

# ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*для организации питания*

**в МКДОУ №14**

**Сезон: зимне – весенний**

**Возрастная категория: 1-3 лет**

Разработано согласно:

- СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания населения». Приложение № 8.
- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Под редакцией А. Я. Перевалова, 2018г.
- Методические рекомендации института питания Академии наук Российской Федерации МР 2.4.5.0107-15 «Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах».

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 1 (понедельник)</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	150	5,3	7,0	21,6	<b>171</b>	1,1	272
	Какао с молоком сгущенным	150	2,7	2,8	18,3	<b>110</b>	0,3	510
	Печенье сахарное	25	1,8	2,4	18,6	<b>104</b>	0,0	609
<b>II Завтрак:</b>								
	Ряженка	130	3,7	3,2	5,2	<b>65</b>	0,9	535
<b>Обед:</b>								
	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4,0	3,4	<b>52</b>	2,2	57
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,1	3,0	6,3	<b>57</b>	6,2	133
	Тефтели из говядины в молочном соусе	60	6,1	6,4	4,8	<b>102</b>	0,6	393
	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	12	<b>101</b>	3,7	434
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	<b>54</b>	0,0	115
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,0	4,9	<b>24</b>	0,0	114
	Сок натуральный промышленного производства	100	0,5	0,1	10,1	<b>46</b>	2,0	537
<b>Полдник:</b>								
	Морковная запеканка	130	5,1	7,4	26,1	<b>192</b>	2,9	217
	Соус молочный	15	0,5	1,0	1,4	<b>17</b>	0,1	444
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,0	4,9	<b>24</b>	0,0	114
	Молоко кипячёное	150	4,4	3,8	7,2	<b>80</b>	1,95	
<b>Итого:</b>			37,4	46,2	155	<b>1199</b>	21,6	

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 2 (вторник)</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Салат из моркови	40	0,4	4,0	3,6	<b>53</b>	1,3	19
	Каша манная жидкая	150	4,6	5,5	23,1	<b>161</b>	1,0	268
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,0	11,9	<b>59</b>	0,9	514
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,9	4,4	12,3	<b>97</b>	0,0	99
<b>II Завтрак:</b>								
	Кефир	130	3,7	3,2	5,2	<b>65</b>	0,9	535
<b>Обед:</b>								
	Салат из квашеной капусты с яблоками	40	0,4	4,1	2,1	<b>47</b>	5,9	18
	Суп – лапша домашняя	150	1,5	3,3	8,3	<b>67</b>	0,2	162
	Курица в соусе с томатом	60	6,8	6,7	2,2	<b>96</b>	1,1	410
	Рис отварной	110	2,7	4,4	24,7	<b>150</b>	0,0	419
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	<b>54</b>	0,0	115
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,0	4,9	<b>24</b>	0,0	114
	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	17,1	<b>73</b>	53	538
<b>Полдник:</b>								
	Запеканка картофельная с овощами	130	4,0	7,8	15,2	<b>147</b>	6,3	216
	Соус сметанный	15	0,2	1,5	0,5	<b>17</b>	0,0	451
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,0	4,9	<b>24</b>	0,0	114
	Молоко кипяченое	100	2,8	2,4	4,8	<b>53</b>	1,3	534
<b>Итого:</b>			35,2	49,7	150,8	<b>1187</b>	71,9	

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 3 (среда)</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Омлет с сыром	70	9,5	14,3	1,5	<b>173</b>	0,2	315
	Чай с молоком	150	1,1	0,9	13	<b>65</b>	0,9	507
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,9	4,4	12,3	<b>97</b>	0,0	99
<b>II Завтрак:</b>								
	Йогурт	130	6,5	4,1	11	<b>113</b>	0,7	536
<b>Обед:</b>								
	Икра морковная	40	0,9	2,8	4,1	<b>46</b>	3,1	124
	Свекольник	150	1,3	2,6	7,2	<b>58</b>	5,5	136
	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	5,5	3,0	2,6	<b>60</b>	1,9	349
	Картофель отварной	110	2,0	5,3	13,9	<b>112</b>	15,2	431
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	<b>54</b>	0,0	539
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,0	4,9	<b>24</b>	0,0	114
	Напиток клюквенный	150	0,1	0,0	15,5	<b>62</b>	0,9	539
<b>Полдник:</b>								
	Груша	95	0,3	0,2	9,7	<b>45</b>	4,7	118
	Блинчики с вареньем	140	10,4	2,0	49,5	<b>338</b>	1,8	548
	Молоко кипяченое	100	2,8	2,4	4,8	<b>53</b>	1,3	537
<b>Итого:</b>			44,9	42,3	160,2	<b>1300</b>	36,2	

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 4 (четверг)</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Запеканка из макарон с творогом	130	8,7	7,8	22,3	<b>196</b>	0,1	305
	Какао с молоком	150	2,7	2,4	18,7	<b>108</b>	0,9	508
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,9	4,4	12,3	<b>97</b>	0,0	99
<b>II Завтрак:</b>								
	Кефир	130	3,7	3,2	5,2	<b>65</b>	0,9	535
<b>Обед:</b>								
	Свежий помидор	40	0,4	0,0	1,1	<b>12</b>	10,4	112
	Рассольник ленинградский	150	1,2	3,1	9,7	<b>73</b>	4,5	139
	Говядина тушеная с капустой	170	17,2	41,6	9,8	<b>482</b>	22,7	371
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	<b>54</b>	0,0	115
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,0	4,9	<b>24</b>	0,0	114
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,2	0,0	20,1	<b>61</b>	0,6	531
<b>Полдник:</b>								
	Суп молочный с крупой	150	3,6	3,8	12,3	<b>99</b>	0,9	170
	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	23,2	<b>139</b>	0,0	569
<b>Итого:</b>			46,0	70,0	140,5	<b>1408</b>	40,6	

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 5 (пятница)</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша пшенная жидкая	150	5,8	7,0	26,8	<b>213</b>	1,0	273
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,0	11,9	<b>59</b>	0,9	514
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,9	4,4	12,3	<b>59</b>	0,0	99
<b>II Завтрак:</b>								
	Ряженка	130	3,7	3,2	5,2	<b>65</b>	0,9	535
<b>Обед:</b>								
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,6	2,5	2,9	<b>37</b>	2,3	54
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,3	1,8	8,8	<b>56</b>	6,7	154
	Печень по-строгановски	60	9,7	7,4	2,3	<b>115</b>	4,5	403
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,2	5,7	27,1	<b>186</b>	0,0	243
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	<b>54</b>	0,0	115
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,0	4,9	<b>24</b>	0,0	114
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,0	2,0	<b>83</b>	0,3	527
<b>Полдник:</b>								
	Котлеты капустные	130	7,5	13	16,5	<b>214</b>	28	222
	Соус сметанный	15	0,2	1,5	0,5	<b>17</b>	0,0	451
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,0	4,9	<b>24</b>	0,0	114
	Молоко кипяченое	100	2,8	2,4	4,8	<b>53</b>	1,3	534
<b>Итого:</b>			45,7	51,2	141,1	<b>1259</b>	45,9	

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 6 (понедельник)</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,0	7,5	25,5	<b>207</b>	0.0	301
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	2.1	1.5	15.6	<b>85</b>	0.3	512
	Пряники	30	1.7	1.3	22.5	<b>110</b>	0.0	608
<b>II Завтрак:</b>								
	Йогурт	130	6.5	4.1	1.1	<b>113</b>	0.7	536
<b>Обед:</b>								
	Салат из свеклы отварной	40	0.6	2.2	3.3	<b>36</b>	2.3	51
	Суп с крупой (рисовой)	150	0.9	3.0	10.2	<b>72</b>	0.4	161
	Капуста тушеная	110	4,0	3,9	4,2	<b>69</b>	18,7	428
	Бифштекс рубленый паровой	60	12,2	17,6	1,2	<b>122</b>	0,0	376
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	<b>54</b>	0,0	115
	Хлеб пшеничный	10	0.7	0.0	4.9	<b>24</b>	0.0	114
	Сок натуральный промышленного производства	100	0,5	0,1	10,1	<b>46</b>	2,0	537
<b>Полдник:</b>								
	Морковные котлеты	130	4,5	5,6	17,8	<b>140</b>	0,0	220
	Соус молочный	15	0.5	1.0	1.3	<b>17</b>	0.0	444
	Хлеб пшеничный	10	0.7	0.0	4.9	<b>24</b>	0.0	114
	Молоко кипяченое	100	2.8	2.4	4.8	<b>53</b>	1.3	534
<b>Итого:</b>			48,6	40,5	137,6	<b>1172</b>	25,7	

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 7 (вторник)</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Омлет с зеленым горошком	130	8,6	10,2	4,6	<b>145</b>	1,5	308
	Какао с молоком	150	2,7	2,4	18,7	<b>108</b>	0,9	508
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,9	4,4	12,3	<b>97</b>	0,0	99
<b>II Завтрак:</b>								
	Кефир	130	3,7	3,2	5,2	<b>65</b>	0,9	535
<b>Обед:</b>								
	Икра свекольная	40	0,9	2,8	4,1	<b>46</b>	3,1	124
	Суп картофельный с клецками	150/20	0,7	1,5	5,2	<b>38</b>	3,5	151
	Плов из отварной птицы	170	12,8	12,7	30,3	<b>287</b>	1,0	411
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	<b>54</b>	0,0	115
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,0	4,9	<b>24</b>	0,0	114
	Компот из яблок с лимоном	150	0,2	0,1	18,8	<b>77</b>	2,4	528
<b>Полдник:</b>								
	Запеканка капустная	130	5,1	8,3	15,7	<b>157</b>	27,3	224
	Соус сметанный	15	0,2	1,5	0,5	<b>24</b>	0,0	452
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,0	4,9	<b>24</b>	0,0	114
	Молоко кипяченое	100	2,8	2,4	4,8	<b>53</b>	1,3	534
<b>Итого:</b>			42,9	49,8	140,2	<b>1199</b>	41,9	

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 8 (среда)</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша «Дружба» молочная	150	3,9	8,7	18,7	<b>170</b>	0,9	266
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,0	11,9	<b>59</b>	0,9	514
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,9	4,4	12,3	<b>97</b>	0,0	99
<b>II Завтрак:</b>								
	Бифилайф	130	3,7	3,2	5,2	<b>65</b>	0,9	535
<b>Обед:</b>								
	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,4	4,1	2,6	<b>50</b>	2,2	53
	Суп крестьянский с крупой	150	1,2	3,0	8,7	<b>68</b>	6,0	160
	Тефтели рыбные с белым соусом	60	5,2	3,1	5,7	<b>73</b>	0,4	355
	Картофельное пюре с морковью	110	1,9	4,9	9,3	<b>90</b>	2,8	435
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	<b>54</b>	0,0	115
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,0	4,9	<b>24</b>	0,0	114
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,2	0,0	15,0	<b>61</b>	0,6	531
<b>Полдник:</b>								
	Банан	95	1,4	0,4	19,9	<b>91</b>	9,5	118
	Оладьи с джемом	130	9,2	9,5	56,0	<b>347</b>	1,1	556
	Молоко кипяченое	100	2,8	2,4	4,8	<b>53</b>	1,3	535-4
<b>Итого:</b>			36,8	46,0	185,2	<b>1302</b>	26,6	

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 9 (четверг)</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Запеканка из творога	130	20,6	21,6	20,5	<b>366</b>	0,5	319
	Чай с молоком	150	1,1	0,9	11,9	<b>61</b>	0,9	506
	Хлеб пшеничный с маслом	25	1,9	4,4	12,3	<b>97</b>	0,0	99
<b>II Завтрак:</b>								
	Ряженка	130	3,7	3,2	5,2	<b>65</b>	0,9	535
<b>Обед:</b>								
	Винегрет овощной	40	0,5	4,3	2,7	<b>52</b>	3,4	82
	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	0,9	3,0	3,5	<b>44</b>	7,2	144
	Бефстроганов из отварной говядины	60	9,0	8,2	1,4	<b>116</b>	0,4	372
	Макаронные изделия отварные	110	4,1	0,4	21,2	<b>106</b>	0,0	297
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	<b>54</b>	0,0	115
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,0	4,9	<b>24</b>	0,0	114
	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	17,1	<b>73</b>	53	538
<b>Полдник:</b>								
	Суп молочный с крупой	150	3,6	3,9	12,3	<b>99</b>	0,9	170
	Сдоба обыкновенная	50	4,2	2,3	29,4	<b>156</b>	0,0	589
<b>Итого:</b>			52,7	52,7	152,6	<b>1313</b>	67,2	

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 10 (пятница)</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша гречневая вязкая	150	6,9	9,6	24,4	<b>212</b>	1,0	254
	Какао с молоком	150	2,7	2,4	18,7	<b>108</b>	0,9	508
	Хлеб пшеничный с маслом сыром	25/5/10	4,4	7,0	12,3	<b>131</b>	0,0	103
<b>II Завтрак:</b>								
	Снежок	130	3,7	3,2	5,2	<b>65</b>	0,9	535
<b>Обед:</b>								
	Салат витаминный	40	0,4	4,0	4,2	<b>55</b>	6,1	5
	Суп картофельный с бобовыми	150	2,9	3,2	12,0	<b>89</b>	3,5	150
	Фрикадельки из говядины , тушеные в соусе	60	6,6	7,0	4,6	<b>108</b>	0,0	397
	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	1,9	<b>101</b>	3,7	434
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	<b>54</b>	0,0	115
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,0	4,9	<b>24</b>	0,0	114
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,0	20,2	<b>83</b>	0,3	527
<b>Полдник:</b>								
	Овощи в молочном соусе	130	2,6	8,7	0,4	<b>131</b>	11,2	203
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,0	4,9	<b>24</b>	0,0	114
	Молоко кипяченое	100	2,8	2,4	4,8	<b>53</b>	1,3	534
<b>Итого:</b>			38,9	52,6	148,7	<b>238</b>	28,9	



# ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*для организации питания*

**в МКДОУ № 14**

**Сезон: зимне – весенний**

**Возрастная категория: 3-7 лет**

Разработано согласно:

- СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания населения». Приложение № 8.
- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Под редакцией А. Я. Первалова, 2018г.
- Методические рекомендации института питания Академии наук Российской Федерации МР 2.4.5.0107-15 «Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах».

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 1 (понедельник)</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	7,2	9,4	28,8	<b>228</b>	1,5	272
	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,8	24,5	<b>147</b>	0,4	510
	Печенье сахарное	50	3,7	4,9	37,2	<b>209</b>	0,0	609
<b>II Завтрак:</b>								
	Ряженка	150	4.3	3.7	6	<b>75</b>	1.1	535
<b>Обед:</b>								
	Салат из свеклы с чесноком	50	0,7	5,0	4,2	<b>66</b>	2,8	57
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	4,0	8,5	<b>76</b>	8,2	133
	Тефтели из говядины в молочном соусе	80	8,2	8,6	6,4	<b>136</b>	0,8	393
	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,1	<b>119</b>	4,4	434
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	<b>70</b>	0,0	115
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	<b>35</b>	0,0	114
	Сок натуральный промышленного производства	200	1,0	0,2	20,2	<b>92</b>	4,0	537
<b>Полдник:</b>								
	Морковная запеканка	150	6,0	8,6	30,4	<b>223</b>	3,4	217
	Соус молочный	20	0,7	1,4	1,8	<b>22</b>	0,1	444
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	<b>35</b>	0.0	114
	Молоко кипячёное	200	5,8	5,0	9,6	<b>106</b>	2,6	
<b>Итого:</b>			50,4	61,0	219,9	<b>1640</b>	29,3	

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 2 (вторник)</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Салат из моркови	50	0,5	5,0	4,5	<b>66</b>	1,6	19
	Каша манная жидкая	200	6,2	7,4	30,8	<b>215</b>	1,4	268
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	<b>79</b>	1,3	514
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	1,5	5,2	10,0	<b>116</b>	0,0	99
<b>II Завтрак:</b>								
	Кефир	150	4,3	3,7	6	<b>75</b>	1,1	535
<b>Обед:</b>								
	Салат из квашеной капусты с яблоками	50	0,5	5,1	2,6	<b>59</b>	7,4	18
	Суп – лапша домашняя	200	2,0	4,5	11,1	<b>89</b>	0,3	162
	Курица в соусе с томатом	80	8,9	8,9	2,7	<b>127</b>	1,5	410
	Рис отварной	130	3,1	5,2	29,3	<b>177</b>	0,0	419
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	<b>70</b>	0,0	115
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	<b>35</b>	0,0	114
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	<b>97</b>	70,0	538
<b>Полдник:</b>								
	Запеканка картофельная с овощами	150	4,6	9,0	17,5	<b>170</b>	7,3	216
	Соус сметанный	20	0,3	2,1	0,7	<b>23</b>	0,0	451
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	<b>35</b>	0,0	114
	Молоко кипяченое	150	4,3	3,7	7,2	<b>80</b>	2	534
<b>Итого:</b>			44,9	63,5	189,3	<b>1513</b>	93,9	

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 3 (среда)</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Омлет с сыром	140	19	28,6	3,0	<b>346</b>	0,4	315
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	17,4	<b>87</b>	1,3	507
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	1,5	5,2	10,0	<b>116</b>	0,0	99
<b>II Завтрак:</b>								
	Йогурт	150	7,5	4,8	12,7	<b>130</b>	0,9	536
<b>Обед:</b>								
	Икра морковная	50	1,2	3,5	5,2	<b>58</b>	4,0	124
	Свекольник	200	1,7	3,6	9,7	<b>78</b>	7,3	136
	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	7,5	4,1	3,5	<b>82</b>	2,6	349
	Картофель отварной	130	2,4	6,3	16,5	<b>133</b>	18,0	431
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	<b>70</b>	0,0	539
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	<b>35</b>	0,0	114
	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	20,7	<b>83</b>	1,2	539
<b>Полдник:</b>								
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	<b>47</b>	5,0	118
	Блинчики с вареньем	160	12,0	2,4	57,0	<b>388</b>	2,1	548
	Молоко кипяченое	150	4,3	3,7	7,2	<b>80</b>	2	537
<b>Итого:</b>			62,8	64,4	194,0	<b>1733</b>	44,8	

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 4 (четверг)</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Запеканка из макарон с творогом	150	10,1	9,0	25,8	<b>226</b>	0,2	305
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	<b>144</b>	1,3	508
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	1,5	5,2	10,0	<b>116</b>	0,0	99
<b>II Завтрак:</b>								
	Кефир	150	4,3	3,7	6	<b>75</b>	1,1	535
<b>Обед:</b>								
	Свежий помидор	50	0,5	0,1	1,4	<b>12</b>	13	112
	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,2	13	<b>97</b>	6,1	139
	Говядина тушеная с капустой	210	20,1	49	1,5	<b>470</b>	27	371
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	<b>70</b>	0,0	115
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	<b>35</b>	0,0	114
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,0	20,1	<b>81</b>	0,8	531
<b>Полдник:</b>								
	Суп молочный с крупой	200	4,8	5,2	16,5	<b>131</b>	1,3	170
	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	23,2	<b>139</b>	0,0	569
<b>Итого:</b>			54,3	83,7	173,8	<b>1690</b>	50,8	

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 5 (пятница)</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша пшенная жидкая	200	7,8	9,4	35,8	<b>284</b>	1,4	273
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	<b>79</b>	1,3	514
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	1,5	5,2	10,0	<b>116</b>	0,0	99
<b>II Завтрак:</b>								
	Ряженка	150	4,3	3,7	6	<b>75</b>	1,1	535
<b>Обед:</b>								
	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,9	3,1	3,6	<b>47</b>	2,9	54
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,8	2,4	11,8	<b>75</b>	8,9	154
	Печень по-строгановски	80	12,9	9,9	3,0	<b>153</b>	6,1	403
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	6,7	32,1	<b>219</b>	0,0	243
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	<b>70</b>	0,0	115
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	<b>35</b>	0,0	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	2,7	<b>110</b>	0,5	527
<b>Полдник:</b>								
	Котлеты капустные	150	8,8	15,2	19,2	<b>249</b>	32,6	222
	Соус сметанный	20	0,3	2,1	0,7	<b>23</b>	0,0	451
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	<b>35</b>	0,0	114
	Молоко кипяченое	150	4,3	3,7	7,2	<b>80</b>	2	534
<b>Итого:</b>			58,5	64,8	176,2	<b>1650</b>	56,8	

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 6 (понедельник)</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	<b>275</b>	0,1	301
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2,0	20,9	<b>113</b>	0,4	512
	Пряники	50	2,9	2,3	37,5	<b>183</b>	0,0	608
<b>II Завтрак:</b>								
	Йогурт	150	7,5	4,8	12,7	<b>130</b>	0,9	536
<b>Обед:</b>								
	Салат из свеклы отварной	50	0,7	2,7	4,2	<b>45</b>	2,9	51
	Суп с крупой( рисовой)	200	1,3	4,0	13,6	<b>96</b>	0,6	161
	Бифштекс рубленый паровой	80	16,3	10,1	1,6	<b>163</b>	0,0	376
	Капуста тушеная	130	4,8	4,6	5,0	<b>82</b>	22,1	428
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	<b>70</b>	0,0	115
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	<b>35</b>	0,0	114
	Сок натуральный промышленного производства	200	1,0	0,2	20,2	<b>92</b>	4,0	537
<b>Полдник:</b>								
	Морковные котлеты	150	5,3	6,6	20,7	<b>163</b>	0,0	220
	Соус молочный	20	0,7	1,4	1,8	<b>22</b>	0,1	444
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	<b>35</b>	0,0	114
	Молоко кипяченое	150	4,3	3,7	7,2	<b>80</b>	2	534
<b>Итого:</b>			64,5	53,2	207,6	<b>1584</b>	33,1	

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 7 (вторник)</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Омлет с зеленым горошком	150	10,0	11,8	5,4	<b>168</b>	1,8	308
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	<b>144</b>	1,3	508
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	1,5	5,2	10,0	<b>116</b>	0,0	99
<b>II Завтрак:</b>								
	Кефир	150	4,3	3,7	6	<b>75</b>	1,1	535
<b>Обед:</b>								
	Икра свекольная	50	1,2	3,5	5,2	<b>58</b>	4,0	124
	Суп картофельный с клецками	200/25	1,0	2,0	7,0	<b>51</b>	4,6	151
	Плов из отварной птицы	210	16,0	15,9	37,9	<b>359</b>	1,3	411
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	<b>70</b>	0,0	115
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	<b>35</b>	0,0	114
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	<b>103</b>	3,3	528
<b>Полдник:</b>								
	Запеканка капустная	150	5,9	9,6	18,1	<b>183</b>	31,5	224
	Соус сметанный	20	0,6	4,3	1,3	<b>46</b>	0,0	452
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	<b>59</b>	0,0	114
	Молоко кипяченое	150	4,3	3,7	7,2	<b>80</b>	2	534
<b>Итого:</b>			54,3	64,0	181,3	<b>1547</b>	50,9	

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 8 (среда)</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша «Дружба» молочная	200	5,2	1,6	25,0	<b>226</b>	,3	266
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	<b>79</b>	1,3	514
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	1,5	5,2	10,0	<b>116</b>	0,0	99
<b>II Завтрак:</b>								
	Бифилайф	150	4,3	3,7	6	<b>75</b>	1,1	535
<b>Обед:</b>								
	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,6	5,2	3,2	<b>62</b>	2,8	53
	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4,1	11,6	<b>90</b>	8,0	160
	Тефтели рыбные с белым соусом	80	6,9	4,2	7,6	<b>97</b>	0,5	355
	Картофельное пюре с морковью	130	2,3	5,8	11,0	<b>107</b>	3,3	435
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	<b>70</b>	0,0	115
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	<b>35</b>	0,0	114
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,0	20,1	<b>81</b>	0,8	531
<b>Полдник:</b>								
	Банан	100	1,5	0,5	21	<b>96</b>	10,0	118
	Оладьи с джемом	160	11,9	12,2	71,8	<b>445</b>	1,5	556
	Молоко кипяченое	150	4,3	3,7	7,2	<b>78</b>	2	535-4
<b>Итого:</b>			47,4	49,5	231,2	<b>1657</b>	32,6	

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 9 (четверг)</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	<b>425</b>	0,6	319
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	<b>81</b>	1,3	506
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	1,5	5,2	10,0	<b>116</b>	0,0	99
<b>II Завтрак:</b>								
	Ряженка	150	4,3	3,7	6,0	<b>75</b>	1,1	535
<b>Обед:</b>								
	Винегрет овощной	50	0,6	5,4	3,4	<b>65</b>	4,2	82
	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,2	4,0	4,7	<b>59</b>	9,7	144
	Бефстроганов из отварной говядины	80	12,0	10,9	1,9	<b>154</b>	0,5	372
	Макаронные изделия отварные	130	4,8	0,5	25,1	<b>126</b>	0,0	297
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	<b>70</b>	0,0	115
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	<b>35</b>	0,0	114
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	<b>97</b>	70,0	538
<b>Полдник:</b>								
	Суп молочный с крупой	200	4,8	5,2	16,5	<b>132</b>	1,3	170
	Сдоба обыкновенная	50	4,2	2,3	29,4	<b>156</b>	0,0	589
<b>Итого:</b>			63,3	64,6	180,4	<b>1591</b>	88,7	

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 10 (пятница)</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша гречневая вязкая	200	9,2	12,9	32,6	<b>283</b>	1,4	254
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	<b>144</b>	1,3	508
	Хлеб пшеничный с маслом сыром	30/6/15	5,3	9,1	10,0	<b>167</b>	0,1	103
<b>II Завтрак:</b>								
	Снежок	150	4,3	3,7	6	<b>75</b>	1,1	535
<b>Обед:</b>								
	Салат витаминный	50	0,5	5,0	5,3	<b>69</b>	7,7	5
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,9	4,3	16,1	<b>119</b>	4,7	150
	Фрикадельки из говядины , тушеные в соусе	80	8,8	9,3	6,2	<b>144</b>	0,0	397
	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,1	<b>120</b>	4,4	434
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	<b>70</b>	0,0	115
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	<b>35</b>	0,0	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	<b>110</b>	0,5	527
<b>Полдник:</b>								
	Овощи в молочном соусе	150	3,0	10,1	12,0	<b>150</b>	13	203
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	<b>35</b>	0,0	114
	Молоко кипяченое	150	4,3	3,7	7,2	<b>78</b>	2,0	534
<b>Итого:</b>			50,9	67,8	189,7	<b>1599</b>	36,2	



# **ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*для организации питания*

**в МКДОУ № 14**

**Сезон: летне – осенний**

**Возрастная категория: 1-3 года**

Разработано согласно:

- СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организации общественного питания населения». Приложение № 8.
- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Под редакцией А. Я. Первалова, 2018г.
- Методические рекомендации института питания Академии наук РФ

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 1 (понедельник)</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	150	5,3	7,0	21,6	<b>171</b>	1,1	272
	Какао с молоком сгущенным	150	2,7	2,8	18,3	<b>110</b>	0,3	510
	Печенье сахарное	25	1,8	2,4	18,6	<b>104</b>	0,0	609
<b>II Завтрак:</b>								
	Ряженка	130	3,7	3,2	5,2	<b>65</b>	0,9	535
<b>Обед:</b>								
	Салат витаминный	40	0,4	4,0	4,2	<b>55</b>	6,1	57
	Борщ с капустой и картофелем	150	1.1	3.0	6.3	<b>57</b>	6.2	133
	Тефтели из говядины в молочном соусе	60	6,1	6,4	4,8	<b>102</b>	0,6	393
	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	12	<b>101</b>	3,7	434
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	<b>54</b>	0,0	115
	Хлеб пшеничный	10	0.7	0.0	4.9	<b>24</b>	0.0	114
	Сок натуральный промышленного производства	100	0,5	0,1	10,1	<b>46</b>	2,0	537
<b>Полдник:</b>								
	Морковная запеканка	130	5,1	7,4	26,1	<b>192</b>	2,9	217
	Соус молочный	15	0.5	1.0	1.4	<b>17</b>	0.1	444
	Хлеб пшеничный	10	0.7	0.0	4.9	<b>24</b>	0.0	114
	Молоко кипячёное	100	2.8	2.4	4.8	<b>53</b>	1.3	534
<b>Итого:</b>			35,6	44,8	153,4	<b>1175</b>	25,	

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 2 (вторник)</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Салат из моркови	40	0,4	4,0	3,6	<b>53</b>	1,3	19
	Каша манная жидкая	150	4,6	5,5	23,1	<b>161</b>	1,0	268
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,0	11,9	<b>59</b>	0,9	514
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,9	4,4	12,3	<b>97</b>	0,0	99
<b>II Завтрак:</b>								
	Кефир	130	3,7	3,2	5,2	<b>65</b>	0,9	535
<b>Обед:</b>								
	Салат из белокочанной капусты	40	0,8	4,0	3,7	<b>54</b>	10,2	1
	Суп – лапша домашняя	150	1,5	3,3	8,3	<b>67</b>	0,2	162
	Курица в соусе с томатом	60	6,8	6,7	2,2	<b>96</b>	1,1	410
	Рис отварной	110	2,7	4,4	24,7	<b>150</b>	0,0	
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	<b>54</b>	0,0	115
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,0	4,9	<b>24</b>	0,0	114
	Компот из вишен и яблок	150	0,1	0,0	18,3	<b>74</b>	1,5	532
<b>Полдник:</b>								
	Запеканка картофельная с овощами	130	4,0	7,8	15,2	<b>147</b>	6,3	216
	Соус сметанный	15	0,2	1,5	0,5	<b>17</b>	0,0	451
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,0	4,9	<b>24</b>	0,0	114
	Молоко кипяченое	100	2,8	2,4	4,8	<b>53</b>	1,3	534
<b>Итого:</b>			35,2	49,5	153,8	<b>1195</b>	24,7	

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 3 (среда)</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Омлет с сыром	70	9,5	14,3	1,5	<b>173</b>	0,2	315
	Чай с молоком	150	1,1	0,9	13	<b>65</b>	0,9	507
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,9	4,4	12,3	<b>97</b>	0,0	99
<b>II Завтрак:</b>								
	Йогурт	130	6,5	4,1	11	<b>113</b>	0,7	536
<b>Обед:</b>								
	Салат из свежих помидоров	40	0,4	4,0	1,4	<b>44</b>	6,6	30
	Щи зеленые	150	1,6	3,9	5,3	<b>64</b>	11,4	146
	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	5,5	3,0	2,6	<b>60</b>	1,9	349
	Картофель отварной	110	2,0	5,3	13,9	<b>112</b>	15,2	431
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	<b>54</b>	0,0	539
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,0	4,9	<b>24</b>	0,0	114
	Напиток клюквенный	150	0,1	0,0	15,5	<b>62</b>	0,9	539
<b>Полдник:</b>								
	Груша	95	0,3	0,2	9,7	<b>45</b>	4,7	118
	Блинчики с вареньем	140	10,4	2,0	49,5	<b>338</b>	1,8	548
	Молоко кипяченое	100	2,8	2,4	4,8	<b>53</b>	1,3	537
<b>Итого:</b>			44,7	44,8	155,6	<b>1304</b>	45,6	

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 4 (четверг)</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Запеканка из макарон с творогом	130	8,7	7,8	22,3	<b>196</b>	0,1	305
	Какао с молоком	150	2,7	2,4	18,7	<b>108</b>	0,9	508
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,9	4,4	12,3	<b>97</b>	0,0	99
<b>II Завтрак:</b>								
	Кефир	130	3,7	3,2	5,2	<b>65</b>	0,9	535
<b>Обед:</b>								
	Салат из моркови и яблок	40	0,3	4,0	2,8	<b>50</b>	2,0	21
	Рассольник ленинградский	150	1,2	3,1	9,7	<b>73</b>	4,5	139
	Говядина тушеная с капустой	170	17,2	41,6	9,8	<b>482</b>	22,7	371
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	<b>54</b>	0,0	115
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,0	4,9	<b>24</b>	0,0	114
	Компот из крыжовника или смородины черной	150	0,2	0,0	12,9	<b>53</b>	18,0	530
<b>Полдник:</b>								
	Суп молочный с крупой	150	3,6	3,8	12,3	<b>99</b>	0,9	170
	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	23,2	<b>139</b>	0,0	569
<b>Итого:</b>			45,9	74,0	144,3	<b>1440</b>	50,0	

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 5 (пятница)</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша пшенная жидкая	150	5,8	7,0	26,8	<b>213</b>	1,0	273
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,0	11,9	<b>59</b>	0,9	514
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,9	4,4	12,3	<b>59</b>	0,0	99
<b>II Завтрак:</b>								
	Ряженка	130	3.7	3.2	5.2	<b>65</b>	0.9	535
<b>Обед:</b>								
	Салат из редиса	40	0,4	4,0	1,2	<b>43</b>	6,6	41
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1.3	1.8	8.8	<b>56</b>	6.7	154
	Печень по-строгановски	70	11.4	8.7	2.7	<b>136</b>	5.4	403
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,2	5,7	27,1	<b>186</b>	0,0	243
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	<b>54</b>	0,0	115
	Хлеб пшеничный	10	0.7	0.0	4.9	<b>24</b>	0.0	114
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0.3	0.1	17.3	<b>72</b>	3.2	526
<b>Полдник:</b>								
	Котлеты капустные	130	7,5	13,0	16,5	<b>214</b>	28,0	222
	Соус сметанный	15	0.2	1.5	0.5	<b>17</b>	0.0	451
	Хлеб пшеничный	10	0.7	0.0	4.9	<b>24</b>	0.0	114
	Молоко кипяченое	100	2.8	2.4	4.8	<b>53</b>	1.3	534
<b>Итого:</b>			47,2	54,1	155,1	<b>1275</b>		

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 6 (понедельник)</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Макаронные изделия отварные с сыром	130	7,8	6,5	22,1	<b>177</b>	0,0	301
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	2.1	1.5	15.6	<b>85</b>	0.3	512
	Пряники	30	1.7	1.3	22.5	<b>110</b>	0.0	608
<b>II Завтрак:</b>								
	Йогурт	130	6.5	4.1	1.1	<b>113</b>	0.7	536
<b>Обед:</b>								
	Салат «Летний»	40	0,9	2,9	2,4	<b>40</b>	4,8	74
	Суп с крупой	150	0.9	3.0	10.2	<b>72</b>	0.4	161
	Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,6	5,2	<b>122</b>	0,0	394
	Капуста тушеная	110	4,0	3,9	4,2	<b>69</b>	18,7	428
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	<b>54</b>	0,0	115
	Хлеб пшеничный	10	0.7	0.0	4.9	<b>24</b>	0.0	114
	Сок натуральный промышленного производства	100	0,5	0,1	10,1	<b>46</b>	2,0	537
<b>Полдник:</b>								
	Морковные котлеты	130	4,5	14,2	17,8	<b>140</b>	0,0	220
	Соус молочный	15	0.5	1.0	1.3	<b>17</b>	0.0	444
	Хлеб пшеничный	10	0.7	0.0	4.9	<b>24</b>	0.0	114
	Молоко кипяченое	100	2.8	2.4	4.8	<b>53</b>	1.3	534
<b>Итого:</b>			43,7	48,8	137,3	<b>1146</b>	28,2	

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 7 (вторник)</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Омлет с зеленым горошком	130	8,6	10,2	4,6	<b>145</b>	1,5	308
	Какао с молоком	150	2,7	2,4	18,7	<b>108</b>	0,9	508
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,9	4,4	12,3	<b>97</b>	0,0	99
<b>II Завтрак:</b>								
	Кефир	130	3,7	3,2	5,2	<b>65</b>	0,9	535
<b>Обед:</b>								
	Салат из моркови	40	0,4	4,0	3,6	<b>53</b>	1,2	19
	Суп картофельный с клецками	150/20	0,7	1,5	5,2	<b>38</b>	3,5	151
	Плов из отварной птицы	170	12,8	12,7	30,3	<b>287</b>	1,0	411
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	<b>54</b>	0,0	115
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,0	4,9	<b>24</b>	0,0	114
	Компот из яблок с лимоном	150	0,2	0,1	18,8	<b>77</b>	2,4	528
<b>Полдник:</b>								
	Запеканка капустная	130	5,1	8,3	15,7	<b>157</b>	27,3	224
	Соус сметанный	15	0,2	1,5	0,5	<b>24</b>	0,0	452
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,0	4,9	<b>24</b>	0,0	114
	Молоко кипяченое	100	2,8	2,4	4,8	<b>53</b>	1,3	534
<b>Итого:</b>			42,4	51,0	139,7	<b>1206</b>	40,0	

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 8 (среда)</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша «Дружба» молочная	150	3,9	8,7	18,7	<b>170</b>	0,9	266
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,0	11,9	<b>59</b>	0,9	514
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,9	4,4	12,3	<b>97</b>	0,0	99
<b>II Завтрак:</b>								
	Бифилайф	130	3,7	3,2	5,2	<b>65</b>	0,9	535
<b>Обед:</b>								
	Салат из свежих помидоров с перцем	40	0,4	4,0	1,3	<b>44</b>	17	33
	Суп крестьянский с крупой	150	1,2	3,0	8,7	<b>68</b>	6,0	160
	Тефтели рыбные с белым соусом	60	5,2	3,1	5,7	<b>73</b>	0,4	355
	Картофельное пюре с морковью	110	1,9	4,9	9,3	<b>90</b>	2,8	435
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	<b>54</b>	0,0	115
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,0	4,9	<b>24</b>	0,0	114
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,2	0,0	15,0	<b>61</b>	0,6	531
<b>Полдник:</b>								
	Банан	80	1,2	0,4	16,8	<b>77</b>	8,0	118
	Оладьи с джемом	130	9,2	9,5	56	<b>347</b>	1,1	556
	Молоко кипяченое	100	2,8	2,4	4,8	<b>53</b>	1,3	535-4
<b>Итого:</b>			36,6	45,9	180,8	<b>1282</b>	39,9	

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 9 (четверг)</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Запеканка из творога	130	20,6	21,6	20,5	<b>366</b>	0,5	319
	Чай с молоком	150	1,1	0,9	11,9	<b>61</b>	0,9	506
	Хлеб пшеничный с маслом	25	1,9	4,4	12,3	<b>97</b>	0,0	99
<b>II Завтрак:</b>								
	Ряженка	130	3,7	3,2	5,2	<b>65</b>	0,9	535
<b>Обед:</b>								
	Салат из свежих помидор и яблок	40	0,2	4,0	2,2	<b>49</b>	5,3	32
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,0	2,9	4,6	<b>50</b>	11,1	147
	Бефстроганов из отварной говядины	60	9,0	8,2	1,4	<b>116</b>	0,4	372
	Макаронные изделия отварные	110	4,1	0,4	21,2	<b>106</b>	0,0	297
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	<b>54</b>	0,0	115
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,0	4,9	<b>24</b>	0,0	114
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,0	20,2	<b>83</b>	0,3	527
<b>Полдник:</b>								
	Суп молочный с крупой	150	3,6	3,9	12,3	<b>99</b>	0,9	170
	Сдоба обыкновенная	50	4,2	2,3	29,4	<b>156</b>	0,0	589
<b>Итого:</b>			52,3	52,1	156,3	<b>1326</b>	20,3	

Сезон: лето - осенний

Возрастная категория: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 10 (пятница)</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша гречневая вязкая	150	6,9	9,6	24,4	<b>212</b>	1,0	254
	Какао с молоком	150	2,7	2,4	18,7	<b>108</b>	0,9	508
	Хлеб пшеничный с маслом сыром	25/5/10	4,4	7,0	12,3	<b>131</b>	0,0	103
<b>II Завтрак:</b>								
	Снежок	130	3,7	3,2	5,2	<b>65</b>	0,9	535
<b>Обед:</b>								
	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	40	0,3	4,0	0,8	<b>41</b>	2,8	37
	Суп картофельный с бобовыми	150	2,9	3,2	12,0	<b>89</b>	3,5	150
	Фрикадельки из говядины , тушеные в соусе	70	7,7	8,1	5,4	<b>63</b>	0,1	397
	Картофельное пюре	90	1,8	3,9	9,8	<b>83</b>	3,0	434
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	<b>54</b>	0,0	115
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,0	4,9	<b>24</b>	0,0	114
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0,3	0,1	17,3	<b>72</b>	3,2	526
<b>Полдник:</b>								
	Овощи в молочном соусе	100	2,0	6,7	8,0	<b>100</b>	8,7	203
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,0	4,9	<b>24</b>	0,0	114
	Молоко кипяченое	100	2,8	2,4	4,8	<b>53</b>	1,3	534
<b>Итого:</b>			38,8	52,7	122,4	<b>1213</b>	28,5	



# **ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*для организации питания*

**в МКДОУ № 14**

**Сезон: летне – осенний**

**Возрастная категория: 1-3 года**

Разработано согласно:

- СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организации общественного питания населения». Приложение № 8.
- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Под редакцией А. Я. Первалова, 2018г.
- Методические рекомендации института питания Академии наук РФ

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 1 (понедельник)</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	150	5,3	7,0	21,6	<b>171</b>	1,1	272
	Какао с молоком сгущенным	150	2,7	2,8	18,3	<b>110</b>	0,3	510
	Печенье сахарное	25	1,8	2,4	18,6	<b>104</b>	0,0	609
<b>II Завтрак:</b>								
	Ряженка	130	3,7	3,2	5,2	<b>65</b>	0,9	535
<b>Обед:</b>								
	Салат витаминный	40	0,4	4,0	4,2	<b>55</b>	6,1	57
	Борщ с капустой и картофелем	150	1.1	3.0	6.3	<b>57</b>	6.2	133
	Тефтели из говядины в молочном соусе	60	6,1	6,4	4,8	<b>102</b>	0,6	393
	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	12	<b>101</b>	3,7	434
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	<b>54</b>	0,0	115
	Хлеб пшеничный	10	0.7	0.0	4.9	<b>24</b>	0.0	114
	Сок натуральный промышленного производства	100	0,5	0,1	10,1	<b>46</b>	2,0	537
<b>Полдник:</b>								
	Морковная запеканка	130	5,1	7,4	26,1	<b>192</b>	2,9	217
	Соус молочный	15	0.5	1.0	1.4	<b>17</b>	0.1	444
	Хлеб пшеничный	10	0.7	0.0	4.9	<b>24</b>	0.0	114
	Молоко кипячёное	100	2.8	2.4	4.8	<b>53</b>	1.3	534
<b>Итого:</b>			35,6	44,8	153,4	<b>1175</b>	25,	

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 2 (вторник)</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Салат из моркови	40	0,4	4,0	3,6	<b>53</b>	1,3	19
	Каша манная жидкая	150	4,6	5,5	23,1	<b>161</b>	1,0	268
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,0	11,9	<b>59</b>	0,9	514
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,9	4,4	12,3	<b>97</b>	0,0	99
<b>II Завтрак:</b>								
	Кефир	130	3,7	3,2	5,2	<b>65</b>	0,9	535
<b>Обед:</b>								
	Салат из белокочанной капусты	40	0,8	4,0	3,7	<b>54</b>	10,2	1
	Суп – лапша домашняя	150	1,5	3,3	8,3	<b>67</b>	0,2	162
	Курица в соусе с томатом	60	6,8	6,7	2,2	<b>96</b>	1,1	410
	Рис отварной	110	2,7	4,4	24,7	<b>150</b>	0,0	
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	<b>54</b>	0,0	115
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,0	4,9	<b>24</b>	0,0	114
	Компот из вишен и яблок	150	0,1	0,0	18,3	<b>74</b>	1,5	532
<b>Полдник:</b>								
	Запеканка картофельная с овощами	130	4,0	7,8	15,2	<b>147</b>	6,3	216
	Соус сметанный	15	0,2	1,5	0,5	<b>17</b>	0,0	451
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,0	4,9	<b>24</b>	0,0	114
	Молоко кипяченое	100	2,8	2,4	4,8	<b>53</b>	1,3	534
<b>Итого:</b>			35,2	49,5	153,8	<b>1195</b>	24,7	

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 3 (среда)</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Омлет с сыром	70	9,5	14,3	1,5	<b>173</b>	0,2	315
	Чай с молоком	150	1,1	0,9	13	<b>65</b>	0,9	507
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,9	4,4	12,3	<b>97</b>	0,0	99
<b>II Завтрак:</b>								
	Йогурт	130	6,5	4,1	11	<b>113</b>	0,7	536
<b>Обед:</b>								
	Салат из свежих помидоров	40	0,4	4,0	1,4	<b>44</b>	6,6	30
	Щи зеленые	150	1,6	3,9	5,3	<b>64</b>	11,4	146
	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	5,5	3,0	2,6	<b>60</b>	1,9	349
	Картофель отварной	110	2,0	5,3	13,9	<b>112</b>	15,2	431
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	<b>54</b>	0,0	539
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,0	4,9	<b>24</b>	0,0	114
	Напиток клюквенный	150	0,1	0,0	15,5	<b>62</b>	0,9	539
<b>Полдник:</b>								
	Груша	95	0,3	0,2	9,7	<b>45</b>	4,7	118
	Блинчики с вареньем	140	10,4	2,0	49,5	<b>338</b>	1,8	548
	Молоко кипяченое	100	2,8	2,4	4,8	<b>53</b>	1,3	537
<b>Итого:</b>			44,7	44,8	155,6	<b>1304</b>	45,6	

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 4 (четверг)</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Запеканка из макарон с творогом	130	8,7	7,8	22,3	<b>196</b>	0,1	305
	Какао с молоком	150	2,7	2,4	18,7	<b>108</b>	0,9	508
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,9	4,4	12,3	<b>97</b>	0,0	99
<b>II Завтрак:</b>								
	Кефир	130	3,7	3,2	5,2	<b>65</b>	0,9	535
<b>Обед:</b>								
	Салат из моркови и яблок	40	0,3	4,0	2,8	<b>50</b>	2,0	21
	Рассольник ленинградский	150	1,2	3,1	9,7	<b>73</b>	4,5	139
	Говядина тушеная с капустой	170	17,2	41,6	9,8	<b>482</b>	22,7	371
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	<b>54</b>	0,0	115
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,0	4,9	<b>24</b>	0,0	114
	Компот из крыжовника или смородины черной	150	0,2	0,0	12,9	<b>53</b>	18,0	530
<b>Полдник:</b>								
	Суп молочный с крупой	150	3,6	3,8	12,3	<b>99</b>	0,9	170
	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	23,2	<b>139</b>	0,0	569
<b>Итого:</b>			45,9	74,0	144,3	<b>1440</b>	50,0	

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 5 (пятница)</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша пшенная жидкая	150	5,8	7,0	26,8	<b>213</b>	1,0	273
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,0	11,9	<b>59</b>	0,9	514
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,9	4,4	12,3	<b>59</b>	0,0	99
<b>II Завтрак:</b>								
	Ряженка	130	3.7	3.2	5.2	<b>65</b>	0.9	535
<b>Обед:</b>								
	Салат из редиса	40	0,4	4,0	1,2	<b>43</b>	6,6	41
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1.3	1.8	8.8	<b>56</b>	6.7	154
	Печень по-строгановски	70	11.4	8.7	2.7	<b>136</b>	5.4	403
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,2	5,7	27,1	<b>186</b>	0,0	243
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	<b>54</b>	0,0	115
	Хлеб пшеничный	10	0.7	0.0	4.9	<b>24</b>	0.0	114
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0.3	0.1	17.3	<b>72</b>	3.2	526
<b>Полдник:</b>								
	Котлеты капустные	130	7,5	13,0	16,5	<b>214</b>	28,0	222
	Соус сметанный	15	0.2	1.5	0.5	<b>17</b>	0.0	451
	Хлеб пшеничный	10	0.7	0.0	4.9	<b>24</b>	0.0	114
	Молоко кипяченое	100	2.8	2.4	4.8	<b>53</b>	1.3	534
<b>Итого:</b>			47,2	54,1	155,1	<b>1275</b>		

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 6 (понедельник)</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Макаронные изделия отварные с сыром	130	7,8	6,5	22,1	<b>177</b>	0,0	301
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	2.1	1.5	15.6	<b>85</b>	0.3	512
	Пряники	30	1.7	1.3	22.5	<b>110</b>	0.0	608
<b>II Завтрак:</b>								
	Йогурт	130	6.5	4.1	1.1	<b>113</b>	0.7	536
<b>Обед:</b>								
	Салат «Летний»	40	0,9	2,9	2,4	<b>40</b>	4,8	74
	Суп с крупой	150	0.9	3.0	10.2	<b>72</b>	0.4	161
	Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,6	5,2	<b>122</b>	0,0	394
	Капуста тушеная	110	4,0	3,9	4,2	<b>69</b>	18,7	428
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	<b>54</b>	0,0	115
	Хлеб пшеничный	10	0.7	0.0	4.9	<b>24</b>	0.0	114
	Сок натуральный промышленного производства	100	0,5	0,1	10,1	<b>46</b>	2,0	537
<b>Полдник:</b>								
	Морковные котлеты	130	4,5	14,2	17,8	<b>140</b>	0,0	220
	Соус молочный	15	0.5	1.0	1.3	<b>17</b>	0.0	444
	Хлеб пшеничный	10	0.7	0.0	4.9	<b>24</b>	0.0	114
	Молоко кипяченое	100	2.8	2.4	4.8	<b>53</b>	1.3	534
<b>Итого:</b>			43,7	48,8	137,3	<b>1146</b>	28,2	

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 7 (вторник)</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Омлет с зеленым горошком	130	8,6	10,2	4,6	<b>145</b>	1,5	308
	Какао с молоком	150	2,7	2,4	18,7	<b>108</b>	0,9	508
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,9	4,4	12,3	<b>97</b>	0,0	99
<b>II Завтрак:</b>								
	Кефир	130	3,7	3,2	5,2	<b>65</b>	0,9	535
<b>Обед:</b>								
	Салат из моркови	40	0,4	4,0	3,6	<b>53</b>	1,2	19
	Суп картофельный с клецками	150/20	0,7	1,5	5,2	<b>38</b>	3,5	151
	Плов из отварной птицы	170	12,8	12,7	30,3	<b>287</b>	1,0	411
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	<b>54</b>	0,0	115
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,0	4,9	<b>24</b>	0,0	114
	Компот из яблок с лимоном	150	0,2	0,1	18,8	<b>77</b>	2,4	528
<b>Полдник:</b>								
	Запеканка капустная	130	5,1	8,3	15,7	<b>157</b>	27,3	224
	Соус сметанный	15	0,2	1,5	0,5	<b>24</b>	0,0	452
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,0	4,9	<b>24</b>	0,0	114
	Молоко кипяченое	100	2,8	2,4	4,8	<b>53</b>	1,3	534
<b>Итого:</b>			42,4	51,0	139,7	<b>1206</b>	40,0	

Сезон: лето - осенний

Возрастная категория: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 8 (среда)</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша «Дружба» молочная	150	3,9	8,7	18,7	<b>170</b>	0,9	266
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,0	11,9	<b>59</b>	0,9	514
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,9	4,4	12,3	<b>97</b>	0,0	99
<b>II Завтрак:</b>								
	Бифилайф	130	3,7	3,2	5,2	<b>65</b>	0,9	535
<b>Обед:</b>								
	Салат из свежих помидоров с перцем	40	0,4	4,0	1,3	<b>44</b>	17	33
	Суп крестьянский с крупой	150	1,2	3,0	8,7	<b>68</b>	6,0	160
	Тефтели рыбные с белым соусом	60	5,2	3,1	5,7	<b>73</b>	0,4	355
	Картофельное пюре с морковью	110	1,9	4,9	9,3	<b>90</b>	2,8	435
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	<b>54</b>	0,0	115
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,0	4,9	<b>24</b>	0,0	114
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,2	0,0	15,0	<b>61</b>	0,6	531
<b>Полдник:</b>								
	Банан	80	1,2	0,4	16,8	<b>77</b>	8,0	118
	Оладьи с джемом	130	9,2	9,5	56	<b>347</b>	1,1	556
	Молоко кипяченое	100	2,8	2,4	4,8	<b>53</b>	1,3	535-4
<b>Итого:</b>			36,6	45,9	180,8	<b>1282</b>	39,9	

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 9 (четверг)</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Запеканка из творога	130	20,6	21,6	20,5	<b>366</b>	0,5	319
	Чай с молоком	150	1,1	0,9	11,9	<b>61</b>	0,9	506
	Хлеб пшеничный с маслом	25	1,9	4,4	12,3	<b>97</b>	0,0	99
<b>II Завтрак:</b>								
	Ряженка	130	3,7	3,2	5,2	<b>65</b>	0,9	535
<b>Обед:</b>								
	Салат из свежих помидор и яблок	40	0,2	4,0	2,2	<b>49</b>	5,3	32
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,0	2,9	4,6	<b>50</b>	11,1	147
	Бефстроганов из отварной говядины	60	9,0	8,2	1,4	<b>116</b>	0,4	372
	Макаронные изделия отварные	110	4,1	0,4	21,2	<b>106</b>	0,0	297
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	<b>54</b>	0,0	115
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,0	4,9	<b>24</b>	0,0	114
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,0	20,2	<b>83</b>	0,3	527
<b>Полдник:</b>								
	Суп молочный с крупой	150	3,6	3,9	12,3	<b>99</b>	0,9	170
	Сдоба обыкновенная	50	4,2	2,3	29,4	<b>156</b>	0,0	589
<b>Итого:</b>			52,3	52,1	156,3	<b>1326</b>	20,3	

Сезон: лето - осенний

Возрастная категория: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 10 (пятница)</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша гречневая вязкая	150	6,9	9,6	24,4	<b>212</b>	1,0	254
	Какао с молоком	150	2,7	2,4	18,7	<b>108</b>	0,9	508
	Хлеб пшеничный с маслом сыром	25/5/10	4,4	7,0	12,3	<b>131</b>	0,0	103
<b>II Завтрак:</b>								
	Снежок	130	3,7	3,2	5,2	<b>65</b>	0,9	535
<b>Обед:</b>								
	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	40	0,3	4,0	0,8	<b>41</b>	2,8	37
	Суп картофельный с бобовыми	150	2,9	3,2	12,0	<b>89</b>	3,5	150
	Фрикадельки из говядины , тушеные в соусе	70	7,7	8,1	5,4	<b>63</b>	0,1	397
	Картофельное пюре	90	1,8	3,9	9,8	<b>83</b>	3,0	434
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10,2	<b>54</b>	0,0	115
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,0	4,9	<b>24</b>	0,0	114
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0,3	0,1	17,3	<b>72</b>	3,2	526
<b>Полдник:</b>								
	Овощи в молочном соусе	100	2,0	6,7	8,0	<b>100</b>	8,7	203
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,0	4,9	<b>24</b>	0,0	114
	Молоко кипяченое	100	2,8	2,4	4,8	<b>53</b>	1,3	534
<b>Итого:</b>			38,8	52,7	122,4	<b>1213</b>	28,5	

