброд с маслом	35	2,0	6,55	13,0	106,0	0,0	1
<b>Итого:</b>		<b>385</b>	<b>12,81</b>	<b>17,1</b>	<b>51,37</b>	<b>313</b>	<b>1,34</b>	
<b><u>Второй завтрак</u></b>	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3	399
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>-</b>	<b>15,15</b>	<b>64,0</b>	<b>3</b>	
<b><u>Обед</u></b>	Салат из фасоли консервированной	40	1,1	2,4	3,2	39,7	3,7	12
	Суп картофельный с рисом	150	1,4	2,94	6,12	56,8	2,6	86
	Голубцы ленивые формовые	120	4,2	7,1	15,7	145,0	21,0	152
	Соус сметанный с томатом	20	0,3	1,0	0,44	16,0	0,07	355
	Компот из свежих ягод	150	0,14	0,14	8,5	87,8	0,1	372
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	14,0	80,0	0,0	6
<b>Итого:</b>		<b>520</b>	<b>10,14</b>	<b>13,98</b>	<b>47,96</b>	<b>425,3</b>	<b>27,47</b>	
<b><u>Полдник</u></b>	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	400
	Вафли	10	2,7	2,2	21,2	50,4	0,0	8
	Бананы	95	1,0	0,4	10,0	75,0	5,0	368/3
<b>Итого:</b>		<b>255</b>	<b>8,28</b>	<b>6,68</b>	<b>38,78</b>	<b>210,4</b>	<b>7,05</b>	
<b><u>Ужин</u></b>	Овощи отварные с маслом	120	1,5	3,1	6,2	59,4	4,4	320
	Омлет натуральный	80	5,73	11,04	1,1	127,0	0,1	215
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	7,99	30,0	0,0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0,0	5
<b>Итого:</b>		<b>400</b>	<b>9,17</b>	<b>14,35</b>	<b>23,29</b>	<b>275,3</b>	<b>4,5</b>	
			<b>41,15</b>	<b>52,11</b>	<b>176,55</b>	<b>1288</b>	<b>43,36</b>	

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)**

Рацион: 1,5-3 года

Сезон: осень-зима-весна

День: пятница

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b><u>День пятый</u></b>								
<b><u>Завтрак</u></b>	Каша жидкая (гречневая )	150	6,64	6,82	16,9	89,0	0,1	185/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,2	0,5	395
	Бутерброд с маслом и сыром	50	4,7	6,8	14,5	109,0	0,07	3
<b>Итого:</b>		<b>380</b>	<b>14,44</b>	<b>16,72</b>	<b>48,5</b>	<b>301,2</b>	<b>0,67</b>	
<b><u>Второй завтрак</u></b>								
	Сок виноградный	100	0,45	0,3	24,45	102,0	3,0	399/1
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,3</b>	<b>24,45</b>	<b>102,0</b>	<b>3,0</b>	
<b><u>Обед</u></b>								
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,6	1,6	3,3	30,8	3,9	34
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,0	3,1	9,3	81,8	6,8	83
	Пюре картофельное	110	2,3	3,5	15,1	101,6	13,4	321
	Котлеты рыбные любительские	60	8,71	2,11	5,89	77,0	0,27	257
	Компот из свежих ягод	150	0,14	0,14	8,5	87,8	0,1	372
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	14,0	80,0	0,0	6
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>18,75</b>	<b>10,85</b>	<b>56,09</b>	<b>459</b>	<b>24,47</b>	
<b><u>Полдник</u></b>								
	Йогурт	150	3,22	3,5	6,38	81,0	0,88	401/4
	Пирожки печеные из дрожжевого теста(сдобные)	70	1,5	1,9	14,4	82,0	0,03	454
<b>Итого:</b>		<b>220</b>	<b>4,72</b>	<b>5,4</b>	<b>20,78</b>	<b>163</b>	<b>0,91</b>	
<b><u>Ужин</u></b>								
	Соус сметанный	20	0,39	1,23	0,44	12,0	0,01	354
	Пудинг из творога	100/20	15,21	9,8	23,55	243,0	0,19	235
	Чай с лимоном	180	0,04	0,01	7,99	30,0	0,0	393
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0,0	5
	Яблоки	95	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368
<b>Итого:</b>		<b>415/20</b>	<b>17,94</b>	<b>11,64</b>	<b>49,78</b>	<b>387,9</b>	<b>0,2</b>	
			<b>56,3</b>	<b>44,91</b>	<b>199,6</b>	<b>1413,1</b>	<b>29,25</b>	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1,5-3 года

Сезон: осень-зима-весна

День: понедельник

Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День шестой</b>								
<u>Завтрак</u>	Каша жидкая«Дружба»	150	5,46	5,57	19,76	134,0	0,0	185/4
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,66	89,0	1,2	397
	Бутерброд с маслом	35	2,0	6,55	13,0	106,0	0,0	1
<b>Итого:</b>		<b>365</b>	<b>11,13</b>	<b>15,31</b>	<b>45,42</b>	<b>329,0</b>	<b>1,2</b>	
<u>Второй завтрак</u>	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	399
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>-</b>	<b>15,15</b>	<b>64,0</b>	<b>3,0</b>	
<u>Обед</u>	Салат из свеклы с фасолью	40	0,6	1,6	3,3	30,8	3,9	34/1
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,6	3,0	9,0	68,6	7,1	75
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,3	0,6	23,0	114,9	0,0	205
	Гуляш из мяса в молочно-сметанном соусе	50	5,2	1,85	1,3	147,8	0,0	10/90
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	21,0	85,6	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	14,0	80,0	0,0	6
<b>Итого:</b>		<b>540</b>	<b>15,03</b>	<b>7,46</b>	<b>71,6</b>	<b>527,7</b>	<b>11,3</b>	
<u>Полдник</u>	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	401/3
	Печенье	10	0,3	0,0	25,8	125,8	0,0	10
	Яблоки	95	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368
<b>Итого:</b>		<b>255</b>	<b>5,05</b>	<b>4,15</b>	<b>41,6</b>	<b>244,8</b>	<b>11,05</b>	
<u>Ужин</u>	Рагу из овощей	140	3,26	4,26	7,49	100,0	0,25	137
	Суфле куриное	60	1,88	1,4	1,84	140,0	0,02	300
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	7,99	30,0	0,0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0,0	5
<b>Итого:</b>		<b>400</b>	<b>7,08</b>	<b>5,87</b>	<b>25,32</b>	<b>328,9</b>	<b>0,27</b>	
			<b>39,04</b>	<b>32,79</b>	<b>199,09</b>	<b>1494,4</b>	<b>26,82</b>	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1,5-3 года

Сезон: осень-зима-весна

День: вторник

Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День седьмой</b>								
<u>Завтрак</u>	Каша жидкая(геркулесовая)	150	2,85	5,01	19,23	90,0	0,0	185
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,2	0,5	397
	Бутерброд с маслом и сыром	50	4,7	6,8	14,5	109,0	0,07	3
<b>Итого:</b>		<b>380</b>	<b>10,65</b>	<b>14,91</b>	<b>50,83</b>	<b>302,2</b>	<b>0,57</b>	
<b>Второй завтрак</b>								
<u>Второй завтрак</u>	Груши	95	0,3	0,2	9,3	36,0	3,0	368/1
	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	399
<b>Итого:</b>		<b>195</b>	<b>1,05</b>	<b>0,2</b>	<b>24,45</b>	<b>100,0</b>	<b>6,0</b>	
<b>Обед</b>								
<u>Обед</u>	Салат из квашеной капусты	40	0,8	2,0	4,6	45,0	5,8	1/1
	Суп-пюре гороховый	150	1,2	1,85	3,95	80,0	3,0	17/137
	Гренки из ржаного хлеба	10	2,5	0,3	15,2	43,6	0,0	115
	Жаркое по-домашнему	180	10,8	5,33	18,5	205,0	7,26	276
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	21,0	85,6	0,3	376
	<b>Итого:</b>	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	14,0	80,0	0,0
		<b>570</b>	<b>18,63</b>	<b>9,89</b>	<b>77,25</b>	<b>539,2</b>	<b>16,36</b>	
<b>Полдник</b>								
<u>Полдник</u>	Снежок	150	2,4	2,0	3,8	45,0	0,25	401/2
	Пудинг из творога	100/20	15,21	9,8	23,55	243,0	0,19	235
	<b>Итого:</b>		<b>250/20</b>	<b>17,61</b>	<b>11,8</b>	<b>27,35</b>	<b>288</b>	<b>0,44</b>
<b>Ужин</b>								
<u>Ужин</u>	Овощи отварные с маслом	120	1,5	3,1	6,2	59,4	4,4	320
	Драчена	70	6,5	9,0	4,0	130,0	0,2	228
	Чай с лимоном	160	0,05	0,01	8,98	35,0	0,0	393
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0,0	5
<b>Итого:</b>		<b>370</b>	<b>9,95</b>	<b>12,31</b>	<b>27,18</b>	<b>283,3</b>	<b>4,6</b>	
			<b>57,89</b>	<b>49,11</b>	<b>207,06</b>	<b>1512,7</b>	<b>27,97</b>	



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1,5-3 года

Сезон: осень-зима-весна

День: среда

Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День восьмой</b>								
<u>Завтрак</u>	Каша жидкая(пшениная)	150	9,36	10,48	31,87	90,0	0,0	185/2
	Яйца вареные	180	3,1	3,1	17,1	103,2	0,5	213
	Кофейный напиток с молоком	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,0	397
	Бутерброд с маслом	35	2,0	6,55	13,0	106,0	0,0	1
<b>Итого:</b>		<b>405</b>	<b>19,54</b>	<b>24,73</b>	<b>62,25</b>	<b>362,2</b>	<b>0,5</b>	
<u>Второй завтрак</u>	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	399
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>64,0</b>	<b>3,0</b>	
<u>Обед</u>	Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,8	3,1	3,8	50,3	6,6	10
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,0	0,6	4,4	50,5	0,03	11/96
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,3	4,5	28,6	180,0	0,0	313
	Тефтели мясные	60	4,3	4,8	4,5	83,0	0,4	286
	Соус сметанный с томатом	20	0,3	1,0	0,44	16,0	0,01	355
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,0	15,5	85,0	21,7	372
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	14,0	80,0	0,0	6
<b>Итого:</b>		<b>570</b>	<b>16,8</b>	<b>14,4</b>	<b>71,24</b>	<b>544,8</b>	<b>28,74</b>	
<u>Полдник</u>	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	400
	Пряник	20	2,5	4,2	40,1	200,0	0,0	9
<b>Итого:</b>		<b>170</b>	<b>7,08</b>	<b>8,28</b>	<b>47,68</b>	<b>285</b>	<b>2,05</b>	
<u>Ужин</u>	Винегрет овощной	40	0,5	1,6	2,8	28,4	1,4	45
	Запеканка из печени	80	4,3	4,2	10,2	121,5	0	294
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	7,99	30,0	0,0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0,0	5
	Бананы	95	1,0	0,4	10,0	75,0	5,0	368/3
<b>Итого:</b>		<b>415</b>	<b>7,74</b>	<b>6,41</b>	<b>38,99</b>	<b>313,8</b>	<b>1,4</b>	
			<b>51,91</b>	<b>53,82</b>	<b>235,31</b>	<b>1569,8</b>	<b>35,69</b>	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1,5-3 года

Сезон: осень-зима-весна

День: четверг

Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b><u>День девятый</u></b>								
<b><u>Завтрак</u></b>	Суп молочный (вермишель)	150	6,3	10,2	25,2	100,0	0,0	185/6
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,66	89,0	1,2	397
	Бутерброд с маслом и сыром	50	4,7	6,8	14,5	109,0	0,07	3
<b>Итого:</b>		<b>380</b>	<b>14,67</b>	<b>20,19</b>	<b>52,36</b>	<b>298</b>	<b>1,27</b>	
<b><u>Второй завтрак</u></b>	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	399
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>-</b>	<b>15,15</b>	<b>64,0</b>	<b>3,0</b>	
<b><u>Обед</u></b>	Салат из свеклы	40	0,6	2,4	3,3	37,6	3,8	33
	Булбон из кур с яйцом	150	2,81	5,04	8,37	51,0	0,0	108
	Гренки из пшеничного хлеба	10	2,5	0,3	15,2	43,6	0,0	115
	Рис отварной	110	2,7	4,0	27,2	155,0	0,0	315
	Суфле куриное	60	1,88	1,4	1,84	140,0	0,02	310
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	21,0	85,6	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	14,0	80,0	0,0	6
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>13,82</b>	<b>13,55</b>	<b>90,91</b>	<b>592,8</b>	<b>4,12</b>	
<b><u>Полдник</u></b>	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	401/1
	Зефир	10	0,5	4,4	9,4	105,2	0,0	7
	Груши	95	0,3	0,2	9,3	36,0	3,0	368/1
<b>Итого:</b>		<b>255</b>	<b>5,15</b>	<b>8,35</b>	<b>25</b>	<b>217,2</b>	<b>3,45</b>	
<b><u>Ужин</u></b>	Салат из кукурузы консервированной	40	0,5	2,0	2,6	31,0	1,4	12
	Рыба, тушеная с овощами	160	5,1	7,8	8,9	220,0	0,6	247
	Чай с лимоном	180	0,04	0,01	7,99	30,0	0,0	393
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0,0	5
<b>Итого:</b>		<b>400</b>	<b>7,54</b>	<b>10,01</b>	<b>27,49</b>	<b>339,9</b>	<b>2,0</b>	
			<b>41,93</b>	<b>52,1</b>	<b>210,91</b>	<b>1511,9</b>	<b>13,84</b>	

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)**

Рацион: 1,5-3 года

Сезон: осень-зима-весна

День: пятница

Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b><u>День</u></b> <b><u>десятый</u></b>								
<b><u>Завтрак</u></b>	Каша жидкая (рисовая)	150	2,12	3,89	26,86	101,0	0,0	185/5
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,2	0,5	395
	Бутерброд с маслом	35	2,0	6,55	13,0	106,0	0,0	1
<b>Итого:</b>		<b>365</b>	<b>7,22</b>	<b>13,54</b>	<b>56,96</b>	<b>310,2</b>	<b>0,5</b>	
<b><u>Второй завтрак</u></b>	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	399
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>-</b>	<b>15,15</b>	<b>64,0</b>	<b>3,0</b>	
<b><u>Обед</u></b>	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,1	1,9	3,6	34,7	4,4	19
	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,1	3,0	8,8	71,6	3,8	63
	Пюре картофельное с морковью	110	2,1	3,1	16,9	104,3	0,0	322
	Котлеты рубленые мясные	60	6,3	5,07	9,6	139,0	0,09	282
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,0	15,5	85,0	21,7	372
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,4	14,0	80,0	0,0	6
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>13,7</b>	<b>13,47</b>	<b>68,4</b>	<b>514,6</b>	<b>29,99</b>	
<b><u>Полдник</u></b>	Снежок	150	2,4	2,0	3,8	45,0	0,25	401/2
	Пирог открытый	50	3,1	1,6	27,6	137,5	0,04	459
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>5,5</b>	<b>3,6</b>	<b>31,4</b>	<b>182,5</b>	<b>0,29</b>	
<b><u>Ужин</u></b>	Салат из моркови и яблок	40	0,56	0,04	5,2	23,65	2,1	40
	Сырники из творога	100	13,6	12,66	10,7	232,0	0,2	235
	Молоко сгущенное	20	0,55	1,4	3,5	25,0	1,4	4
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	7,99	30,0	0,0	392
	Бананы	95	1,0	0,4	10,0	75,0	5,0	368/3
<b>Итого:</b>		<b>435</b>	<b>15,75</b>	<b>14,51</b>	<b>37,39</b>	<b>385,65</b>	<b>3,7</b>	
			<b>42,92</b>	<b>45,12</b>	<b>209,3</b>	<b>1456,95</b>	<b>37,48</b>	

Накопительная ведомость по продуктам															
Наименование продукта	Дни										среднее значение за 10 дней	среднее значение за 1 день	норма	отклонение от нормы в граммах	отклонение от нормы в %
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
Молоко и кисломолочные продукты	410	406,6	250,5	430	405,4	405	388	395	390	392,5	3873	387,3	390	-2,7	-1%
Творог, творожные изделия		75			75		75			75	300	30	30	0,0	норма
Сметана	14			12	9	14	14		14	14	91	9,1	9	0,1	норма
Сыр твердый		7	11,8	7			7		7		39,8	3,9	4	0,1	норма
Мясо (бескостное)	48,5	54	45	20	22,8	48,5	48,5	68		54	421,3	42,1	50	-7,9	-2,00%
Птица(1кат.пат)			66,6			66			66		198,6	19,8	20	-0,2	норма
Рыба(филе)	49				90				150		289	28,9	32	-3,1	-8,00%
Яйцо куриное столовое	80	16	13	88	19	8	60	56	28	23	391	39,1	40	-0,9	-2,30%
Картофель	57,5	152,5	123,5	70	185,6	105,5	177,5	67,5		135,2	1074,8	107,4	120	-12,6	-10,00%
Овощи,зелень	262,4	99,3	255	299,4	78,5	217	212,3	87,4	109,9	158,2	1779,4	177,9	180	-2,1	-1,20%
Фрукты(плоды) сухие	12	10	12	10	10	12	12	10	12	10	110	11	9	0,0	норма
Фрукты (плоды)свежие	95	112	95	95	95	95	95	95	95	112	984	98,4	95	3,4	4%
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	100	100	0,0	норма
Напитки витаминизированные(готовый напиток)													50		
Хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40	40	0,0	норма
Хлеб пшеничный	50	69	50	58	61	50	69	82,7	58	30	57,8	57,8	60	-2,2	-3,80%
Крупы(злаки),бобовые		11,9					14,5			6	32,4		30		
Макаронные изделия			12	30		30			10		82	8,2	8	0,0	0
Мука пшеничная	9	6	28,8	10,4	1	5	28,8	10		33,3	132,3	13,2	25	-11,8	
Масло коровье сладкосли	13	10,8	16,6	18	16,2	18	17,8	16,6	15	14,1	156,1	15,6	18	-2,4	-15,30%
Масло растительное	9,2	10,4	10,9	4	10,2	10,7	6,8	10	8,9	10,4	91,5	9,1	9	0,1	1,10%
Кондитерские изделия	20	10		10		10		10	10		70	7	7	0,0	норма
Чай,включая фиточай	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5	0,5	0,5	0,0	норма
Какао-порошок			1,25	1,25		1,25			1,25		5	0,5	0,5	0,0	норма
Кофейный напиток	1,65	1,65			1,65		1,65	1,65		1,65	9,9	0,99	1	0,0	-1%
Дрожжи хлебопекарные			1,5		1					1,5	4	0,4	0,4	0,0	норма
Сахар	28,6	25	21	25	25	25	25	33,1	24,2	25	256,9	25,6	25	0,4	2%
Соль пищевая поваренн	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	4	4	0,0	норма
Мука картофельная(крахмал)													3		



