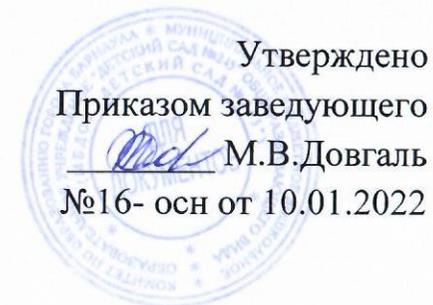


**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №245» общеразвивающего вида**

**Довгаль  
Марина  
Валериевна**

Подписано  
цифровой  
подписью: Довгаль  
Марина Валериевна  
Дата: 2022.01.13  
12:25:05 +07'00'



**Меню приготавливаемых блюд  
на 2022 год**

**Возрастная категория 1-3 лет**

Приложение №8

К СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 1 до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом	150	3,75	6,15	22,72	161,2	<b>131</b>
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	<b>117</b>
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	<b>149</b>
	Кофейный напиток сладкий с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84,0	<b>395</b>
	Сок	100	0,5	0,0	10,1	42,7	<b>399г</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>455</b>	<b>12,7</b>	<b>9,17</b>	<b>55,91</b>	<b>377,7</b>	
<b>Обед</b>	Закуска. Икра свекольная (отварная)	30	0,7	1,38	3,69	30,0	<b>54</b>
	Борщ «Сибирский» на бульоне из щиплят со сметаной	180	2,55	3,67	10,45	85,1	<b>63</b>
	Гуляш из мяса	70	7,02	7,13	2,29	109,3	<b>277</b>
	Каша гречневая с маслом	120	5,67	4,64	22,88	158,4	<b>123</b>
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,3	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	<b>148</b>
	Компот из сушеных фруктов с вит «С»	180	0,39	0,02	24,9	101,7	<b>376</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>19,37</b>	<b>17,68</b>	<b>85,62</b>	<b>586,6</b>	
<b>Полдник</b>	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,0	<b>460</b>
	Кисломолочный напиток Йогурт	180	5,22	4,5	7,56	92,0	<b>401</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>8,76</b>	<b>11,07</b>	<b>35,43</b>	<b>277,0</b>	
<b>Ужин</b>	Солянка с мясом щиплят	190	10,51	17,91	25,23	284,4	<b>89</b>
	Хлеб пшеничный	10	0,61	0,21	4,18	21,4	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	<b>148</b>
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,09	0,0	12,42	48,6	<b>196</b>
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>12,41</b>	<b>18,32</b>	<b>50,69</b>	<b>392,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1715</b>	<b>53,24</b>	<b>56,24</b>	<b>227,65</b>	<b>1633,5</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 1 до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная на молоке со сливочным маслом	150	4,5	6,15	21,97	161,2	<b>132</b>
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	<b>117</b>
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	<b>149</b>
	Сыр	7	1,82	2,1	0,0	24,6	<b>29</b>
	Какао сладкое с молоком	180	3,78	3,25	15,55	106,8	<b>397</b>
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	41,8	<b>458</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>457</b>	<b>16,13</b>	<b>12,51</b>	<b>57,16</b>	<b>424,2</b>	
<b>Обед</b>	Закуска. Салат из репчатого лука	30	0,39	1,85	2,33	27,63	<b>11</b>
	Суп с лапшой на бульоне из цыплят	180	1,94	2,03	12,34	75,42	<b>82</b>
	Ласточкино гнездо	60	7,68	5,4	5,28	100,8	<b>113</b>
	Овощи тушеные	120	2,13	9,03	10,68	137,5	<b>61</b>
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,3	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	<b>148</b>
	Компот из кураги с вит «С»	180	0,39	0,02	24,9	101,7	<b>376</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>620</b>	<b>15,57</b>	<b>19,17</b>	<b>76,94</b>	<b>545,1</b>	
<b>Полдник</b>	Пряник	50	2,4	1,4	38,85	167,9	<b>г.п.</b>
	Кисломолочный напиток Бифацил	150	4,35	3,75	6,3	76,6	<b>401</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>6,75</b>	<b>5,15</b>	<b>45,15</b>	<b>244,5</b>	
<b>Ужин</b>	Запеканка – творожная со сгущенным молоком	180\10	10,48	12,49	31,83	288,3	<b>82</b>
	Хлеб пшеничный	10	0,61	0,21	4,18	21,4	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	<b>148</b>
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	12,24	46,8	<b>194</b>
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>12,29</b>	<b>12,9</b>	<b>57,11</b>	<b>394,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1677</b>	<b>50,74</b>	<b>49,73</b>	<b>236,36</b>	<b>1608,1</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 1 до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба» на молоке с маслом	150	3,68	5,13	20,59	146,6	<b>185</b>
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	<b>117</b>
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	<b>149</b>
	Повидло	20	0,06	-	12,04	49,6	<b>г.п.</b>
	Чай сладкий с молоком	180	1,26	1,44	14,22	72,0	<b>195</b>
	Сок	100	0,5	0,0	10,1	42,7	<b>399г</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>475</b>	<b>11,15</b>	<b>7,2</b>	<b>67,28</b>	<b>400,7</b>	
<b>Обед</b>	Закуска. Икра морковная (отварная)	30	0,7	1,38	3,69	30,0	<b>54</b>
	Рассольник на бульоне из цыплят со сметаной	180	1,51	3,69	11,95	86,9	<b>76</b>
	Бефстроганов из печени с соусом	70	4,83	8,03	15,61	179,7	
	Пюре картофельное	120	2,49	4,34	16,32	113,3	<b>335</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,37	42,8	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	<b>148</b>
	Компот из свежемороженой фруктовой (ягодной) смеси с вит «С»	180	0,39	0,02	24,9	101,7	<b>376</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>620</b>	<b>12,34</b>	<b>18,08</b>	<b>89,7</b>	<b>592,2</b>	
<b>Полдник</b>	Вафли	35	0,98	1,15	27,05	123,9	<b>г.п.</b>
	Кисломолочный напиток Снежок	180	5,22	4,5	7,56	92,0	<b>401</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>215</b>	<b>6,2</b>	<b>5,65</b>	<b>34,61</b>	<b>215,9</b>	
<b>Ужин</b>	Суфле из рыбы	60	8,95	6,79	7,75	128,8	<b>56</b>
	Овощи тушеные	120	1,94	8,21	9,7	125,0	<b>395</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,37	42,8	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	<b>148</b>
	Кофейный напиток сладкий	180	2,7	2,79	16,11	98,1	<b>198a</b>
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>16,01</b>	<b>18,41</b>	<b>50,79</b>	<b>432,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1710</b>	<b>45,7</b>	<b>49,34</b>	<b>242,38</b>	<b>1641,3</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 1 до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная со сгущенным молоком	140\10	7,66	5,77	14,17	163,1	<b>81</b>
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	<b>117</b>
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	<b>149</b>
	Сыр	7	1,82	2,1	0,0	24,6	<b>29</b>
	Кофейный напиток сладкий с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84,0	<b>395</b>
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,8	<b>458</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>457</b>	<b>18,31</b>	<b>11,27</b>	<b>46,57</b>	<b>403,3</b>	
<b>Обед</b>	Закуска. Икра свекольная (отварная)	30	0,7	1,38	3,69	30,0	<b>54</b>
	Суп из сборных овощей на бульоне из цыплят со сметаной	180	1,31	3,5	12,51	76,2	<b>67</b>
	Азу из говядины	70	10,4	17,55	13,46	347,0	<b>64</b>
	Каша ячневая	120	3,6	3,6	20,96	132,8	<b>128</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,37	42,8	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	<b>148</b>
	Компот из сушеных фруктов с вит «С»	180	0,18	0,07	15,67	62,5	<b>375</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>620</b>	<b>18,61</b>	<b>26,72</b>	<b>83,52</b>	<b>729,1</b>	
<b>Полдник</b>	Расстегай с повидлом	60	2,59	3,97	34,97	166,6	<b>463</b>
	Кисломолочный напиток Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,6	<b>401</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>6,94</b>	<b>7,72</b>	<b>41,27</b>	<b>243,2</b>	
<b>Ужин</b>	Рагу овощное	180	4,5	6,1	17,33	151,5	<b>59</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,37	42,8	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	<b>148</b>
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,09	0,0	12,42	48,6	<b>196</b>
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>7,01</b>	<b>6,72</b>	<b>46,98</b>	<b>280,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1687</b>	<b>50,87</b>	<b>52,43</b>	<b>218,34</b>	<b>1656,3</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 1 до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная на молоке со сливочным маслом	150	5,58	6,6	26,4	187,2	<b>185</b>
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	<b>117</b>
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	<b>149</b>
	Какао сладкое с молоком	180	3,78	3,25	15,55	106,8	<b>397</b>
	Сок	100	0,5	0,0	10,1	42,7	<b>399г</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>451</b>	<b>14,47</b>	<b>9,28</b>	<b>62,38</b>	<b>412,4</b>	
<b>Обед</b>	Закуска. Салат из репчатого лука	30	0,39	1,85	2,33	27,6	<b>11</b>
	Суп гороховый на бульоне из цыплят	180	3,74	1,65	9,36	90,7	<b>66</b>
	Жаркое по - домашнему	180	7,17	17,26	22,26	241,5	<b>276</b>
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,3	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	<b>148</b>
	Кисель из варенья с вит «С»	180	0,05	0,0	18,03	99,8	<b>383</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>620</b>	<b>14,39</b>	<b>21,6</b>	<b>73,39</b>	<b>561,7</b>	
<b>Полдник</b>	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,1	<b>г.п.</b>
	Кисломолочный напиток Варенец	180	5,22	4,5	7,56	92,0	<b>401</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>7,45</b>	<b>8,04</b>	<b>30,03</b>	<b>217,1</b>	
	Лапша отварная с маслом и сыром	130	6,88	6,37	21,0	185,5	<b>205</b>
	Хлеб пшеничный	10	0,61	0,21	4,18	21,4	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	<b>148</b>
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	12,24	46,8	<b>194</b>
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>11,74</b>	<b>11,83</b>	<b>48,25</b>	<b>327,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1691</b>	<b>50,65</b>	<b>53,75</b>	<b>217,05</b>	<b>1554,3</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 1 до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая на молоке со сливочным маслом	150	6,21	7,38	26,7	198,0	<b>186</b>
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	<b>117</b>
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	<b>149</b>
	Сыр	7	1,82	2,1	0,0	24,6	<b>29</b>
	Кофейный напиток сладкий с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84,0	<b>395</b>
	Сок	100	0,5	0,0	10,1	42,7	<b>399г</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>462</b>	<b>16,98</b>	<b>12,5</b>	<b>59,89</b>	<b>439,1</b>	
<b>Обед</b>	Закуска. Икра морковная (отварная)	30	0,7	1,38	3,69	30,0	<b>54</b>
	Свекольник на бульоне из цыплят со сметаной	180	1,8	4,65	13,33	128,9	<b>55</b>
	Котлета мясная	60	8,82	5,54	3,26	75,0	<b>101</b>
	Каша перловая	120	7,59	9,85	24,17	240,1	<b>124</b>
	Соус томатный	25	0,3	0,75	2,44	17,8	<b>119</b>
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,3	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	<b>148</b>
	Компот из сушеных фруктов с вит «С»	180	0,39	0,02	24,9	101,7	<b>376</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>645</b>	<b>22,64</b>	<b>23,03</b>	<b>93,2</b>	<b>695,6</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка «Гребешок»	50	3,87	3,78	26,15	164,0	<b>462</b>
	Кисломолочный напиток Йогурт	150	4,35	3,75	6,3	76,6	<b>401</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>8,22</b>	<b>7,53</b>	<b>32,45</b>	<b>240,6</b>	
<b>Ужин</b>	Пюре картофельное	170	3,53	6,15	23,12	160,5	<b>335</b>
	Огурец соленый	30	0,09	-	0,32	1,8	<b>г.п.</b>
	Хлеб пшеничный	10	0,61	0,21	4,18	21,4	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	<b>148</b>
	Чай с сахаром	180	0,09	0,0	12,42	48,6	<b>196</b>
<b>Итого за Ужин</b>		<b>410</b>	<b>5,52</b>	<b>6,56</b>	<b>48,9</b>	<b>270,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1717</b>	<b>53,36</b>	<b>49,62</b>	<b>234,44</b>	<b>1645,4</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 1 до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша кукурузная на молоке со сливочным маслом	150	5,14	7,29	6,24	227,1	<b>226</b>
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	<b>117</b>
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	<b>149</b>
	Сыр	7	1,82	2,1	0,0	17,6	<b>29</b>
	Какао сладкое с молоком	180	3,78	3,25	15,55	106,8	<b>397</b>
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,8	<b>458</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>457</b>	<b>16,77</b>	<b>13,65</b>	<b>41,43</b>	<b>483,1</b>	
<b>Обед</b>	Закуска. Икра свекольная (отварная)	30	0,7	1,38	3,69	30,0	<b>54</b>
	Суп с клецками на мясном бульоне	180	4,59	1,54	15,21	102,8	<b>45</b>
	Бигус с мясом	180	8,39	16,77	30,36	243,3	
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,3	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	<b>148</b>
	Компот из кураги с вит «С»	180	0,39	0,02	24,9	101,7	<b>376</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>620</b>	<b>17,11</b>	<b>20,55</b>	<b>95,57</b>	<b>579,9</b>	
<b>Полдник</b>	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177,0	<b>г.п.</b>
	Кисломолочный напиток Бифацил	150	4,35	3,75	6,3	76,6	<b>401</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>5,75</b>	<b>5,4</b>	<b>44,95</b>	<b>253,6</b>	
<b>Ужин</b>	Запеканка творожная со сгущенным молоком	180\10	9,71	7,31	17,95	206,6	<b>81</b>
	Хлеб пшеничный	10	0,61	0,21	4,18	21,4	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	<b>148</b>
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	12,24	46,8	<b>194</b>
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>11,52</b>	<b>7,72</b>	<b>43,23</b>	<b>312,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1677</b>	<b>51,15</b>	<b>47,32</b>	<b>225,18</b>	<b>1629,2</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 1 до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп – лапша на молоке с маслом	150	4,95	6,75	15,48	140,3	<b>35</b>
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	<b>117</b>
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	<b>149</b>
	Повидло	20	0,06	-	12,04	49,6	<b>г.п.</b>
	Чай сладкий с молоком	180	1,26	1,44	14,22	72,0	<b>195</b>
	Сок	100	0,5	0,0	10,1	42,7	<b>399г</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>475</b>	<b>12,42</b>	<b>8,82</b>	<b>62,17</b>	<b>394,4</b>	
<b>Обед</b>	Закуска. Салат из репчатого лука	30	0,39	1,85	2,33	27,6	<b>11</b>
	Щи на мясном бульоне со сметаной	180	1,26	3,51	6,1	61,0	<b>67</b>
	Плов из мяса говядины	180	16,0	16,63	30,11	342,0	<b>304</b>
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,3	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	<b>148</b>
	Компот из свежемороженой фруктовой (ягодной) смеси с вит «С»	180	0,39	0,02	24,9	101,7	<b>376</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>620</b>	<b>21,08</b>	<b>22,85</b>	<b>84,85</b>	<b>634,4</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с творогом	60	4,03	7,54	34,86	172,3	<b>140</b>
	Кисломолочный напиток Снежок	180	5,22	4,5	7,56	92,0	<b>401</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>9,25</b>	<b>12,04</b>	<b>42,42</b>	<b>264,3</b>	
<b>Ужин</b>	Яйцо вареное	40	4,42	4,0	0,24	54,6	<b>18</b>
	Морковный фарш	150	2,16	5,14	12,6	104,4	<b>499</b>
	Хлеб пшеничный	10	0,61	0,21	4,18	21,4	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	<b>148</b>
	Кофейный напиток сладкий	180	2,7	2,79	16,11	98,1	<b>198a</b>
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>11,09</b>	<b>12,34</b>	<b>41,99</b>	<b>316,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1735</b>	<b>53,84</b>	<b>56,05</b>	<b>231,43</b>	<b>1609,4</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 1 до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная на молоке с маслом	150	5,58	6,6	26,4	187,2	<b>185</b>
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	<b>117</b>
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	<b>149</b>
	Сыр	10	2,6	3,0	0,0	35,2	<b>29</b>
	Кофейный напиток сладкий с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84,0	<b>395</b>
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,8	<b>458</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>14,41</b>	<b>10,0</b>	<b>58,8</b>	<b>402,8</b>	
<b>Обед</b>	Закуска. Икра морковная (отварная)	30	0,7	1,38	3,69	30,0	<b>54</b>
	Борщ на б –не из цыплят со сметаной	180	2,77	1,56	8,87	58,4	<b>30</b>
	Рыба, запеченная с морковью	60	8,95	6,79	7,75	128,8	<b>56</b>
	Пюре картофельное	120	2,49	4,34	16,32	113,3	<b>335</b>
	Соус томатный	25	0,3	0,75	2,44	17,8	<b>119</b>
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,3	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	<b>148</b>
	Компот из свежемороженой фруктовой (ягодной) смеси с вит «С»	180	0,18	0,07	15,67	62,5	<b>375</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>645</b>	<b>18,43</b>	<b>15,73</b>	<b>76,15</b>	<b>512,9</b>	
<b>Полдник</b>	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,1	<b>г.п.</b>
	Кисломолочный напиток Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92,0	<b>401</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>7,47</b>	<b>8,04</b>	<b>30,03</b>	<b>217,1</b>	
<b>Ужин</b>	Гуляш из печени	70	4,08	6,04	4,48	85,0	<b>104</b>
	Лапша отварная с маслом	120	4,28	3,37	21,0	132,3	<b>205</b>
	Хлеб пшеничный	10	0,61	0,21	4,18	21,4	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	<b>148</b>
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,09	0,0	12,42	48,6	<b>196</b>
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>10,26</b>	<b>9,82</b>	<b>50,94</b>	<b>325,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1705</b>	<b>50,57</b>	<b>43,59</b>	<b>215,92</b>	<b>1457,9</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 1 до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная на молоке со сливочным маслом	150	4,5	6,15	21,97	161,2	<b>132</b>
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	<b>117</b>
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	<b>149</b>
	Сыр	6	1,56	1,8	0,0	21,1	<b>29</b>
	Какао сладкое с молоком	180	3,78	3,25	15,55	106,8	<b>397</b>
	Сок	100	0,5	0,0	10,1	42,7	<b>399г</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>461</b>	<b>15,99</b>	<b>11,83</b>	<b>57,95</b>	<b>421,6</b>	
<b>Обед</b>	Закуска. Икра свекольная (отварная)	30	0,7	1,38	3,69	30,0	<b>54</b>
	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,04	10,31	120,4	<b>87</b>
	Шницель мясной	60	9,31	7,06	9,64	139,0	<b>282</b>
	Пюре гороховое	120	3,84	10,5	30,96	208,6	<b>161</b>
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,3	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	<b>148</b>
	Кисель из варенья с вит «С»	180	0,05	0,0	18,03	99,8	<b>383</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>620</b>	<b>23,13</b>	<b>25,82</b>	<b>94,04</b>	<b>699,9</b>	
<b>Полдник</b>	Пряник	50	2,4	1,4	38,85	167,9	<b>г.п.</b>
	Кисломолочный напиток Варенец	150	4,35	3,75	6,3	76,6	<b>401</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>6,75</b>	<b>5,15</b>	<b>45,15</b>	<b>244,5</b>	
<b>Ужин</b>	Винегрет овощной	190	2,56	11,7	14,61	174,0	<b>45</b>
	Хлеб пшеничный	10	0,61	0,21	4,18	21,4	<b>147</b>
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	<b>148</b>
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	12,24	46,8	<b>194</b>
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>4,37</b>	<b>12,11</b>	<b>39,89</b>	<b>280,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1681</b>	<b>50,24</b>	<b>54,85</b>	<b>237,03</b>	<b>1646,0</b>	
<b>Итого за весь период</b>			<b>510,66</b>	<b>513,73</b>	<b>2288,22</b>	<b>16099,2</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>51,06</b>	<b>51,37</b>	<b>228,82</b>	<b>1609,9</b>	