

**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДАЮ**

**и.о. директора МБОУ ВОК**

**/ Е.Н. Корнилова**



**Примерное десятидневное меню (план-меню) на весенне-летний период для  
организации питания детей с 1 года до 3-х лет в дошкольных организациях**

**Меню составлено по**

**Единому сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий  
для детских садов, школ, школ-интернатов, детских оздоровительных учреждений, учреждений  
профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в  
социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений под общей редакцией профессора  
А.Я. Перевалова. Издание третье, дополненное и исправленное. Пермь 2018г.**

**Сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий  
для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений под общей редакцией профессора  
А.Я. Перевалова. Издание 7-е, переработанное и дополненное. Пермь 2013г.**

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,30	6,75	23,85	188,85	272
	Чай с сахаром	180	0,15	0,08	6,98	28,5	457
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	117/13
	Масло сливочное(порц.)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	79
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>355</b>	<b>6,99</b>	<b>11,04</b>	<b>41,18</b>	<b>302,8</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44	82
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>	
ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами	30	0,39	1,83	1,86	25,5	31
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	150	3,72	1,24	13,59	64,8	149/13
	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	80	7,80	9,36	6,24	144	397/13
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,44	4,84	19,78	143,26	202
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114/13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	115/13
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>565</b>	<b>22,49</b>	<b>17,81</b>	<b>74,74</b>	<b>513,06</b>	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	4,35	3,75	7,20	80,25	468
	Пряники	30	1,77	1,41	22,50	119,8	608
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>210</b>	<b>6,12</b>	<b>5,16</b>	<b>29,70</b>	<b>200,05</b>	
УЖИН	Кнели из птицы с рисом	60	5,40	6,60	3,00	151,25	371
	Картофель отварной в молоке	130	3,85	5,93	17,54	142,09	154
	Напиток клюквенный	180	0,09	0,04	8,91	36,9	497
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,16	7,38	7,38	114/13
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115/13
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>400</b>	<b>11,47</b>	<b>12,91</b>	<b>41,84</b>	<b>363,72</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1630</b>	<b>47,47</b>	<b>47,31</b>	<b>197,26</b>	<b>1423,63</b>	

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,05	4,65	19,35	109,62	230
	Кофейный напиток с молоком	160	2,10	1,88	10,20	66	465
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	117/13
	Масло сливочное(порц.)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	79
	Сыр полутвердый(порц.)	15	3,48	4,43	0,00	53,7	75
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>350</b>	<b>11,17</b>	<b>15,17</b>	<b>39,90</b>	<b>294,77</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	43	501
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43</b>	
ОБЕД	Овощи свежие (порциями)(огурцы свежие парниковые)	30	0,21	0,03	0,57	3,3	148
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,95	1,62	3,47	52	104
	Сметана	6	0,14	0,90	0,19	9,45	433
	Рыба, запеченная с картофелем по -русски	200	10,14	3,51	14,45	322,44	313
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,08	0,08	8,32	34,5	486
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114/13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	115/13
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>581</b>	<b>14,69</b>	<b>8,25</b>	<b>45,19</b>	<b>512,19</b>	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток (Кефир)	180	5,22	4,50	7,20	90,9	470
	Булочка молочная	50	3,80	1,10	32,10	142	585/13
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>230</b>	<b>9,02</b>	<b>5,60</b>	<b>39,30</b>	<b>232,9</b>	
УЖИН	Запеканка из печени с рисом	145	16,00	9,00	21,00	249	355
	Соус молочный (1-й вариант)	50	1,67	3,10	3,19	47,25	403
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	459
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,16	7,38	7,38	114/13
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115/13
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>405</b>	<b>20,07</b>	<b>12,53</b>	<b>45,13</b>	<b>365,73</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1666</b>	<b>55,45</b>	<b>41,65</b>	<b>179,62</b>	<b>1448,59</b>	

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидккая	150	4,50	5,10	21,45	107,7	273
	Какао с молоком	160	2,48	2,17	10,35	70,5	462
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,60	3,80	20,20	121	73
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		350	8,58	11,07	52,00	299,2	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	43	501
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		100	0,50	0,10	10,10	43	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	1,83	2,49	28,2	9
	Суп с рыбными консервами	150	4,25	6,84	8,09	114,9	123
	Гуляш из говядины	80	10,00	11,33	2,00	157,6	327
	Макаронные изделия отварные	110	3,07	0,33	21,68	139,59	256
	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	150	0,23	0,00	13,12	64	494
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	115/13
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		565	22,72	20,79	65,57	512,24	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток (Йогурт)	180	5,22	4,50	7,20	90,9	470
	Печенье	20	3,75	1,96	16,84	81,4	609/13
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		200	8,97	6,46	24,04	172,3	
УЖИН	Капуста тушеная	120	2,42	3,74	8,91	106,4	380
	Котлеты, биточки, шницели из птицы	60	7,26	5,74	5,31	91,42	372
	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,5	267
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	16,47	70,2	496
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,16	7,38	7,38	114/13
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115/13
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		410	14,99	12,39	43,23	333	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1625	55,76	50,81	194,94	1359,74	

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	8,92	20,77	3,23	211,5	268
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	117/13
	Сыр полутвердый(порц.)	15	3,48	4,43	0,00	53,7	75
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		350	11,86	22,52	23,86	321,5	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (Груша)	100	0,40	0,40	9,80	44	82
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		100	0,40	0,40	9,80	44	
ОБЕД	Овощи консервированные отварные(орошек зелёный)	30	0,86	1,08	1,51	19,14	157
	Рассольник ленинградский	150	1,13	3,06	8,98	72,75	100
	Сметана	6	0,14	0,90	0,19	9,45	433
	Котлеты или биточки рыбные	60	7,00	1,60	9,60	85,59	307
	Картофельное пюре	120	2,31	4,40	6,71	116,4	377
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63	495
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	115/13
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		561	15,06	11,58	60,26	456,83	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток (Ряженка)	180	5,22	4,50	7,20	90,9	470
	Ватрушки с творожным фаршем	50	5,91	2,42	23,99	127,8	531(567)
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		230	11,13	6,92	31,19	218,7	
УЖИН	Бигус	200	9,95	18,05	3,80	283,72	329
	Кисель из концентрат плодового или ягодного	180	0,00	0,00	6,75	27	484
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,16	7,38	7,38	114/13
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115/13
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		410	12,08	18,39	22,94	344,2	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1651	50,53	59,81	148,05	1385,23	

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептурь
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Пудинг творожный запеченный	140	2,42	6,41	23,05	227,5	285
	Соус молочный сладкий	30	0,76	1,45	2,68	18,76	406
	Чай с сахаром	160	0,15	0,08	6,98	28,5	457
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	117/13
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>350</b>	<b>4,83</b>	<b>8,52</b>	<b>42,99</b>	<b>327,16</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	43	501
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43</b>	
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,60	1,89	2,49	29,4	42
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,08	2,66	4,29	45,37	95
	Сметана	6	0,14	0,90	0,19	9,45	433
	Рыба припущенная в молоке	60	6,27	1,20	1,80	131	297
	Рис отварной	110	2,76	3,98	28,49	160,82	385
	Компот из яблок с лимоном	150	0,23	0,15	10,65	45	487
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	115/13
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>551</b>	<b>15,77</b>	<b>11,24</b>	<b>66,10</b>	<b>511,54</b>	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	80,25	468
	Сдоба обыкновенная	50	4,00	1,40	24,90	124	545
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>8,35</b>	<b>5,15</b>	<b>32,10</b>	<b>204,25</b>	
УЖИН	Жаркое по-домашнему	190	11,52	13,21	19,83	264,34	328
	Кофейный напиток	180	1,26	1,08	10,26	56,7	464
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,16	7,38	7,38	114/13
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115/13
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>400</b>	<b>14,91</b>	<b>14,63</b>	<b>42,48</b>	<b>354,52</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1601</b>	<b>44,36</b>	<b>39,64</b>	<b>193,77</b>	<b>1440,47</b>	

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 6</b>							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидккая	150	4,20	5,10	24,45	135,4	234
	Кофейный напиток с молоком	160	2,10	1,88	10,20	66	465
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,60	3,80	20,20	121	73
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>350</b>	<b>7,90</b>	<b>10,78</b>	<b>54,85</b>	<b>322,4</b>	
ЗАВТРАК 2	фрукты свежие (Яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44	82
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с чесноком	30	0,42	1,83	2,25	27	34
	Суп крестьянский с крупой	150	1,43	3,00	6,18	73,2	119
	Сметана	6	0,14	0,90	0,19	9,45	433
	Котлеты, биточки, шницели из птицы	60	6,90	5,74	5,31	109,72	372
	Овощи в молочном соусе	120	2,64	4,57	7,48	108,2	175
	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	150	0,23	0,00	13,12	64	494
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114/13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	115/13
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>555</b>	<b>14,79</b>	<b>15,60</b>	<b>52,53</b>	<b>472,62</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,18	18,18	77,4	501
	Ватрушка "Лакомка"	50	8,40	11,60	24,40	141,6	546
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>230</b>	<b>9,30</b>	<b>11,78</b>	<b>42,58</b>	<b>219</b>	
<b>УЖИН</b>	Кнели из говядины	50	5,50	6,50	2,00	69	337
	Макаронные изделия отварные	110	4,07	0,33	21,68	139,59	256
	Соус молочный (1-й вариант)	30	1,02	1,86	1,92	28,35	403
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	16,47	70,2	496
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,16	7,38	7,38	114/13
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115/13
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>400</b>	<b>13,35</b>	<b>9,30</b>	<b>54,46</b>	<b>340,62</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1635</b>	<b>45,74</b>	<b>47,86</b>	<b>214,22</b>	<b>1398,64</b>	

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 7</b>							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	170	5,40	4,95	24,60	136,46	220
	Какао с молоком	160	2,48	2,17	10,35	70,5	462
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	117/13
	Масло сливочное(порц.)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	79
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>355</b>	<b>9,42</b>	<b>11,33</b>	<b>45,30</b>	<b>292,41</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (Банан)	100	0,40	0,40	9,80	44	82
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>	
ОБЕД	Винегрет овощной	30	0,39	1,86	1,95	26,1	47
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,54	10,05	60,45	116
	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	10,30	9,25	8,00	170	393/13
	Пюре из овощей	120	1,35	6,26	6,41	90,46	383
	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,36	0,15	12,70	50,25	488
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114/13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	115/13
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>595</b>	<b>18,70</b>	<b>19,52</b>	<b>57,30</b>	<b>487,76</b>	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток (Снежок)	180	5,22	4,50	7,20	90,9	470
	Шанежка наливная с яйцом	50	2,58	1,80	26,75	130	571/13
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>230</b>	<b>7,80</b>	<b>6,30</b>	<b>33,95</b>	<b>220,9</b>	
УЖИН	Печень говяжья по-строгановски	80	13,04	10,40	7,60	180	356
	Картофельное пюре	120	2,31	4,40	6,71	116,4	377
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	459
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,16	7,38	7,38	114/13
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115/13
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>410</b>	<b>17,75</b>	<b>15,23</b>	<b>35,25</b>	<b>365,88</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1690</b>	<b>54,07</b>	<b>52,78</b>	<b>181,60</b>	<b>1410,95</b>	

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 8</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	17,60	9,20	25,30	257	279
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	55,4	471
	Чай с молоком	160	1,20	0,97	8,63	48	460
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	117/13
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		350	21,74	12,45	55,31	412,8	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	43	501
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		100	0,50	0,10	10,10	43	
ОБЕД	Овощи свежие (порциями)(помидоры свежие парниковые)	30	0,21	0,03	0,57	3,3	148
	Суп из овощей	150	1,04	2,71	5,37	91,95	117
	Сметана	7,5	0,18	1,13	0,24	11,81	433
	Котлеты или биточки рыбные	60	7,00	1,60	9,60	85,59	307
	Картофель отварной в молоке	110	3,25	5,02	16,87	118,3	154
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,08	0,08	8,32	34,5	486
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114/13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	115/13
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		552,5	16,27	11,03	59,16	465,25	435,85
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	80,25	468
	Пирожки печенные из сдобного теста (фарш морковный с яйцом)	50	3,37	3,43	19,80	125	532
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		200	7,72	7,18	27,00	205,25	
УЖИН	Фрикадельки из кур	70	7,56	7,44	4,56	139,45	415/13
	Капуста тушеная с морковью в молоке	120	2,31	2,75	6,27	136,34	381
	Чай с сахаром	180	0,15	0,08	6,98	28,5	457
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,16	7,38	7,38	114/13
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115/13
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		400	12,15	10,61	30,20	337,77	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1602,5	58,38	41,36	181,77	1464,07	

## Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 9</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидккая	150	4,05	4,80	22,80	151	231
	Кофейный напиток с молоком	160	2,10	1,88	10,20	66	465
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,60	3,80	20,20	121	73
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>350</b>	<b>7,75</b>	<b>10,48</b>	<b>53,20</b>	<b>338</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44	82
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>	
ОБЕД	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	30	0,45	1,89	2,46	28,8	43
	Свекольник	150	1,23	2,85	6,43	56,25	98
	Котлеты из говядины	50	6,50	4,00	7,15	102	339
	Пюре из гороха с маслом	110	8,51	2,93	18,93	148,05	423
	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	150	0,23	0,00	13,12	54	494
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114/13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	115/13
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>535</b>	<b>21,61</b>	<b>12,13</b>	<b>66,28</b>	<b>479,6</b>	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток (Кефир)	180	5,22	4,50	7,20	90,9	470
	Вафли	30	0,46	6,60	15,46	122,5	607
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>210</b>	<b>5,68</b>	<b>11,10</b>	<b>22,66</b>	<b>213,4</b>	
УЖИН	Рулет или запеканка картофельная с овощами	210	5,67	7,18	16,25	212,1	183
	Соус молочный (1-й вариант)	50	1,67	3,10	3,19	47,25	403
	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,5	267
	Напиток клюквенный	180	0,09	0,04	8,91	36,9	497
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,16	7,38	7,38	114/13
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115/13
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>490</b>	<b>12,11</b>	<b>12,96</b>	<b>40,89</b>	<b>361,23</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1685</b>	<b>47,55</b>	<b>47,07</b>	<b>192,83</b>	<b>1436,23</b>	

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 10</b>							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	165	3,84	4,00	13,15	112,85	141
	Какао с молоком	150	2,48	2,17	10,35	70,5	462
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	117/13
	Масло сливочное(порц.)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	79
	Сыр полутвердый(порц.)	15	3,48	4,43	0,00	53,7	75
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>350</b>	<b>11,30</b>	<b>11,18</b>	<b>33,78</b>	<b>322,5</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	43	501
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43</b>	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с яблоками	30	0,30	1,80	1,80	25,2	10
	Суп картофельный с клецками	150	1,44	2,18	9,05	61,62	151/13
	Суфле рыбное	60	7,40	3,60	1,80	112,7	303
	Картофельное пюре с морковью	120	2,09	4,51	9,24	117	378
	Соус молочный (2 вариант)	30	0,23	0,15	10,65	40,9	404
	Компот из яблок с лимоном	150	0,23	0,15	11,56	45	487
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114/13
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	115/13
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>585</b>	<b>16,38</b>	<b>12,85</b>	<b>62,29</b>	<b>492,92</b>	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток (Йогурт)	180	5,22	4,50	7,20	90,9	470
	Бантики с корицей	50	4,42	4,91	32,08	124,01	528
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>230</b>	<b>9,64</b>	<b>9,41</b>	<b>39,28</b>	<b>214,91</b>	
УЖИН	Котлета из говядины с овощами	60	9,00	9,50	1,50	131,5	340
	Каша перловая вязкая	130	3,74	3,63	18,26	142,61	216
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	6,75	27	484
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,16	7,38	7,38	114/13
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	115/13
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>400</b>	<b>14,87</b>	<b>13,47</b>	<b>38,90</b>	<b>334,59</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1665</b>	<b>52,69</b>	<b>47,01</b>	<b>184,35</b>	<b>1407,92</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВСЮ ПЕРИОД:</b>		<b>14782</b>	<b>502,61</b>	<b>478,30</b>	<b>1873,41</b>	<b>14175,47</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1478,235</b>	<b>50,26</b>	<b>47,83</b>	<b>187,34</b>	<b>1417,547</b>	

## Распределение калорийности по приемам пищи

1-3 лет.

Итого за 10

Средн.за

	1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день	дн.	10 дн.
Завтрак	346,8	337,77	342,2	365,5	370,16	366,4	336,41	455,8	382	365,5	3668,54	366,854
Обед	513,06	512,19	512,24	456,83	511,54	472,62	487,76	465,25	479,6	492,92	4904,01	490,401
Полдник	200,05	232,9	172,3	218,7	204,25	219	220,9	205,25	213,4	214,91	2101,66	210,166
Ужин	363,72	365,73	333	344,2	354,52	340,62	365,88	337,77	361,23	334,59	3501,26	350,126
											14175,47	1417,547

Возрастная категория 1-3г.

день №	Суммарный объём	Б	Ж	У	Ккал
1	1630	47,47	47,31	197,26	1423,63
2	1666	53,09	44,65	175,62	1448,59
3	1625	55,76	50,81	194,94	1359,74
4	1651	50,53	59,81	148,05	1385,23
5	1601	44,36	39,64	192,77	1440,47
6	1635	45,74	47,86	214,22	1398,64
7	1690	54,07	52,78	191,6	1410,95
8	1602,5	51,38	41,36	181,77	1464,07
9	16,85	47,52	47,07	192,83	1436,23
10	1665	52,69	47,01	184,35	1407,92
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	14782,35	502,61	478,30	1873,41	14175,47
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1478,235	50,26	47,83	187,34	1417,547