|  |
| --- |
| Утверждаю: Заведующий МБДОУ №7 Ягодка» Т.Н. Бакшеева |

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ

(весна-лето)

1 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** |  | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Углевод ы, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **С, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 19,5 | 5,5 | 8,0 | 175,9 | 0,6 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 25/5 | 24,6 | 2,1 | 2,7 | 131,2 | 0 | 1 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 10,0 | 3,0 | 2,4 | 77,1 | 0,5 | 395 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **360** | **54,1** | **10,6** | **13,1** | **384,2** | **1,1** |  |
| **II Завтрак** |
| СОК АБРИКОСОВЫЙ | 150 | 15,3 | 0,8 | 0 | 74,3 | 2,4 | 399 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **15,3** | **0,8** | **0** | **74,3** | **2,4** |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 20 | 1,4 | 0,6 | 1 | 16,5 | 0,9 |  | 2012 |
| БОРЩ (НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ) | 150 | 17,4 | 3,3 | 5,8 | 145,6 | 16,7 | 75 | 2008 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 11,3 | 14,5 | 16,4 | 245,6 | 1,7 | 311 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 4,8 | 0 | 0 | 21,5 | 0 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 12,7 | 2 | 0,3 | 61,2 | 0 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 19,7 | 1,7 | 0,2 | 87,1 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **520** | **67,3** | **22,1** | **23,7** | **577,5** | **19,3** |  |
| **Полдник** |
| БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 50 | 20,8 | 4,2 | 2,4 | 128,6 | 0,1 | 471 | 2008 |
| МАРМЕЛАД | 17 | 13,5 | 0 | 0 | 54,6 | 0 |  | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 5,0 | 0,1 | 0 | 22,4 | 0 | к/к | к/к |
| **Итого за прием пищи:** | **217** | **39,3** | **4,3** | **2,4** | **205,6** | **0,1** |  |
| **Всего за день:** | **176,0** | **37,8** | **39,2** | **1241,6** | **22,9** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** |  | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Углевод ы, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **С, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 20,1 | 5,1 | 8,1 | 178,4 | 0,6 | 190 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 25/5/6 | 24,6 | 3,5 | 4,5 | 153,0 | 0 |  | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 9,5 | 3,0 | 2,6 | 76,3 | 0,5 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **366** | **54,2** | **11,6** | **15,2** | **407,7** | **1,1** |  |
| **II Завтрак** |
| ЯБЛОКО | 145 | 14,2 | 0,6 | 0,6 | 68,2 | 14,5 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **145** | **14,2** | **0,6** | **0,6** | **68,2** | **14,5** |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 30 | 3,4 | 0,7 | 1 | 26,2 | 1,9 | 33 | 2012 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ ( НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ) | 150 | 19,8 | 3,6 | 5,3 | 148,4 | 8,6 | 85 | 2012 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | 13,7 | 11,7 | 10,7 | 197,5 | 8,5 | 258 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С" | 150 | 8,8 | 0 | 0 | 39,5 | 0 | 411 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 12,7 | 2 | 0,3 | 61,2 | 0 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 19,7 | 1,7 | 0,2 | 87,1 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **530** | **78,1** | **19,7** | **17,5** | **559,9** | **19,0** |  |
| **Полдник** |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 80 | 8,0 | 14,4 | 10,1 | 178,3 | 0,2 | 224 | 2008 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ, СЛАДКИЙ | 20 | 1,9 | 0,4 | 1,1 | 23,3 | 0 | 371 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 5,0 | 0,1 | 0 | 22,4 | 0 | 411 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **250** | **14,9** | **14,9** | **11,2** | **224,0** | **0,2** |  |
| **Всего за день:** | **161,4** | **46,8** | **44,5** | **1259,8** | **34,8** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** |  | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Углевод ы, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **С, мг** |
| **Завтрак** |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 180 | 14,3 | 4,3 | 7,8 | 147,1 | 0,6 | 93 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 10,0 | 3,0 | 2,4 | 77,1 | 0,5 | 433 | 2008 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 25/5 | 24,6 | 2,1 | 2,7 | 131,2 | 0 |  | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **360** | **48,9** | **9,4** | **12,9** | **355,4** | **1,1** |  |
| **II Завтрак** |
| СОК АБРИКОСОВЫЙ | 150 | 19,1 | 0,8 | 0 | 82,5 | 6 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **19,1** | **0,8** | **0** | **82,5** | **6** |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 30 | 2,9 | 0,7 | 1 | 24,5 | 6,8 | 35 | 2008 |
| РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 150/10/5 | 16,1 | 7,4 | 10,9 | 194,9 | 16,2 | 90 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬ «ПО-КУНЦЕВСКИ» | 50 | 2,2 | 10,5 | 6,0 | 115,7 | 7,9 | 256 | 2008 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 100 | 7,0 | 2,8 | 0,2 | 45,1 | 27,7 | 333 | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 9,3 | 0,4 | 0,2 | 51,1 | 46,4 | 441 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 12,7 | 2 | 0,3 | 61,2 | 0 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 19,7 | 1,7 | 0,2 | 87,1 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **545** | **69,9** | **25,5** | **18,8** | **579,6** | **105,0** |  |
| **Полдник** |
| ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) | 50 | 11,4 | 8,2 | 8,1 | 152,7 | 0,1 |  | 2012 |
| МАРМЕЛАД | 17 | 13,5 | 0 | 0 | 54,6 | 0 |  | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 5,8 | 0,1 | 0 | 26,0 | 0 | 434 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **217** | **30,7** | **8,3** | **8,1** | **233,3** | **0,1** |  |
| **Всего за день:** | **168,6** | **44,0** | **39,8** | **1250,8** | **112,2** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** |  | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Углевод ы, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **С, мг** |
| **Завтрак** |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 180 | 2,1 | 7,2 | 16,1 | 173,4 | 0,3 | 214 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 25/5/6 | 24,6 | 3,5 | 4,5 | 153,0 | 0 |  | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 9,5 | 3,0 | 2,6 | 76,3 | 0,5 | 395 | 2012 |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | 2,3 | 0,6 | 2,7 | 35,7 | 2,1 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **396** | **38,5** | **14,3** | **25,9** | **438,4** | **2,9** |  |
| **II Завтрак** |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 145 | 14,2 | 0,6 | 0,6 | 68,2 | 14,5 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **145** | **14,2** | **0,6** | **0,6** | **68,2** | **14,5** |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ: ОГУРЕЦ С ПОМИДОРАМИ  | 30 | 4,6 | 0,7 | 1,1 | 33,1 | 3,2 | 43 | 2008 |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (САЙРА) | 150 | 16,0 | 7,5 | 2,8 | 125,2 | 8,6 | 87 | 2012 |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 50 | 4,5 | 8,5 | 8,7 | 127,8 | 0,4 | 272 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 100 | 15,7 | 2,3 | 2,9 | 103,4 | 9,6 | 346 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С" | 150 | 11,7 | 0,3 | 0,1 | 54,4 | 0 | к/к | к/к |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 12,7 | 2 | 0,3 | 61,2 | 0 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 19,7 | 1,7 | 0,2 | 87,1 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **530** | **84,9** | **23,0** | **16,1** | **592,2** | **21,8** |  |
| **Полдник** |
| ПУДИНГ МАННЫЙ | 100 | 24,7 | 5,8 | 4,9 | 172,8 | 0,1 | 198 | 2008 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ, СЛАДКИЙ | 30 | 5,2 | 1,1 | 0,6 | 31,9 | 0,1 | 350 | 2012 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 9,6 | 2,9 | 2,4 | 74,8 | 0,5 | к/к | к/к |
| **Итого за прием пищи:** | **280** | **39,5** | **9,8** | **7,9** | **279,5** | **0,7** |  |
| **Всего за день:** | **177,1** | **47,7** | **50,5** | **1378,3** | **39,9** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** |  | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Углевод ы, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **С, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 18,5 | 5,7 | 8,8 | 180,1 | 0,6 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 25/5 | 24,6 | 2,1 | 2,7 | 131,2 | 0 |  | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 150 | 13,0 | 2,1 | 2,3 | 86,0 | 0,1 | 396 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **360** | **56,1** | **9,9** | **13,8** | **397,3** | **0,7** |  |
| **II Завтрак** |
| СОК АБРИКОСОВЫЙ | 150 | 19,1 | 0,8 | 0 | 82,5 | 6 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **19,1** | **0,8** | **0** | **82,5** | **6** |  |
| **Обед** |
| СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ | 20 | 0,7 | 1,8 | 2,7 | 34,7 | 0,8 | 60 | 2008 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (ГОВЯЖИЙ БУЛЬОН) | 150 | 17,5 | 3,7 | 3,8 | 131,1 | 23,0 | 84 | 2008 |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 80 | 2,6 | 9,4 | 11,5 | 148,5 | 0,5 | 259 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ | 100 | 14,1 | 2,7 | 3,5 | 103,5 | 8,2 | 331 | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" | 150 | 6,4 | 0 | 0 | 29,3 | 0,4 | к/к | к/к |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 12,7 | 2 | 0,3 | 61,2 | 0 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 19,7 | 1,7 | 0,2 | 87,1 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **73,7** | **21,3** | **22,0** | **595,4** | **32,9** |  |
| **Полдник** |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА | 50 | 30,6 | 4,2 | 4,7 | 191,9 | 0,1 | 454 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 5,8 | 0,1 | 0 | 26,0 | 0 | 434 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **36,4** | **4,3** | **4,7** | **217,9** | **0,1** |  |
| **Всего за день:** | **185,3** | **36,3** | **40,5** | **1293,1** | **39,7** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** |  | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Углевод ы, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **С, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 19,9 | 5,3 | 7,9 | 175,9 | 0,6 | 189 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 9,5 | 3,0 | 2,6 | 76,3 | 0,5 | 433 | 2008 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 25/5/6 | 24,6 | 3,5 | 4,5 | 153,0 | 0 | 3 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **366** | **54,0** | **11,8** | **15,0** | **405,2** | **1,1** |  |
| **II Завтрак** |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 145 | 14,2 | 0,6 | 0,6 | 68,2 | 14,5 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **145** | **14,2** | **0,6** | **0,6** | **68,2** | **14,5** |  |
| **Обед** |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 40 | 1 | 0,3 | 0 | 5,6 | 4 |  | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ | 150 | 26,3 | 10,0 | 8,0 | 224,0 | 8,8 | 99 | 2008 |
| РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ | 60 | 1,8 | 16,0 | 7,8 | 135,5 | 1,2 | 245 | 2012 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 100 | 17 | 3,1 | 2,8 | 111,5 | 0 | 124 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 150 | 5,6 | 0 | 0 | 25,1 | 0 | к/к | к/к |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 12,7 | 2 | 0,3 | 61,2 | 0 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 9,8 | 0,9 | 0,1 | 43,5 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **540** | **74,2** | **32,3** | **19,0** | **606,4** | **14,0** |  |
| **Полдник** |
| ЙОГУРТ | 150 | 5,4 | 4 | 3,6 | 76,3 | 0,4 | к/к | к/к |
| БУЛОЧКА "К ЧАЮ" | 50 | 20,7 | 4,2 | 2,4 | 129,0 | 0,1 | 485 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **26,1** | **8,2** | **6,0** | **205,3** | **0,5** |  |
| **Всего за день:** | **168,5** | **52,9** | **40,6** | **1285,1** | **30,1** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** |  | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Углевод ы, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **С, мг** |
| **Завтрак** |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 180 | 14,3 | 4,3 | 7,8 | 147,1 | 0,6 | 112 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 10,0 | 3,0 | 2,4 | 77,1 | 0,5 | 395 | 2012 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 25/5 | 24,6 | 2,1 | 2,7 | 131,2 | 0 |  | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **360** | **48,9** | **9,4** | **12,9** | **355,4** | **1,1** |  |
| **II Завтрак** |
| СОК АБРИКОСОВЫЙ | 150 | 19,1 | 0,8 | 0 | 82,5 | 6 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **19,1** | **0,8** | **0** | **82,5** | **6** |  |
| **Обед** |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 30 | 2,7 | 0,6 | 1 | 23,4 | 2,6 | 30 | 2008 |
| СВЕКОЛЬНИК (НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ) | 150 | 17,7 | 2,9 | 6,6 | 149,2 | 10,3 | 58 | 2012 |
| ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ | 150 | 10,3 | 13,1 | 13,6 | 213,0 | 18,4 | 306 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ "С" | 150 | 8,8 | 0 | 0 | 39,5 | 0 | 411 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 12,7 | 2 | 0,3 | 61,2 | 0 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 19,7 | 1,7 | 0,2 | 87,1 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **530** | **71,9** | **20,3** | **21,7** | **573,4** | **31,3** |  |
| **Полдник** |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | 50/10 | 11,5 | 11,8 | 7,7 | 162,7 | 0,1 | 219 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 8,8 | 2,3 | 1,9 | 65,1 | 0,4 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **210** | **20,3** | **14,1** | **9,6** | **227,8** | **0,5** |  |
| **Всего за день:** | **160,2** | **44,6** | **44,2** | **1239,1** | **38,9** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** |  | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Углевод ы, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **С, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 19,5 | 5,5 | 6,3 | 162,4 | 0,6 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ | 25/5/6 | 24,6 | 3,5 | 4,5 | 153,0 | 0 | 3 | 2012 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 9,6 | 2,9 | 2,4 | 74,8 | 0,5 | к/к | к/к |
| **Итого за прием пищи:** | **366** | **53,7** | **11,9** | **13,2** | **390,2** | **1,1** |  |
| **II Завтрак** |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 145 | 14,2 | 0,6 | 0,6 | 68,2 | 14,5 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **145** | **14,2** | **0,6** | **0,6** | **68,2** | **14,5** |  |
| **Обед** |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 20 | 0,5 | 0,2 | 0 | 2,8 | 2 |  | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ | 150 | 17,3 | 6,1 | 3,9 | 135,5 | 7,2 | 100 | 2008 |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 50 | 8,6 | 16,8 | 8,0 | 169,5 | 0,5 | 245 | 2008 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 100 | 12,2 | 2,9 | 3,2 | 94,3 | 23,0 | 141 | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 10,1 | 0,4 | 0,2 | 54,7 | 46,4 | 441 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 12,7 | 2 | 0,3 | 61,2 | 0 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 19,7 | 1,7 | 0,2 | 87,1 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **520** | **81,1** | **30,1** | **15,8** | **605,1** | **79,1** |  |
| **Полдник** |
| ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА | 70 | 17,2 | 6,4 | 7,2 | 160,9 | 0,1 | 453 | 2008 |
| КЕФИР | 150 | 6 | 4,5 | 0,15 | 46,5 | 1,5 | 435 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **220** | **23,2** | **10,9** | **7,35** | **207,4** | **1,6** |  |
| **Всего за день:** | **172,2** | **53,5** | **36,95** | **1270,9** | **96,3** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** |  | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Углевод ы, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **С, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 20,4 | 4,6 | 6,2 | 163,1 | 0,6 | 189 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 10,0 | 3,0 | 2,4 | 77,1 | 0,5 | к/к | к/к |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 25/5 | 24,6 | 2,1 | 2,7 | 131,2 | 0 |  | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **360** | **55,0** | **9,7** | **11,3** | **371,4** | **1,1** |  |
| **II Завтрак** |
| СОК АБРИКОСОВЫЙ | 150 | 19,1 | 0,8 | 0 | 82,5 | 6 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **19,1** | **0,8** | **0** | **82,5** | **6** |  |
| **Обед** |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 30 | 4,0 | 0,6 | 1,1 | 29,7 | 2,8 | 43 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 150 | 14,4 | 6,2 | 4,6 | 128,6 | 8,9 | 84 | 2012 |
| СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 120 | 12,8 | 2,8 | 3,0 | 95,4 | 6,6 | 137 | 2008 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ | 50 | 2,6 | 7,5 | 8,5 | 113,0 | 0,4 | 286 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" | 150 | 6,4 | 0 | 0 | 29,3 | 0,4 | к/к | к/к |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 12,7 | 2 | 0,3 | 61,2 | 0 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 19,7 | 1,7 | 0,2 | 87,1 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **72,6** | **20,8** | **17,7** | **544,3** | **19,1** |  |
| **Полдник** |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА | 80/20 | 11,7 | 14,5 | 9,4 | 189,1 | 0,2 | 225 | 2008 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ | 20 | 4,5 | 0,4 | 0,9 | 31,6 | 0 | 371 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 5,0 | 0,1 | 0 | 22,4 | 0 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **270** | **21,2** | **15,0** | **10,3** | **243,1** | **0,2** |  |
| **Всего за день:** | **167,9** | **46,3** | **39,3** | **1241,3** | **26,4** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** |  | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Углевод ы, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **С, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 19,9 | 5,3 | 6,2 | 162,4 | 0,6 | 189 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 9,5 | 3,0 | 2,5 | 76,0 | 0,5 | 433 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 25/5/6 | 24,6 | 3,5 | 4,5 | 153,0 | 0 | 3 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **366** | **54,0** | **11,8** | **13,2** | **391,4** | **1,1** |  |
| **II Завтрак** |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 145 | 14,2 | 0,6 | 0,6 | 68,2 | 14,5 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **145** | **14,2** | **0,6** | **0,6** | **68,2** | **14,5** |  |
| **Обед** |
| СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ | 20 | 0,7 | 1,8 | 2,7 | 34,7 | 0,8 | 60 | 2008 |
| СУП С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ | 150 | 17,4 | 3,0 | 2,5 | 111,8 | 8,6 | 403 | 2012 |
| ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ | 100 | 9,6 | 3,1 | 2,0 | 72,6 | 21,4 | 338 | 2008 |
| СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ | 50 | 1,3 | 11,5 | 12,8 | 158,5 | 0 | 298 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С" | 150 | 11,7 | 0,3 | 0,1 | 54,4 | 0 | к/к | к/к |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 12,7 | 2 | 0,3 | 61,2 | 0 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 19,7 | 1,7 | 0,2 | 87,1 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **520** | **73,1** | **23,4** | **20,6** | **580,3** | **30,8** |  |
| **Полдник** |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 50 | 22,4 | 4,2 | 5,5 | 162,6 | 0,1 | 467 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 5,0 | 0,1 | 0 | 22,4 | 0 | 435 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **27,4** | **4,3** | **5,5** | **185,0** | **0,1** |  |
| **Всего за день:** | **168,7** | **40,1** | **39,9** | **1224,9** | **46,5** |

*МБДОУ №7 "Ягодка"*

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Итого** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность,** **ккал** |  |
| **Углеводы, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **С, мг** |
| Итого за весь период | 1705,9 | 450,0 | 415,5 | 12684,9 | 487,7 |
| Среднее значение за период | 170,6 | 45,0 | 41,55 | 1268,5 | 48,8 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 53,8 | 31,9 | 14,3 |  |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст детей** | **Завтрак** | **II Завтрак** | **Обед** | **Полдник** |
| от 1 до 3 10,5 часов | 363 | 148 | 534 | 226 |