

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ Белоярский  
детский сад «Тёма»  
Дзингель Г.В.



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для организации питания воспитанников  
МБДОУ Белоярский детский сад «Тёма»  
от 1 года до 3 лет**

| прием пищи                | наименование блюда         | вес блюда       | пищевые вещества (гр) |              |              | энергетическая ценность | № рецептуры  |
|---------------------------|----------------------------|-----------------|-----------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|
|                           |                            |                 | белки                 | жиры         | углеводы     |                         |              |
| неделя 1                  |                            |                 |                       |              |              |                         |              |
| завтрак                   | каша гречневая рассыпчатая | 130             | 6,0                   | 7,7          | 20,0         | 187,0ккал.              | 54-4г-2020   |
|                           | чай без сахара             | 180             | 0,1                   | -            | -            | 0,5 ккал.               | 54-4з-2020   |
|                           | мармелад                   | 20              | -                     | 0,5          | 15,6         | 64,0 ккал.              | пром.        |
|                           | хлеб пшеничный             | 30              | 2,3                   | 1,2          | 5,0          | 28,5 ккал.              | пром.        |
| <b>итого</b>              |                            | <b>360 гр.</b>  | <b>8,4</b>            | <b>9,4</b>   | <b>40,6</b>  | <b>280,0 ккал.</b>      |              |
| завтрак                   |                            |                 |                       |              |              |                         |              |
| 2-ой завтрак              | напиток из шиповника       | 100             | 2,1                   | 2,35         | 10,15        | 70,0                    | 54-13ХН-2020 |
| <b>итого 2-ой завтрак</b> |                            | <b>100 гр.</b>  | <b>2,1</b>            | <b>2,35</b>  | <b>10,15</b> | <b>70,0 ккал.</b>       |              |
| обед                      | кукуруза сахарная          | 30              | 1,0                   | 1,0          | 9,5          | 44,5 ккал.              | 54-21з-2020  |
|                           | суп с рыбными консервами   | 150             | 2,0                   | 8,57         | 16,13        | 63,6 ккал.              | 54-12с-2020  |
|                           | котлета из говядины        | 60              | 7,0                   | 2,6          | 8,1          | 101,0 ккал.             | 54-5м-2020   |
|                           | макаронь отварные с маслом | 120             | 4,0                   | 3,9          | 26,2         | 157,4 ккал.             | 54-1г-2020   |
|                           | Кисель ягодный облепиховый | 150             | 0,2                   | 0,1          | 9,2          | 37,9 ккал.              | 54-23кн-2020 |
|                           | витаминизированный         |                 |                       |              |              |                         |              |
|                           | хлеб ржано - пшеничный     | 40              | 0,5                   | 0,28         | 1,92         | 85,60 ккал.             | пром.        |
| <b>итого обед</b>         |                            | <b>550 гр.</b>  | <b>14,7</b>           | <b>16,45</b> | <b>71,05</b> | <b>490,0 ккал.</b>      |              |
| полдник                   | чай с облепихой и сахаром  | 180             | 0,4                   | 0,8          | 7,1          | 30,84 ккал.             | 54-5 гн-2020 |
|                           | вафля                      | 20              | 5,9                   | 6,25         | 23,35        | 179,16 ккал.            | пром.        |
|                           | <b>итого</b>               | <b>200 гр.</b>  | <b>6,3</b>            | <b>7,05</b>  | <b>30,45</b> | <b>210,0 ккал.</b>      |              |
| полдник                   |                            |                 |                       |              |              |                         |              |
| ужин                      | омлет натуральный          | 180             | 8,85                  | 11,57        | 29,0         | 270,18 ккал.            | 54-10-2020   |
|                           | чай с сахаром              | 200             | 0,13                  | -            | 6,4          | 26,13 ккал.             | 54-2ГН-2020  |
|                           | хлеб пшеничный             | 20              | 1,52                  | 0,18         | 15,69        | 53,69ккал.              | пром,        |
| <b>итого за ужин</b>      |                            | <b>400 гр.</b>  | <b>10,5</b>           | <b>11,75</b> | <b>50,75</b> | <b>350 ккал.</b>        |              |
| <b>итого за день</b>      |                            | <b>1610 гр.</b> | <b>42,0</b>           | <b>47,0</b>  | <b>203,0</b> | <b>1400 ккал.</b>       |              |

| прием пищи                | наименование блюда | вес блюда                                 | пищевые вещества (гр) |             |              | энергетическая ценность | № рецептуры        |              |
|---------------------------|--------------------|---|-----------------------|-------------|--------------|-------------------------|--------------------|--------------|
|                           |                    |   | белки                 | жиры        | углеводы     |                         |                    |              |
| неделя 1<br>день 2        | завтрак            | каша вязкая молочная кукурузная с курагой | 130                   | 5,2         | 6,1          | 22,6                    | 176,3 ккал         | 54-3к-2020   |
|                           |                    | чай                                       | 150                   | 0,2         | -            | -                       | 0,5 ккал.          | 54-4з-2020   |
|                           |                    | бутерброд с повидлом                      | 30/10                 | 3,0/-       | 3,3/-        | 14,91/<br>3,09          | 67,8/ 35,4 ккал.   | пром./пром.  |
| <b>итого</b>              | <b>завтрак</b>     |   | <b>320 гр.</b>        | <b>8,4</b>  | <b>9,4</b>   | <b>40,6</b>             | <b>280,0 ккал.</b> |              |
| <b>2-ой завтрак</b>       |                    | сок яблочный                              | 200                   | 2,1         | 2,35         | 10,15                   | 70,0 ккал.         | пром.        |
| <b>итого 2-ой завтрак</b> |                    |   | <b>200 гр.</b>        | <b>2,1</b>  | <b>2,35</b>  | <b>10,15</b>            | <b>70,0 ккал.</b>  |              |
| <b>обед</b>               |                    | Икра баклажанная                          | 30                    | 1,0         | 2,0          | 7,6                     | 55,6 ккал.         | 54-20 з-2020 |
|                           |                    | рассольник «Ленинградский» со сметаной    | 150                   | 2,6         | 5,2          | 19,5                    | 154,5 ккал.        | 54-3с-2020   |
|                           |                    | бефстроганов из мяса птицы                | 60                    | 6,62        | 5,7          | 4,9                     | 125,0 ккал.        | 54-16М-2020  |
|                           |                    | каша гречневая рассыпчатая                | 110                   | 2,4         | 3,0          | 27,0                    | 75,0ккал.          | 54-4г-2020   |
|                           |                    | компот из свежих яблок витаминизированный | 140                   | 0,2         | 0,1          | 7,6                     | 31,9 ккал.         | 54-5ХН-2020  |
|                           |                    | хлеб ржаной - пшеничный                   | 40                    | 1,88        | 0,45         | 4,45                    | 48,0 ккал.         | пром.        |
| <b>итого обед</b>         |                    |   | <b>530 гр.</b>        | <b>14,7</b> | <b>16,45</b> | <b>71,05</b>            | <b>490,0 ккал.</b> |              |
|                           |                    | чай со смородиной и сахаром               | 180                   | 0,6         | 0,1          | 20,45                   | 160,0 ккал.        | 54-6гн-2020  |
|                           |                    | печенье                                   | 20                    | 5,7         | 7,04         | 10                      | 50,0 ккал.         | пром.        |
| <b>итого полдник</b>      |                    |   | <b>200 гр.</b>        | <b>6,3</b>  | <b>7,05</b>  | <b>30,45</b>            | <b>210,0 ккал.</b> |              |
| <b>ужин</b>               |                    | запеканка из творога                      | 150                   | 8,0         | 9,35         | 37,93                   | 243,36 ккал.       | 54-1т-2020   |
|                           |                    | соус молочный                             | 30                    | 0,88        | 2,22         | 2,88                    | 60,94 ккал.        | 54-5с-2020   |
|                           |                    | чай                                       | 200                   | 0,1         | -            | -                       | 0,5 ккал.          | 54-4з-2020   |
|                           |                    | хлеб пшеничный                            | 20                    | 1,52        | 0,18         | 9,94                    | 45,2 ккал.         | пром.        |
| <b>итого ужин</b>         |                    |   | <b>400 гр.</b>        | <b>10,5</b> | <b>11,75</b> | <b>50,75</b>            | <b>350,0 ккал.</b> |              |
| <b>итого за день</b>      |                    |   | <b>1650 гр.</b>       | <b>42</b>   | <b>47</b>    | <b>203</b>              | <b>1400 ккал.</b>  |              |

| прием пищи                | наименование блюда                     | вес блюда                            | пищевые вещества (гр) |              |              | энергетическая ценность | № рецептуры      |                  |
|---------------------------|--|--------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|-------------------------|------------------|------------------|
|                           |  |                                      | белки                 | жиры         | углеводы     |                         |                  |                  |
| Неделя 1<br>день 3        | завтрак                                | суп молочный с макаронными изделиями | 130                   | 2,3          | 3,32         | 19,36                   | 125 ккал.        | 54-19К-2020      |
|                           |  | кофейный напиток с молоком           | 200                   | 3,8          | 2,9          | 11,3                    | 74,0 ккал.       | 54-23ГН-2020     |
|                           |  | бутерброд с сыром                    | 20 /10                | 1,15/1,15    | 0,18/3,0     | 9,94/-                  | 45,2/ 35,8 ккал. | пром./54-1В-2020 |
| <b>Итого завтрак</b>      |  | <b>360 гр.</b>                       | <b>8,4</b>            | <b>9,4</b>   | <b>40,6</b>  | <b>280,0ккал.</b>       |                  |                  |
| 2-ой завтрак              | яблоко                                 | 100                                  | 2,1                   | 2,35         | 10,15        | 70,0 ккал.              | пром.            |                  |
| <b>Итого 2-ой завтрак</b> |  | <b>100 гр.</b>                       | <b>2,1</b>            | <b>2,35</b>  | <b>10,15</b> | <b>70,0 ккал.</b>       |                  |                  |
| обед                      | икра кабачковая                        | 30                                   | 0,4                   | 2,6          | 2,0          | 33,5 ккал.              | пром.            |                  |
|                           | борщ с фасолью и сметаной              | 150                                  | 2,54                  | 3,09         | 41,39        | 69,25 ккал.             | 54-1С-2020       |                  |
|                           | биточек из курицы                      | 60                                   | 9,0                   | 4,9          | 1,7          | 124,4 ккал.             | 54-28М-2020      |                  |
|                           | каша перловая рассыпчатая с маслом     | 120                                  | 0,9                   | 4,3          | 4,9          | 140,2 ккал.             | 54-5Г-2020       |                  |
|                           | компот из смеси с/ф витаминизированный | 150                                  | 0,4                   | -            | 14,9         | 60,8 ккал.              | 54-1ХН-2020      |                  |
| <b>Итого обед</b>         | хлеб ржаной - пшеничный                | 40                                   | 1,46                  | 1,56         | 6,16         | 61,85 ккал.             | пром.            |                  |
| полдник                   | Чай с молоком                          | <b>550 гр.</b>                       | <b>14,7</b>           | <b>16,45</b> | <b>71,05</b> | <b>490,0 ккал.</b>      |                  |                  |
|                           |  | 150                                  | 1,4                   | 1,6          | 14,2         | 47,0 ккал.              | пром.            |                  |
|                           |  | пряник                               | 20                    | 4,9          | 5,45         | 16,25                   | 163,0 ккал.      | пром.            |
| <b>Итого полдник</b>      |  | <b>170гр.</b>                        | <b>6,3</b>            | <b>7,05</b>  | <b>30,45</b> | <b>210,0ккал.</b>       |                  |                  |
| ужин                      | капуста тушёная                        | 180                                  | 3,2                   | 9,0          | 21,0         | 203,7 ккал.             | 54-8Г-2020       |                  |
|                           |  | чай с сахаром                        | 200                   | 0,1          | -            | 4,8                     | 28,0 ккал.       | 54-2ГН-2020      |
|                           |  | хлеб пшеничный                       | 20                    | 7,2          | 2,75         | 24,95                   | 118,3ккал        | пром.            |
| <b>Итого ужин</b>         |  | <b>400 гр.</b>                       | <b>10,5</b>           | <b>11,75</b> | <b>50,75</b> | <b>350,0ккал.</b>       |                  |                  |
| <b>Итого за день</b>      |  | <b>1580 гр.</b>                      | <b>42</b>             | <b>47</b>    | <b>203</b>   | <b>1400 ккал.</b>       |                  |                  |

| прием пищи         | наименование блюда                        | вес блюда       | пищевые вещества (гр) |              |              | энергетическая ценность | № рецептуры       |
|--------------------|---|-----------------|-----------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------------|
|                    |   |                 | белки                 | жиры         | углеводы     |                         |                   |
| неделя 1<br>День 4 |   |                 |                       |              |              |                         |                   |
| завтрак            | каша вязкая из хлопьев овсяных «геркулес» | 140             | 4,2                   | 3,13         | 15,68        | 123,19 ккал.            | 54-29к-2020       |
|                    | какао с молоком                           | 180             | 3,0                   | 2,4          | 9,96         | 72,96 ккал.             | 54-21Гн-2020      |
|                    | бутерброд с маслом                        | 30/5            | 1,15/0,05             | 0,27/3,6     | 14,91/0,05   | 50,8/33,05 ккал.        | пром./ пром.      |
| итого завтрак      |   | <b>355 гр.</b>  | <b>8,4</b>            | <b>9,4</b>   | <b>40,6</b>  | <b>280,0 ккал.</b>      |                   |
| 2-ой завтрак       | сок яблочный                              | 100             | 2,1                   | 2,35         | 10,15        | 70,0 ккал.              | пром.             |
| итого 2-ой завтрак |   | <b>100 гр.</b>  | <b>2,1</b>            | <b>2,35</b>  | <b>10,15</b> | <b>70,0 ккал.</b>       |                   |
|                    | салат из свежего огурца                   | 30              | 1,0                   | 4,1          | 4,0          | 70,0 ккал.              | 54-18з-2020       |
|                    | Щи из св. капусты                         | 150             | 3,7                   | 2,52         | 7,92         | 69,25 ккал.             | 54-1с-2020        |
|                    | котлета рыбная (минтай)                   | 50              | 6,06                  | 6,1          | 3,0          | 112,8 ккал.             | 54-3р-2020        |
|                    | пюре картофельное                         | 110             | 1,86                  | 3,45         | 24,21        | 180,0 ккал.             | 54-1Г-2020        |
|                    | компот из свежих яблок витаминизированный | 150             | 0,2                   | -            | 30,0         | 85,0 ккал.              | 54-5хн-2020       |
| итого обед         | хлеб ржаной - пшеничный                   | 40              | 1,88                  | 0,28         | 1,92         | 42,95 ккал.             | пром.             |
| итого              | булочка школьная                          | <b>530 гр.</b>  | <b>14,7</b>           | <b>16,45</b> | <b>71,05</b> | <b>490,0 ккал.</b>      |                   |
| полдник            | чай с сахаром                             | 60              | 5,2                   | 7,05         | 26,45        | 183,2 ккал.             | 54-18к-2020       |
| итого полдник      |   | <b>200</b>      | <b>1,1</b>            | <b>-</b>     | <b>4,0</b>   | <b>26,8 ккал.</b>       | <b>54-4з-2020</b> |
|                    |   | <b>260гр.</b>   | <b>6,3</b>            | <b>7,05</b>  | <b>30,45</b> | <b>210,0 ккал.</b>      |                   |
| ужин               | суп молочный пшённый                      | 200             | 5,7                   | 4,55         | 13,79        | 180,48 ккал.            | 54-18к-2020       |
|                    | хлеб пшеничный                            | 20              | 2,4                   | 4,3          | 9,94         | 45,2 ккал.              | пром.             |
|                    | чай                                       | 200             | 0,1                   | -            | -            | 28,0 ккал.              | 54-4з-2020        |
| итого ужин         | сыр                                       | 10              | 2,3                   | 2,9          | 27,02        | 96,32 ккал.             | пром.             |
|                    |   | <b>430 гр.</b>  | <b>10,5</b>           | <b>11,75</b> | <b>50,75</b> | <b>350,0 ккал.</b>      |                   |
| итого за день      |   | <b>1675 гр.</b> | <b>42</b>             | <b>47</b>    | <b>203</b>   | <b>1400 ккал.</b>       |                   |

| прием пищи         | наименование блюда | вес блюда                                | пищевые вещества (гр) |             |              | энергетическая ценность | № рецептуры        |              |
|--------------------|--------------------|--|-----------------------|-------------|--------------|-------------------------|--------------------|--------------|
|                    |                    |  | белки                 | жиры        | углеводы     |                         |                    |              |
| неделя 1<br>день 5 |                    |  |                       |             |              |                         |                    |              |
|                    | завтрак            | каша молочная пшенная                    | 130                   | 4,8         | 4,55         | 19,1                    | 118,0 ккал.        | 54-29к-2020  |
|                    |                    | чай                                      | 180                   | 1,32        | 1,15         | 0,29                    | 67,8ккал.          | 54-21гн-2020 |
|                    |                    | бутерброд с повидлом                     | 30/10                 | 2,28/-      | 3,7/-        | 14,91/6,3               | 67,8/26,4 ккал.    | пром./ пром. |
| итого завтрак      |                    |  | <b>350 гр.</b>        | <b>8,4</b>  | <b>9,4</b>   | <b>40,6</b>             | <b>280,0 ккал.</b> |              |
| 2-ой завтрак       | яблоко             | 100                                      | 2,1                   | 2,35        | 10,15        | 70,0 ккал.              | пром.              |              |
| итого 2-ой завтрак |                    |  | <b>100 гр.</b>        | <b>2,1</b>  | <b>2,35</b>  | <b>10,15</b>            | <b>70,0 ккал.</b>  |              |
| обед               |                    | Винегрет с маслом растительным           | 30                    | 1,2         | 0,2          | 4,3                     | 55,0 ккал.         | 54-18з-2020  |
|                    |                    | Свекольник со сметаной                   | 150                   | 1,9         | 2,8          | 8,5                     | 79,9 ккал.         | 54-1с-2020   |
|                    |                    | Плов с курицей                           | 120                   | 10,0        | 8,8          | 39,9                    | 188,8 ккал.        | 54-3р-2020   |
|                    |                    | компот из сухофруктов витаминизированный | 150                   | 0,2         | -            | 14,9                    | 60,8 ккал.         | 54-5хн-2020  |
|                    |                    | хлеб ржаной - пшеничный                  | 40                    | 1,4         | 4,65         | 3,45                    | 42,95 ккал.        | пром.        |
| итого обед         |                    |  | <b>490 гр.</b>        | <b>14,7</b> | <b>16,45</b> | <b>71,05</b>            | <b>490,0 ккал.</b> |              |
| итого полдник      |                    | Чай с молоком                            | 180                   | 1,4         | 1,6          | 14,2                    | 47,0 ккал.         | 54-18к-2020  |
|                    |                    | печенье                                  | 20                    | 4,9         | 5,45         | 16,25                   | 163,0 ккал.        | 54-4з-2020   |
| итого полдник      |                    |  | <b>180гр.</b>         | <b>6,3</b>  | <b>7,05</b>  | <b>30,45</b>            | <b>210,0 ккал.</b> |              |
| ужин               |                    | Пудинг из творога с яблоками             | 200                   | 7,0         | 8,0          | 40,35                   | 291,2 ккал.        | 54-18к-2020  |
|                    |                    | хлеб пшеничный                           | 20                    | 3,37        | 0,7          | 4                       | 45,2 ккал.         | пром.        |
|                    |                    | Чай с сахаром                            | 200                   | 0,13        | 3,05         | 6,4                     | 13,6 ккал.         | 54-4з-2020   |
| итого ужин         |                    |  | <b>400 гр.</b>        | <b>10,5</b> | <b>11,75</b> | <b>50,75</b>            | <b>350,0 ккал.</b> |              |
| итого за день      |                    |  | <b>1520 гр.</b>       | <b>42</b>   | <b>47</b>    | <b>203</b>              | <b>1400 ккал.</b>  |              |

| неделя 2                      |  | Вес блюда                         | Белки       | жиры         | Углеводы     | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |              |
|-------------------------------|--|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------------------|-------------|--------------|
| День 6                        |  |                                   |             |              |              |                            |             |              |
|                               |  | каша молочная кукурузная          | 130         | 3,5          | 3,5          | 15,1                       | 124,7 ккал. | 54-1г-2020   |
|                               |  | чай                               | 180         | 2,0          | 3,1          | 4,0                        | 40,0ккал.   | 54-4з-2020   |
| завтрак                       |  | мармелад                          | 20          | -            | 0,02         | 10,0                       | 64,0 ккал.  | пром.        |
|                               |  | хлеб пшеничный                    | 30          | 2,9          | 2,78         | 11,5                       | 51,3 ккал.  | пром.        |
| <b>Итого завтрак</b>          |  | <b>360 гр.</b>                    | <b>8,4</b>  | <b>9,4</b>   | <b>40,6</b>  | <b>280,0 ккал.</b>         |             |              |
| 2-ой завтрак                  |  | напиток из плодов шиповника       | 100         | 2,1          | 2,35         | 10,15                      | 70,0 ккал.  | 54-13хн-2020 |
| <b>Итого 2-ой<br/>завтрак</b> |  | <b>100 гр.</b>                    | <b>2,1</b>  | <b>2,35</b>  | <b>10,15</b> | <b>70,0 ккал.</b>          |             |              |
| обед                          |  | кукуруза сахарная                 | 30          | 1,0          | 0,2          | 4,55                       | 58,0 ккал.  | 54-21з-2020  |
|                               |  | суп гороховый                     | 150         | 3,2          | 2,53         | 10,0                       | 73,23 ккал. | 54-8с-2020   |
|                               |  | тефтели из мяса говядины          | 50          | 6,0          | 6,0          | 4,8                        | 120,0 ккал. | 54-21м-2020  |
|                               |  | макаронны отварные с маслом       | 110         | 3,3          | 6,2          | 17,6                       | 140,4 ккал. | 54-1г-2020   |
|                               |  | кисель ягодный витаминизированный | 150         | 0,2          | 0,1          | 9,2                        | 55,55 ккал  | 54-23хн-2020 |
|                               |  | хлеб ржано - пшеничный            | 50          | 1,0          | 1,42         | 24,9                       | 42,82 ккал. | пром.        |
| <b>Итого обед</b>             |  | <b>540 гр.</b>                    | <b>14,7</b> | <b>16,45</b> | <b>71,05</b> | <b>490,0 ккал.</b>         |             |              |
| полдник                       |  | чай облепиховый                   | 180         | 0,56         | 1,19         | 11,05                      | 48,0 ккал   | 54-5гн-2020  |
|                               |  | печенье овсяное                   | 30          | 5,74         | 5,86         | 19,4                       | 162,0 ккал. | пром.        |
| <b>Итого<br/>полдник</b>      |  | <b>210 гр.</b>                    | <b>6,3</b>  | <b>7,05</b>  | <b>30,45</b> | <b>210,0 ккал.</b>         |             |              |
| ужин                          |  | омлет натуральный                 | 180         | 9            | 11,57        | 5,78                       | 189,0 ккал  | 54-1о-2020   |
|                               |  | чай с сахаром                     | 200         | 0,4          | -            | 8,0                        | 28,0 ккал.  | 54-2гн-2020  |
|                               |  | хлеб пшеничный                    | 20          | 1,1          | 0,18         | 36,97                      | 133,0 ккал. | пром.        |
| <b>Итого ужин</b>             |  | <b>400 гр.</b>                    | <b>10,5</b> | <b>11,75</b> | <b>50,75</b> | <b>350,0 ккал.</b>         |             |              |
| <b>Итого за день</b>          |  | <b>1610 гр.</b>                   | <b>42</b>   | <b>47</b>    | <b>203</b>   | <b>1400,0 ккал.</b>        |             |              |

| прием пищи                | наименование блюда                        | вес блюда       | пищевые вещества (гр) |              |              | энергетическая ценность | № рецептуры      |
|---------------------------|---|-----------------|-----------------------|--------------|--------------|-------------------------|------------------|
|                           |   |                 | белки                 | жиры         | углеводы     |                         |                  |
| неделя 1                  |   |                 |                       |              |              |                         |                  |
| День 7                    |   |                 |                       |              |              |                         |                  |
| завтрак                   | каша молочная пшеничная                   | 130             | 2,48                  | 3,82         | 16,0         | 150,0 ккал.             | 54-13к-2020      |
|                           | кофейный напиток с молоком                | 200             | 2,1                   | 2,4          | 14,66        | 49,0 ккал.              | 54-23гн-2020     |
|                           | бутерброд с сыром                         | 20 -10          | 1,52/2,3              | 0,18/3,0     | 9,94/-       | 45,2/35,8 ккал.         | пром./54-13-2020 |
| <b>итого</b>              |   | <b>360 гр.</b>  | <b>8,4</b>            | <b>9,4</b>   | <b>40,6</b>  | <b>280,0 ккал.</b>      |                  |
| завтрак                   |   |                 |                       |              |              |                         |                  |
| 2-ой завтрак              | сок яблочный                              | 100             | 2,1                   | 2,35         | 10,15        | 70,0 ккал.              | пром.            |
| <b>итого 2-ой завтрак</b> |   | <b>100 гр.</b>  | <b>2,1</b>            | <b>2,35</b>  | <b>10,15</b> | <b>70,0 ккал.</b>       |                  |
| обед                      | Горошек зеленый                           | 30              | 0,7                   | 0,1          | 1,9          | 34,0 ккал.              | 54-7з-2020       |
|                           | суп крестьянский с крупой                 | 150             | 2,5                   | 2,9          | 38,07        | 127,0 ккал.             | 54-10с-2020      |
|                           | жаркое по-домашнему                       | 120             | 10,0                  | 13,0         | 15,7         | 220,0 ккал.             | 54-9м-2020       |
|                           | компот из свежих яблок витаминизированный | 150             | 0,2                   | -            | 13,46        | 78,0 ккал.              | 54-5хн-2020      |
|                           | хлеб ржаной - пшеничный                   | 40              | 1,3                   | 0,45         | 1,92         | 31,0 ккал.              | пром.            |
| <b>итого обед</b>         |   | <b>490 гр.</b>  | <b>14,7</b>           | <b>16,45</b> | <b>71,05</b> | <b>490,0 ккал.</b>      |                  |
| полдник                   | чай смородиновый                          | 180             | 0,9                   | 0,1          | 12           | 140,0 ккал.             | 54-6гн-2020      |
|                           | пряник                                    | 20              | 5,4                   | 6,95         | 18,45        | 70,0ккал.               | пром.            |
| <b>итого полдник</b>      |   | <b>200 гр.</b>  | <b>6,3</b>            | <b>7,05</b>  | <b>30,45</b> | <b>210,0 ккал.</b>      |                  |
| ужин                      | творожно-пшеничная запеканка              | 150             | 8,0                   | 8,3          | 17,2         | 216,6 ккал.             | 54-7т-2020       |
|                           | соус молочный                             | 30              | 1,08                  | 2,22         | 5,2          | 35,76 ккал.             | 54-5с-2020       |
|                           | чай                                       | 200             | 0,1                   | -            | 3,0          | 26,8 ккал.              | 54-4з-2020       |
|                           | хлеб пшеничный                            | 20              | 1,32                  | 1,23         | 25,35        | 70,84 ккал.             | пром.            |
| <b>итого ужин</b>         |   | <b>400 гр.</b>  | <b>10,5</b>           | <b>11,75</b> | <b>50,75</b> | <b>350,0 ккал.</b>      |                  |
| <b>итого за день</b>      |   | <b>1550 гр.</b> | <b>42</b>             | <b>47</b>    | <b>203</b>   | <b>1400,0 ккал.</b>     |                  |



до 3-х лет

| прием пищи                | наименование блюда               | вес блюда                                | пищевые вещества (гр) |              |              | энергетическая<br>ценность | № рецептуры               |
|---------------------------|----------------------------------|--|-----------------------|--------------|--------------|----------------------------|---------------------------|
|                           |                                  |  | белки                 | жиры         | углеводы     |                            |                           |
| неделя 2<br>день 8        |                                  |  |                       |              |              |                            |                           |
|                           | завтрак                          | каша молочная рисовая<br>какао с молоком | 130<br>200            | 1,47<br>4,6  | 1,93<br>3,6  | 13,04<br>12,6              | 90,15 ккал.<br>89,0 ккал. |
|                           | бутерброд с маслом               | 30-5                                     | 2,28/0,05             | 0,27/3.6     | 14,91/0,05   | 67,8/33,05<br>ккал.        | пром./пром.               |
| <b>Итого завтрак</b>      |                                  | <b>365 гр.</b>                           | <b>8,4</b>            | <b>40,6</b>  | <b>44,66</b> | <b>280,0 ккал.</b>         |                           |
| 2-ой завтрак              | яблоко                           | 100                                      | 2,1                   | 2,35         | 10,15        | 70,0 ккал.                 | пром.                     |
| <b>Итого 2-ой завтрак</b> |                                  | <b>100 гр.</b>                           | <b>2,1</b>            | <b>2,35</b>  | <b>10,15</b> | <b>70,0 ккал.</b>          |                           |
| обед                      | икра кабачковая                  | 30                                       | 0,3                   | 1,94         | 2,3          | 40,0 ккал.                 | пром.                     |
|                           | суп с клецками                   | 150                                      | 2,8                   | 2,45         | 8,55         | 70,16 ккал.                | 54-6с-2020                |
|                           | котлета куриная                  | 60                                       | 7,9                   | 8,0          | 8,1          | 101,1 ккал.                | 54-5м-2020                |
|                           | каша пшеничная с маслом          | 120                                      | 1,42                  | 3,78         | 26,2         | 179,0 ккал.                | 54-5г-2020                |
|                           | компот из с/ф витаминизированный | 150                                      | 0,4                   | -            | 14,9         | 60,8 ккал.                 | 54-1хн-2020               |
|                           | хлеб ржано-пшеничный             | 40                                       | 1,88                  | 0,28         | 11,0         | 38,94 ккал.                | пром.                     |
|                           | <b>Итого обед</b>                |  | <b>550 гр.</b>        | <b>14,7</b>  | <b>16,45</b> | <b>71,05</b>               | <b>490,0 ккал.</b>        |
| полдник                   | Чай с молоком                    | 200                                      | 1,5                   | 1,9          | 14,9         | 48,0 ккал.                 | пром.                     |
|                           | печенье                          | 20                                       | 4,8                   | 5,15         | 15,55        | 162,0 ккал.                | пром.                     |
| <b>Итого полдник</b>      |                                  | <b>220 гр.</b>                           | <b>6,3</b>            | <b>7,05</b>  | <b>30,45</b> | <b>210,0 ккал.</b>         |                           |
| ужин                      | макароны с сыром                 | 180                                      | 8,78                  | 11,57        | 34,31        | 220,0 ккал.                | 54-3г-2020                |
|                           | чай с сахаром                    | 200                                      | 0,2                   | -            | 6,5          | 57,0 ккал.                 | 54-2гн-2020               |
|                           | хлеб пшеничный                   | 20                                       | 1,52                  | 0,18         | 9,94         | 73,0 ккал.                 | пром.                     |
| <b>Итого ужин</b>         |                                  | <b>400гр.</b>                            | <b>10,5</b>           | <b>11,75</b> | <b>50,75</b> | <b>350,0 ккал.</b>         |                           |
| <b>Итого за день</b>      |                                  | <b>1635 гр.</b>                          | <b>42</b>             | <b>47</b>    | <b>203</b>   | <b>1400,0 ккал.</b>        |                           |

| прием пищи         | наименование блюда   | вес блюда             | пищевые вещества (гр) |             |              | энергетическая ценность | № рецептуры         |             |
|--------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------|--------------|-------------------------|---------------------|-------------|
|                    |                      |                       | белки                 | жиры        | углеводы     |                         |                     |             |
| неделя 2<br>День 9 | завтрак              | каша молочная ячневая | 130                   | 3,6         | 2,0          | 19,8                    | 145,0 ккал.         | 54-13к-2020 |
|                    |                      | чай                   | 200                   | 0,13        | -            | -                       | 1,2 ккал.           | 54-4з-2020  |
|                    |                      | бублик с повидлом     | 30-10                 | 4,67/-      | 7,4/-        | 14,91/5,89              | 70,0/63,8 ккал.     | пром./пром. |
| Итого              | завтрак              |                       | <b>370 гр.</b>        | <b>8,4</b>  | <b>9,4</b>   | <b>40,6</b>             | <b>280,0 ккал.</b>  |             |
| 2-ой завтрак       | сок яблочный         | 200                   | 2,1                   | 2,35        | 10,15        | 70,0 ккал.              | пром.               |             |
| Итого 2-ой завтрак |                      |                       | <b>200 гр.</b>        | <b>2,1</b>  | <b>2,35</b>  | <b>10,15</b>            | <b>70,0 ккал.</b>   |             |
| обед               | Свекла с черносливом | 30                    | 0,64                  | 0,2         | 8,3          | 63,28 ккал.             | 54-9з-2020          |             |
|                    |                      | 150                   | 2,7                   | 6,0         | 7,5          | 90,0 ккал.              | 54-3с-2020          |             |
|                    |                      | 50                    | 7,0                   | 4,0         | 5,0          | 110,2 ккал.             | 54-11р-2020         |             |
|                    |                      | 110                   | 1,86                  | 4,22        | 16,81        | 113,0 ккал.             | 54-11г-2020         |             |
|                    |                      | 200                   | 0,5                   | -           | 11,0         | 60,0 ккал.              | 54-5хн-2020         |             |
|                    |                      | 40                    | 2,0                   | 2,03        | 22,44        | 53,52 ккал.             | пром.               |             |
| Итого обед         |                      |                       | <b>580 гр.</b>        | <b>14,7</b> | <b>16,45</b> | <b>71,05</b>            | <b>490,0 ккал</b>   |             |
| полдник            | булочка ванильная    | 60                    | 6,1                   | 7,05        | 23,95        | 153,0 ккал.             | 54-10в-2020         |             |
|                    |                      | 200                   | 0,2                   | -           | 6,5          | 57,0 ккал.              | 54-2гн-2020         |             |
| Итого полдник      |                      |                       | <b>260 гр.</b>        | <b>6,3</b>  | <b>7,05</b>  | <b>30,45</b>            | <b>210,0 ккал.</b>  |             |
| ужин               | суп молочный рисовый | 200                   | 4,9                   | 6,45        | 14,6         | 133,57 ккал             | 54-18к-2020         |             |
|                    |                      | 20                    | 2,6                   | 1,3         | 21,15        | 179,23 ккал.            | пром.               |             |
|                    |                      | 200                   | 0,1                   | -           | 3,0          | 1,4 ккал.               | 54-4з-2020          |             |
|                    |                      | 10                    | 2,9                   | 4,0         | 12,0         | 35,8 ккал.              | пром.               |             |
| Итого ужин         |                      |                       | <b>430 гр.</b>        | <b>10,5</b> | <b>11,75</b> | <b>50,75</b>            | <b>350,0 ккал.</b>  |             |
| Итого за день      |                      |                       | <b>1840гр.</b>        | <b>42</b>   | <b>47</b>    | <b>203</b>              | <b>1400,0 ккал.</b> |             |

| прием пищи                        | наименование блюда  | вес блюда                  | пищевые вещества (гр.) |              |               | энергетическая ценность | № рецептуры     |                  |
|-----------------------------------|---|----------------------------|------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------------|------------------|
|                                   |   |                            | белки                  | жиры         | углеводы      |                         |                 |                  |
| неделя 2<br>день 10               | завтрак   | каша молочная манная       | 130                    | 2,0          | 3,5           | 14,4                    | 101,4 ккал.     | 54-16к-2020      |
|                                   |   | кофейный напиток с молоком | 200                    | 58,0         | 2,72          | 16,26                   | 97,6 ккал.      | 54-23гн-2020     |
|                                   |   | бутерброд с сыром          | 20/10                  | 1,52/2,3     | 0,18/3,0      | 9,94/-                  | 45,2/35,8 ккал. | пром./54-1в-2020 |
| итого завтрак                     |   | <b>360 гр.</b>             | <b>8,4</b>             | <b>9,4</b>   | <b>40,6</b>   | <b>280,0 ккал.</b>      |                 |                  |
| 2-ой завтрак                      | яблоко  | 100                        | 2,1                    | 2,35         | 10,15         | 70,0ккал.               | пром.           |                  |
| <b>итого 2-ой завтрак</b>         |   | <b>100 гр.</b>             | <b>2,1</b>             | <b>2,35</b>  | <b>10,15</b>  | <b>70,0 ккал.</b>       |                 |                  |
| <b>обед</b>                       | салат из свежего огурца<br>суп овощной со сметаной<br>гуляш из мяса птицы<br>каша гречневая с маслом<br>компот из сухофруктов витаминизированный<br>хлеб ржаной - пшеничный | 30                         | 0,12                   | 1,3          | 8,0           | 40,3 ккал.              | 54-18з-2020     |                  |
|                                   |   | 150                        | 3,16                   | 3,6          | 2,73          | 51,5 ккал.              | 54-17с-2020     |                  |
|                                   |   | 50                         | 4,6                    | 5,0          | 2,6           | 125,0 ккал.             | 54-4г-2020      |                  |
|                                   |   | 110                        | 4,2                    | 3,13         | 17,9          | 117,49 ккал.            | 54-2м-2020      |                  |
|                                   |   | 150                        | 0,4                    | 0,02         | 16,0          | 62, 31ккал.             | 54-1хн-2020     |                  |
|                                   |   | 40                         | 2,22                   | 3,4          | 23,82         | 93,4 ккал.              | пром.           |                  |
|                                   |   | <b>530 гр.</b>             | <b>14,7</b>            | <b>16,45</b> | <b>71,05</b>  | <b>490,0 ккал.</b>      |                 |                  |
| полдник                           | Чай с молоком<br>пряник   | 170                        | 0,7                    | 0,8          | 8,2           | 75,0ккал.               | пром.           |                  |
|                                   |   | 30                         | 5,6                    | 6,25         | 22,25         | 135,0 ккал.             | пром.           |                  |
| <b>итого полдник</b>              |   | <b>200 гр.</b>             | <b>6,3</b>             | <b>7,05</b>  | <b>30,45</b>  | <b>210,0 ккал.</b>      |                 |                  |
| ужин                              | каша молочная пшеничная с курагой<br>чай с сахаром<br>хлеб пшеничный  | 180                        | 3,06                   | 4,98         | 13,7          | 220,0 ккал.             | 54-8к-2020      |                  |
|                                   |   | 200                        | 0,1                    | -            | 7,0           | 57,0 ккал.              | 54-2г-2020      |                  |
|                                   |   | 20                         | 7,34                   | 6,77         | 30,05         | 45,2 ккал.              | пром.           |                  |
| <b>итого ужин</b>                 |   | <b>400гр.</b>              | <b>10,5</b>            | <b>11,75</b> | <b>50,75</b>  | <b>350,0 ккал.</b>      |                 |                  |
| <b>итого за день</b>              |   | <b>1590 гр.</b>            | <b>42</b>              | <b>47</b>    | <b>203,0</b>  | <b>1400 ккал.</b>       |                 |                  |
| <b>итого за весь период</b>       |   |                            | <b>420,0</b>           | <b>470,0</b> | <b>2030,0</b> | <b>14000 ккал.</b>      |                 |                  |
| <b>среднее значение за период</b> |   |                            | <b>42,0</b>            | <b>47,0</b>  | <b>203,0</b>  | <b>1400 ккал.</b>       |                 |                  |

|   |  |   |   |   |   |
|---|--|---|---|---|---|
| <p><b>завтрак:</b><br/>каша гречневая с маслом<br/>чай<br/>мармелад<br/>хлеб пшеничный</p> <p><b>2-ой завтрак:</b><br/>напиток из плодов шиповника</p> <p><b>обед:</b><br/>кукуруза сахарная<br/>суп «рыбный»<br/>котлета из мяса говядины<br/>макароньы отварные с маслом<br/>кисель яблочный<br/>хлеб ржано-пшеничный</p> <p><b>полдник:</b><br/>чай облепиховый<br/>вафля</p> <p><b>ужин:</b><br/>омлет натуральный<br/>чай с сахаром<br/>хлеб пшеничный</p> | <p><b>завтрак:</b><br/>каша вязкая молочноя<br/>кукурузная с курагой<br/>чай<br/>бутерброд с повидлом</p> <p><b>2-ой завтрак:</b><br/>сок яблочный</p> <p><b>обед:</b><br/>икра из баклажанов<br/>рассольник «Ленинградский»<br/>со сметаной<br/>бефстроганов из мяса птицы<br/>каша гречневая с маслом<br/>компот из свежих яблоч<br/>хлеб ржано-пшеничный</p> <p><b>полдник:</b><br/>чай смородиновый<br/>печенье</p> <p><b>ужин:</b><br/>запеканка творожная<br/>соус молочный<br/>чай<br/>хлеб пшеничный</p> | <p><b>завтрак:</b><br/>суп молочный вермишелевый<br/>кофейный напиток с молоком<br/>бутерброд с сыром</p> <p><b>2-ой завтрак:</b><br/>яблоко</p> <p><b>обед:</b><br/>икра кабачковая<br/>борщ с фасолью и сметаной<br/>биточки куриные<br/>каша перловая с маслом<br/>компот из сух. фруктов<br/>хлеб ржаной - пшеничный</p> <p><b>полдник:</b><br/>чай с молоком<br/>пряник</p> <p><b>ужин:</b><br/>капуста тушеная<br/>хлеб пшеничный<br/>чай с сахаром</p> | <p><b>завтрак:</b><br/>каша молочная рисовая<br/>какао с молоком<br/>бутерброд с маслом</p> <p><b>2-ой завтрак:</b><br/>яблоко</p> <p><b>обед:</b><br/>икра кабачковая<br/>суп с клецками<br/>котлета куриная<br/>каша пшеничная с маслом<br/>компот из сухофруктов<br/>хлеб ржано-пшеничный</p> <p><b>полдник:</b><br/>чай с молоком<br/>печенье</p> <p><b>ужин:</b><br/>макароньы с сыром<br/>чай с сахаром<br/>хлеб пшеничный</p>    | <p><b>завтрак:</b><br/>каша молочная геркулесовая<br/>какао с молоком<br/>бутерброд с маслом</p> <p><b>2-ой завтрак:</b><br/>сок яблочный</p> <p><b>обед:</b><br/>салат из свежего огурца<br/>щи из свежей капусты<br/>котлета рыбная<br/>пюре картофельное<br/>компот из свежих яблоч<br/>хлеб ржаной - пшеничный</p> <p><b>полдник:</b><br/>булочка школьная<br/>чай с сахаром</p> <p><b>ужин:</b><br/>суп молочный пшённный<br/>хлеб пшеничный<br/>чай<br/>сыр</p> | <p><b>завтрак:</b><br/>каша молочная пшённая<br/>чай<br/>бутерброд с повидлом</p> <p><b>2-ой завтрак:</b><br/>яблоко</p> <p><b>обед:</b><br/>винегрет с маслом растительным<br/>свекольник со сметаной<br/>глов с курицей<br/>компот из сухофруктов<br/>хлеб ржано-пшеничный</p> <p><b>полдник:</b><br/>чай с молоком<br/>печенье</p> <p><b>ужин:</b><br/>пудинг из творога с яблоками<br/>чай с сахаром<br/>хлеб пшеничный</p> |
| <p>6</p> <p><b>завтрак:</b><br/>каша молочная кукурузная<br/>чай<br/>мармелад<br/>хлеб пшеничный</p> <p><b>2-ой завтрак:</b><br/>напиток из плодов шиповника</p> <p><b>обед:</b><br/>кукуруза сахарная<br/>суп гороховый<br/>тефтели из мяса говядины<br/>макароньы отварные с маслом<br/>кисель яблочный<br/>хлеб ржано-пшеничный</p> <p><b>полдник:</b><br/>чай облепиховый<br/>печенье овсяное</p> <p><b>ужин:</b><br/>омлет натуральный</p>                 | <p>7</p> <p><b>завтрак:</b><br/>каша молочная пшеничная<br/>кофейный напиток с молоком<br/>бутерброд с сыром</p> <p><b>2-ой завтрак:</b><br/>сок яблочный</p> <p><b>обед:</b><br/>горошек зеленый<br/>суп крестьянский» с крупой<br/>жаркое по- домашнему<br/>компот из свежих яблоч<br/>хлеб ржано-пшеничный</p> <p><b>полдник:</b><br/>чай смородиновый<br/>пряник</p> <p><b>ужин:</b><br/>творожно - пшённая<br/>запеканка<br/>соус молочный</p>  | <p>8</p> <p><b>завтрак:</b><br/>каша молочная рисовая<br/>какао с молоком<br/>бутерброд с маслом</p> <p><b>2-ой завтрак:</b><br/>яблоко</p> <p><b>обед:</b><br/>икра кабачковая<br/>суп с клецками<br/>котлета куриная<br/>каша пшеничная с маслом<br/>компот из сухофруктов<br/>хлеб ржано-пшеничный</p> <p><b>полдник:</b><br/>чай с молоком<br/>печенье</p> <p><b>ужин:</b><br/>макароньы с сыром<br/>чай с сахаром<br/>хлеб пшеничный</p>                 | <p>9</p> <p><b>завтрак:</b><br/>каша молочная ячневая<br/>чай<br/>бутерброд с повидлом</p> <p><b>2-ой завтрак:</b><br/>сок яблочный</p> <p><b>обед:</b><br/>свекла с черносливом<br/>борщ со сметаной<br/>тефтели рыбные<br/>пюре картофельное<br/>компот из свежих яблоч<br/>хлеб ржаной- пшеничный</p> <p><b>полдник:</b><br/>булочка ванильная<br/>чай с сахаром</p> <p><b>ужин:</b><br/>суп молочный рисовый<br/>хлеб пшеничный</p> | <p>10</p> <p><b>завтрак:</b><br/>каша молочная манная<br/>кофейный напиток с молоком<br/>бутерброд с сыром</p> <p><b>2-ой завтрак:</b><br/>яблоко</p> <p><b>обед:</b><br/>салат из свежего огурца<br/>суп овощной со сметаной<br/>гуляш из мяса птицы<br/>каша гречневая с маслом<br/>компот из сухофруктов<br/>хлеб ржано-пшеничный</p> <p><b>полдник:</b><br/>чай с молоком<br/>пряник</p> <p><b>ужин:</b><br/>каша молочная вязкая пшённая с<br/>курагой</p>       |   |

|                                 |                       |  |            |                                 |
|---------------------------------|-----------------------|--|------------|---------------------------------|
| чай с сахаром<br>хлеб пшеничный | чай<br>хлеб пшеничный |  | чай<br>сыр | чай с сахаром<br>хлеб пшеничный |
|---------------------------------|-----------------------|--|------------|---------------------------------|