

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»

Комбинат школьного питания №1

  
/А.И.Михалев/

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

МБДОУ «ЦРР - детский сад № 78»

г.о. Самара

  
Евтухова О.А.

Примерное 10-дневное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд  
для питания детей 1,5 – 3 лет,  
посещающих дошкольные образовательные  
учреждения  
в весенне-летний период

(Основание: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на  
продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях /  
Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.)

День: 1

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1-5 - 3 лет

|                                                           | Пищевые вещества<br>(г) |       |       |              |                                              |                   |                        |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------|-------|-------|--------------|----------------------------------------------|-------------------|------------------------|
| Наименование блюда                                        | Выход<br>(г)            | Белки | Жиры  | Углево<br>ды | Энергет<br>ическая<br>ценност<br>ь<br>(ккал) | Витамин С<br>(мг) | Номер<br>рецепт<br>уры |
|                                                           |                         |       |       |              |                                              |                   |                        |
| Первый завтрак                                            |                         |       |       |              |                                              |                   |                        |
| Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным      | 180                     | 5,4   | 6,12  | 26,19        | 182                                          | 0,45              | 182                    |
| Чай черный с сахаром                                      | 150                     | 0,05  | 0,017 | 7,883        | 32                                           | 0,025             | 411                    |
| Бутерброд с маслом сливочным                              | 30/10                   | 2,45  | 7,55  | 14,62        | 136                                          | 0                 | 1                      |
| Итого:                                                    | 370                     | 7,9   | 13,69 | 48,693       | 350                                          | 0,475             |                        |
| Второй завтрак                                            |                         |       |       |              |                                              |                   |                        |
| Сок фруктовый                                             | 100                     | 0,5   | 0     | 12,7         | 53                                           | 4                 | 418                    |
| Гренки из пшеничного хлеба                                | 15                      | 1,86  | 0,24  | 11,4         | 56                                           | 0                 | 123                    |
| Итого:                                                    | 115                     | 2,36  | 0,24  | 24,1         | 109                                          | 4                 |                        |
| Обед                                                      |                         |       |       |              |                                              |                   |                        |
| Огурец соленый                                            | 30                      | 0,24  | 0,03  | 0,51         | 3                                            | 1,05              | 70                     |
| Ши из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью) | 150                     | 1,163 | 2,955 | 5,152        | 52                                           | 8,053             | 73                     |
| Шницели рубленые*                                         | 60                      | 8,29  | 9,7   | 8,98         | 156                                          | 0,09              | 299                    |
| Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным             | 120                     | 12,38 | 4,952 | 25,048       | 194                                          | 0                 | 197                    |
| Напиток из ягодной смеси                                  | 150                     | 0,15  | 0,075 | 9,75         | 56                                           | 11,625            | 393                    |
| Хлеб пшеничный                                            | 30                      | 2,38  | 0,3   | 14,5         | 71                                           | 0                 |                        |
| Хлеб ржаной                                               | 30                      | 1,98  | 0,36  | 10,02        | 52                                           | 0                 |                        |
| Итого:                                                    | 570                     | 26,59 | 18,37 | 73,96        | 584                                          | 20,818            |                        |
| Полдник                                                   |                         |       |       |              |                                              |                   |                        |
| Крендель сахарный                                         | 80                      | 5,664 | 10,51 | 44,592       | 296                                          | 0                 | 443                    |
| Рис отварной с овощами                                    | 160                     | 3,429 | 3,657 | 33,737       | 223                                          | 0,61              | 334                    |
| Чай черный со свежей ягодой и сахаром                     | 150                     | 0,288 | 0,045 | 8,288        | 41                                           | 6,398             | 412                    |
| Хлеб пшеничный                                            | 30                      | 2,38  | 0,3   | 14,5         | 71                                           | 0                 |                        |
| Итого:                                                    | 420                     | 11,76 | 14,51 | 101,12       | 631                                          | 7,008             |                        |
| Итого за день:                                            | 1475                    | 48,61 | 46,81 | 247,87       | 1674                                         | 32,301            |                        |

День: 2

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1-5 - 3 лет

|                                                                   | Пищевые вещества (г) |        |        |              |                                                  |                       |                        |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------|--------|--------|--------------|--------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|
| Наименование блюда                                                | Выход (г)            | Белки  | Жиры   | Углево<br>ды | Энерге<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть<br>(ккал) | Витами<br>н С<br>(мг) | Номер<br>рецепт<br>уры |
| Первый завтрак                                                    |                      |        |        |              |                                                  |                       |                        |
| Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным                | 180                  | 6,21   | 7,02   | 27,18        | 197                                              | 0,63                  | 182                    |
| Чай черный с молоком и сахаром                                    | 150                  | 2,225  | 1,95   | 11,925       | 74                                               | 1                     | 413                    |
| Бутерброд с маслом сливочным                                      | 30/10                | 2,45   | 7,55   | 14,62        | 136                                              | 0                     | 1                      |
| Итого:                                                            | 370                  | 10,885 | 16,52  | 53,725       | 407                                              | 1,63                  |                        |
| Второй завтрак                                                    |                      |        |        |              |                                                  |                       |                        |
| Кисломолочный напиток "Ряженка"                                   | 100                  | 2,9    | 2,5    | 4,2          | 51                                               | 0,3                   | 420                    |
| Гренки из пшеничного хлеба                                        | 15                   | 1,86   | 0,24   | 11,4         | 56                                               | 0                     | 123                    |
| Итого:                                                            | 115                  | 4,76   | 2,74   | 15,6         | 107                                              | 0,3                   |                        |
| Обед                                                              |                      |        |        |              |                                                  |                       |                        |
| Свекла отварная                                                   | 30                   | 0,71   | 3,04   | 4,18         | 47                                               | 4,75                  |                        |
| Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)          | 150                  | 1,354  | 3,41   | 9,139        | 72                                               | 3,929                 | 82                     |
| Запеканка из печени с соусом сметанным                            | 60/20                | 7,613  | 2,738  | 6,947        | 112                                              | 6,431                 | 294                    |
| Пюре картофельное                                                 | 120                  | 2,448  | 3,84   | 16,352       | 110                                              | 14,528                | 339                    |
| Напиток из плодов шиповника                                       | 150                  | 0,508  | 0,208  | 15,558       | 66                                               | 75                    | 417                    |
| Хлеб пшеничный                                                    | 30                   | 2,38   | 0,3    | 14,5         | 71                                               | 0                     |                        |
| Хлеб ржаной                                                       | 30                   | 1,98   | 0,36   | 10,02        | 52                                               | 0                     |                        |
| Итого:                                                            | 590                  | 16,993 | 13,896 | 76,696       | 530                                              | 104,64                |                        |
| Уплотненный полдник                                               |                      |        |        |              |                                                  |                       |                        |
| Булочка российская                                                | 80                   | 5,627  | 6,413  | 44,413       | 257                                              | 0,013                 | 457                    |
| Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным | 160                  | 4,6    | 4,168  | 15,072       | 150                                              | 0,728                 | 100                    |
| Чай черный с сахаром                                              | 150                  | 0,05   | 0,017  | 7,883        | 32                                               | 0,025                 | 411                    |
| Хлеб пшеничный                                                    | 30                   | 2,38   | 0,3    | 14,5         | 71                                               | 0                     |                        |
| Итого:                                                            | 420                  | 12,657 | 10,898 | 81,868       | 510                                              | 0,766                 |                        |
| Итого за день:                                                    | 1495                 | 45,295 | 44,054 | 227,89       | 1554                                             | 107,33                |                        |

День: 3

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1-5 - 3 лет

|                                                       | Пищевые вещества (г) |        |        |              |                                                  |                       |                        |
|-------------------------------------------------------|----------------------|--------|--------|--------------|--------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|
| Наименование блюда                                    | Выход (г)            | Белки  | Жиры   | Углево<br>ды | Энерге<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть<br>(ккал) | Витами<br>н С<br>(мг) | Номер<br>рецепт<br>уры |
| Первый завтрак                                        |                      |        |        |              |                                                  |                       |                        |
| Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным | 180                  | 8,074  | 8,991  | 28,534       | 227                                              | 2,169                 | 199                    |
| Какао с молоком и сахаром                             | 150                  | 3,058  | 2,658  | 13,183       | 89                                               | 1,192                 | 416                    |
| Бутерброды с повидлом                                 | 55                   | 2,49   | 3,93   | 27,56        | 156                                              | 0,1                   | 2                      |
| Итого:                                                | 385                  | 13,622 | 15,579 | 69,277       | 472                                              | 3,461                 |                        |
| Второй завтрак                                        |                      |        |        |              |                                                  |                       |                        |
| Компот из смеси сухофруктов                           | 100                  | 0,222  | 0,011  | 13,883       | 57                                               | 0,2                   | 394                    |
| Гренки из пшеничного хлеба                            | 15                   | 1,86   | 0,24   | 11,4         | 56                                               | 0                     | 123                    |
| Итого:                                                | 115                  | 2,082  | 0,251  | 25,283       | 113                                              | 0,2                   |                        |
| Обед                                                  |                      |        |        |              |                                                  |                       |                        |
| Салат картофельный с солеными огурцами                | 30                   | 0,455  | 1,53   | 4,11         | 36                                               | 3,51                  | 35                     |
| Суп картофельный с крупой пшенной                     | 150                  | 1,523  | 1,538  | 11,198       | 65                                               | 3,96                  | 86                     |
| Капуста тушеная                                       | 120                  | 2,504  | 4,448  | 11,504       | 96                                               | 19,992                | 143                    |
| Котлеты рубленые из курицы                            | 80                   | 12,573 | 12,867 | 13,307       | 219                                              | 0,667                 | 322                    |
| Чай черный со свежей ягодой и сахаром                 | 150                  | 0,288  | 0,045  | 8,288        | 41                                               | 6,398                 | 412                    |
| Хлеб пшеничный                                        | 30                   | 2,38   | 0,3    | 14,5         | 71                                               | 0                     |                        |
| Хлеб ржаной                                           | 30                   | 1,98   | 0,36   | 10,02        | 52                                               | 0                     |                        |
| Итого:                                                | 590                  | 21,703 | 21,088 | 72,927       | 580                                              | 34,527                |                        |
| Уплотненный полдник                                   |                      |        |        |              |                                                  |                       |                        |
| Запеканка из творога (с рисом)                        | 120                  | 7,28   | 5,976  | 39,888       | 242                                              | 0,064                 | 174                    |
| Соус молочный (сладкий)                               | 30                   | 0,58   | 1,36   | 3,98         | 30                                               | 0,1                   | 369                    |
| Кисель из смеси свежих ягод                           | 150                  | 0,25   | 0,083  | 22,917       | 94                                               | 1,667                 | 396                    |
| Хлеб пшеничный                                        | 30                   | 2,385  | 0,3    | 14,505       | 71                                               | 0                     |                        |
| Фрукт свежий                                          | 100                  | 0,933  | 0,2    | 8,067        | 63                                               | 60                    | 386                    |
| Итого:                                                | 430                  | 11,428 | 7,919  | 89,357       | 500                                              | 61,831                |                        |
| Итого за день:                                        | 1520                 | 48,835 | 44,837 | 256,84       | 1665                                             | 100,02                |                        |



День: 4

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1-5 - 3 лет

|                                                      | Пищевые вещества (г) |        |        |              |                                                  |                       |                        |
|------------------------------------------------------|----------------------|--------|--------|--------------|--------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|
| Наименование блюда                                   | Выход (г)            | Белки  | Жиры   | Углево<br>ды | Энерге<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть<br>(ккал) | Витами<br>н С<br>(мг) | Номер<br>рецепт<br>уры |
| Первый завтрак                                       |                      |        |        |              |                                                  |                       |                        |
| Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным    | 180                  | 8,049  | 7,209  | 37,303       | 247                                              | 1,869                 | 182                    |
| Кофейный напиток молочный с сахаром                  | 150                  | 2,375  | 2,008  | 11,967       | 76                                               | 0,975                 | 414                    |
| Бутерброд с сыром                                    | 40                   | 6,68   | 8,45   | 19,39        | 180                                              | 0,11                  | 3                      |
| Итого:                                               | 370                  | 17,104 | 17,667 | 68,66        | 503                                              | 2,954                 |                        |
| Второй завтрак                                       |                      |        |        |              |                                                  |                       |                        |
| Напиток из плодов шиповника                          | 100                  | 0,339  | 0,139  | 10,372       | 44                                               | 50                    | 417                    |
| Гренки из пшеничного хлеба                           | 15                   | 1,86   | 0,24   | 11,4         | 56                                               | 0                     | 123                    |
| Итого:                                               | 115                  | 2,199  | 0,379  | 21,772       | 100                                              | 50                    |                        |
| Обед                                                 |                      |        |        |              |                                                  |                       |                        |
| Салат картофельный с зеленым горошком                | 30                   | 0,509  | 1,573  | 2,933        | 30                                               | 4,698                 | 26                     |
| Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью) | 150                  | 1,211  | 3,135  | 7,223        | 62                                               | 4,799                 | 63                     |
| Мясо птицы в соусе                                   | 100                  | 10,167 | 12,917 | 3            | 170                                              | 1,167                 | 161                    |
| Рис отварной с маслом сливочным                      | 120                  | 2,856  | 4,088  | 27,888       | 168                                              | 0                     | 332                    |
| Компот из смеси сухофруктов                          | 150                  | 0,333  | 0,017  | 20,825       | 85                                               | 0,3                   | 394                    |
| Хлеб пшеничный                                       | 30                   | 2,38   | 0,3    | 14,5         | 71                                               | 0                     |                        |
| Хлеб ржаной                                          | 30                   | 1,98   | 0,36   | 10,02        | 52                                               | 0                     |                        |
| Итого:                                               | 610                  | 19,436 | 22,39  | 86,389       | 638                                              | 10,964                |                        |
| Уплотненный полдник                                  |                      |        |        |              |                                                  |                       |                        |
| Суфле из рыбы (м)                                    | 80                   | 12,933 | 6,173  | 3,253        | 120                                              | 0,253                 | 284                    |
| Картофель отварной с маслом сливочным                | 120                  | 2,289  | 3,454  | 18,411       | 114                                              | 16,8                  | 136                    |
| Чай черный с сахаром и лимоном                       | 150                  | 0,084  | 0,014  | 7,116        | 45                                               | 1,835                 | 412                    |
| Хлеб пшеничный                                       | 30                   | 2,38   | 0,3    | 14,5         | 71                                               | 0                     |                        |
| Пряники                                              | 50                   | 3,233  | 4,1    | 34,15        | 170                                              | 0                     |                        |
| Итого:                                               | 430                  | 21,123 | 14,072 | 78,602       | 516                                              | 23,451                |                        |
| Итого за день:                                       | 1525                 | 59,862 | 54,508 | 255,42       | 1757                                             | 87,369                |                        |

День: 5

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1-5 - 3 лет

|                                                     | Пищевые вещества (г) |        |        |          |                                |                |                 |
|-----------------------------------------------------|----------------------|--------|--------|----------|--------------------------------|----------------|-----------------|
| Наименование блюда                                  | Выход (г)            | Белки  | Жиры   | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | Номер рецептуры |
| Первый завтрак                                      |                      |        |        |          |                                |                |                 |
| Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным | 180                  | 5,589  | 6,069  | 31,474   | 203                            | 0,446          | 182             |
| Чай черный с молоком и сахаром                      | 150                  | 2,225  | 1,95   | 11,925   | 74                             | 1              | 413             |
| Бутерброд с маслом сливочным                        | 30/10                | 2,45   | 7,55   | 14,62    | 136                            | 0              | 1               |
| Итого:                                              | 370                  | 10,264 | 15,569 | 58,019   | 413                            | 1,446          |                 |
| Второй завтрак                                      |                      |        |        |          |                                |                |                 |
| Кисломолочный напиток "Кефир"                       | 100                  | 2,9    | 2,5    | 4        | 50                             | 0,7            | 420             |
| Гренки из пшеничного хлеба                          | 15                   | 1,86   | 0,24   | 11,4     | 56                             | 0              | 123             |
| Итого:                                              | 115                  | 4,76   | 2,74   | 15,4     | 106                            | 0,7            |                 |
| Обед                                                |                      |        |        |          |                                |                |                 |
| Салат из свеклы                                     | 30                   | 0,426  | 1,824  | 2,508    | 28                             | 2,85           | 34              |
| Суп картофельный с мучными клецками                 | 150                  | 1,236  | 1,834  | 6,621    | 48                             | 3,137          | 91              |
| Фрикадельки из птицы в соусе                        | 100                  | 7,263  | 8,225  | 6,263    | 143                            | 0,463          | 305             |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным       | 120                  | 6,656  | 4,176  | 31,688   | 191                            | 0              | 330             |
| Компот ягодный с яблоками                           | 150                  | 0,175  | 0,105  | 20,875   | 85                             | 1,292          | 390             |
| Хлеб пшеничный                                      | 30                   | 2,38   | 0,3    | 14,5     | 71                             | 0              |                 |
| Хлеб ржаной                                         | 30                   | 1,98   | 0,36   | 10,02    | 52                             | 0              |                 |
| Итого:                                              | 610                  | 20,116 | 16,824 | 92,475   | 618                            | 7,742          |                 |
| Полдник                                             |                      |        |        |          |                                |                |                 |
| Булочка "Дорожная"                                  | 80                   | 5,424  | 11,168 | 41,712   | 290                            | 0              | 453             |
| Макароны отварные с сыром                           | 160                  | 9,904  | 10,672 | 24,216   | 233                            | 0,152          | 220             |
| Чай черный с сахаром                                | 150                  | 0,05   | 0,017  | 7,883    | 32                             | 0,025          | 411             |
| Хлеб пшеничный                                      | 30                   | 2,38   | 0,3    | 14,5     | 71                             | 0              |                 |
| Итого:                                              | 420                  | 17,758 | 22,157 | 88,311   | 626                            | 0,177          |                 |
| Итого за день:                                      | 1515                 | 52,898 | 57,29  | 254,21   | 1763                           | 10,065         |                 |

День: 6

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1-5 - 3 лет

|                                                    | Пищевые вещества (г) |        |        |              |                                                  |                       |                        |
|----------------------------------------------------|----------------------|--------|--------|--------------|--------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|
| Наименование блюда                                 | Выход (г)            | Белки  | Жиры   | Углево<br>ды | Энерге<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть<br>(ккал) | Витами<br>н С<br>(мг) | Номер<br>рецепт<br>уры |
| Первый завтрак                                     |                      |        |        |              |                                                  |                       |                        |
| Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным | 180                  | 4,41   | 6,03   | 26,91        | 181                                              | 0,45                  | 182                    |
| Чай черный с сахаром                               | 150                  | 0,05   | 0,017  | 7,883        | 32                                               | 0,025                 | 411                    |
| Бутерброд с маслом сливочным                       | 30/10                | 2,45   | 7,55   | 14,62        | 136                                              | 0                     | 1                      |
| Итого:                                             | 370                  | 6,91   | 13,597 | 49,413       | 349                                              | 0,475                 |                        |
| Второй завтрак                                     |                      |        |        |              |                                                  |                       |                        |
| Сок фруктовый                                      | 100                  | 0,5    | 0      | 12,7         | 53                                               | 4                     | 418                    |
| Гренки из пшеничного хлеба                         | 15                   | 1,86   | 0,24   | 11,4         | 56                                               | 0                     | 123                    |
| Итого:                                             | 115                  | 2,36   | 0,24   | 24,1         | 109                                              | 4                     |                        |
| Обед                                               |                      |        |        |              |                                                  |                       |                        |
| Икра кабачковая                                    | 30                   | 0,3    | 1,18   | 1,93         | 27                                               | 2,4                   | 57                     |
| Суп картофельный с горохом                         | 150                  | 3,293  | 3,158  | 9,788        | 80                                               | 3,488                 | 87                     |
| Фрикадельки мясные в соусе                         | 60/60                | 9,78   | 9,85   | 8,96         | 164                                              | 0,53                  | 305                    |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным     | 120                  | 4,248  | 3,144  | 26,192       | 150                                              | 0                     | 335                    |
| Компот из смеси сухофруктов                        | 150                  | 0,333  | 0,017  | 20,825       | 85                                               | 0,3                   | 394                    |
| Хлеб пшеничный                                     | 30                   | 2,38   | 0,3    | 14,5         | 71                                               | 0                     |                        |
| Хлеб ржаной                                        | 30                   | 1,98   | 0,36   | 10,02        | 52                                               | 0                     |                        |
| Итого:                                             | 630                  | 22,314 | 18,009 | 92,215       | 629                                              | 6,718                 |                        |
| Уплотненный полдник                                |                      |        |        |              |                                                  |                       |                        |
| Булочка "Домашняя"                                 | 80                   | 5,824  | 10,016 | 43,136       | 286                                              | 0                     | 452                    |
| Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром     | 160                  | 3,968  | 11,568 | 20,649       | 200                                              | 4,578                 | 163                    |
| Чай черный с сахаром и лимоном                     | 150                  | 0,084  | 0,014  | 7,116        | 45                                               | 1,835                 | 412                    |
| Хлеб пшеничный                                     | 30                   | 2,38   | 0,3    | 14,5         | 71                                               | 0                     |                        |
| Итого:                                             | 420                  | 12,256 | 21,898 | 85,401       | 602                                              | 6,413                 |                        |
| Итого за день:                                     | 1535                 | 43,840 | 53,744 | 251,13       | 1689                                             | 17,606                |                        |

День: 7

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1-5 - 3 лет

|                                                           | Пищевые вещества (г) |        |        |              |                                                  |                       |                        |
|-----------------------------------------------------------|----------------------|--------|--------|--------------|--------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|
| Наименование блюда                                        | Выход (г)            | Белки  | Жиры   | Углево<br>ды | Энерге<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть<br>(ккал) | Витами<br>н С<br>(мг) | Номер<br>рецепт<br>уры |
| Первый завтрак                                            |                      |        |        |              |                                                  |                       |                        |
| Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным        | 180                  | 6,21   | 7,02   | 27,18        | 197                                              | 0,63                  | 182                    |
| Кофейный напиток молочный с сахаром                       | 150                  | 2,375  | 2,008  | 11,967       | 76                                               | 0,975                 | 414                    |
| Бутерброд с маслом сливочным                              | 30/10                | 2,45   | 7,55   | 14,62        | 136                                              | 0                     | 1                      |
| Итого:                                                    | 370                  | 11,035 | 16,578 | 53,767       | 409                                              | 1,605                 |                        |
| Второй завтрак                                            |                      |        |        |              |                                                  |                       |                        |
| Кисломолочный напиток "Снежок"                            | 100                  | 2,8    | 2,5    | 11           | 78                                               | 0                     | 420                    |
| Гренки из пшеничного хлеба                                | 15                   | 1,86   | 0,24   | 11,4         | 56                                               | 0                     | 123                    |
| Итого:                                                    | 115                  | 4,66   | 2,74   | 22,4         | 134                                              | 0                     |                        |
| Обед                                                      |                      |        |        |              |                                                  |                       |                        |
| Огурец соленый                                            | 30                   | 0,24   | 0,03   | 0,51         | 3                                                | 1,05                  | 70                     |
| Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью) | 150                  | 1,163  | 2,955  | 5,152        | 52                                               | 8,053                 | 73                     |
| Гуляш из отварного сердца                                 | 100                  | 12,94  | 4,67   | 5,5          | 116                                              | 4,683                 | 293                    |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным             | 120                  | 6,656  | 4,176  | 31,688       | 191                                              | 0                     | 330                    |
| Напиток из плодов шиповника                               | 150                  | 0,508  | 0,208  | 15,558       | 66                                               | 75                    | 417                    |
| Хлеб пшеничный                                            | 30                   | 2,385  | 0,3    | 14,505       | 71                                               | 0                     |                        |
| Хлеб ржаной                                               | 30                   | 1,98   | 0,36   | 10,02        | 52                                               | 0                     |                        |
| Итого:                                                    | 610                  | 25,872 | 12,699 | 82,933       | 551                                              | 88,786                |                        |
| Уплотненный полдник                                       |                      |        |        |              |                                                  |                       |                        |
| Булочка "Школьная"                                        | 80                   | 6,68   | 2,56   | 4,76         | 244                                              | 0                     | 455                    |
| Рагу из овощей (с соусом томатным)                        | 160                  | 2,364  | 11,355 | 14,906       | 182                                              | 8,95                  | 148                    |
| Яйцо вареное                                              | 20                   | 0,26   | 0,23   | 0,01         | 32                                               | 0                     | 227                    |
| Хлеб пшеничный                                            | 30                   | 2,38   | 0,3    | 14,5         | 71                                               | 0                     |                        |
| Чай черный со свежей ягодой и сахаром                     | 150                  | 0,288  | 0,045  | 8,288        | 41                                               | 6,398                 | 412                    |
| Итого:                                                    | 440                  | 11,972 | 14,49  | 42,464       | 570                                              | 15,348                |                        |
| Итого за день:                                            | 1535                 | 53,539 | 46,507 | 201,56       | 1664                                             | 105,74                |                        |



День: 8

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1-5 - 3 лет

|                                                      | Пищевые вещества (г) |        |        |              |                                                  |                       |                        |
|------------------------------------------------------|----------------------|--------|--------|--------------|--------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|
| Наименование блюда                                   | Выход (г)            | Белки  | Жиры   | Углево<br>ды | Энерге<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть<br>(ккал) | Витами<br>н С<br>(мг) | Номер<br>рецепт<br>уры |
| Первый завтрак                                       |                      |        |        |              |                                                  |                       |                        |
| Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным   | 180                  | 8,529  | 8,289  | 34,397       | 246                                              | 2,057                 | 199                    |
| Чай черный с молоком и сахаром                       | 150                  | 2,225  | 1,95   | 11,925       | 74                                               | 1                     | 413                    |
| Бутерброд с сыром                                    | 30/10                | 6,68   | 8,45   | 19,39        | 180                                              | 0,11                  | 3                      |
| Итого:                                               | 370                  | 17,434 | 18,689 | 65,712       | 500                                              | 3,167                 |                        |
| Второй завтрак                                       |                      |        |        |              |                                                  |                       |                        |
| Компот из смеси сухофруктов                          | 100                  | 0,222  | 0,011  | 13,883       | 57                                               | 0,2                   | 394                    |
| Гренки из пшеничного хлеба                           | 15                   | 1,86   | 0,24   | 11,4         | 56                                               | 0                     | 123                    |
| Итого:                                               | 115                  | 2,082  | 0,251  | 25,283       | 113                                              | 0,2                   |                        |
| Обед                                                 |                      |        |        |              |                                                  |                       |                        |
| Салат картофельный с кукурузой                       | 30                   | 0,509  | 1,573  | 2,933        | 28                                               | 4,698                 | 26                     |
| Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью) | 150                  | 1,211  | 3,135  | 7,223        | 62                                               | 4,799                 | 63                     |
| Котлеты рубленые из птицы с соусом                   | 100                  | 12,125 | 17,4   | 9,863        | 245                                              | 0,325                 | 324                    |
| Рис отварной с маслом сливочным                      | 120                  | 2,856  | 4,088  | 27,888       | 168                                              | 0                     | 332                    |
| Чай черный со свежей ягодой и сахаром                | 150                  | 0,288  | 0,045  | 8,288        | 41                                               | 6,398                 | 412                    |
| Хлеб пшеничный                                       | 30                   | 2,385  | 0,3    | 14,505       | 71                                               | 0                     |                        |
| Хлеб ржаной                                          | 30                   | 1,98   | 0,36   | 10,02        | 52                                               | 0                     |                        |
| Итого:                                               | 610                  | 21,354 | 26,901 | 80,72        | 667                                              | 16,22                 |                        |
| Уплотненный полдник                                  |                      |        |        |              |                                                  |                       |                        |
| Фрукт свежий                                         | 100                  | 0,933  | 0,2    | 8,067        | 63                                               | 60                    | 386                    |
| Запеканка из творога с морковью                      | 120                  | 13,992 | 12,352 | 28,536       | 241                                              | 0,856                 | 252                    |
| Соус молочный (сладкий)                              | 30                   | 0,58   | 1,36   | 3,98         | 30                                               | 0,1                   | 369                    |
| Напиток из ягодной смеси                             | 150                  | 0,15   | 0,075  | 9,75         | 56                                               | 11,625                | 393                    |
| Хлеб пшеничный                                       | 30                   | 2,38   | 0,3    | 14,5         | 71                                               | 0                     |                        |
| Итого:                                               | 430                  | 18,035 | 14,287 | 64,833       | 461                                              | 72,581                |                        |
| Итого за день:                                       | 1525                 | 58,905 | 60,128 | 236,55       | 1741                                             | 92,168                |                        |

День: 9

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1-5 - 3 лет

|                                                   | Пищевые вещества<br>(г) |        |        |              |                                                  |                   |                        |
|---------------------------------------------------|-------------------------|--------|--------|--------------|--------------------------------------------------|-------------------|------------------------|
| Наименование блюда                                | Выход<br>(г)            | Белки  | Жиры   | Углево<br>ды | Энерге<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть<br>(ккал) | Витамин С<br>(мг) | Номер<br>рецепт<br>уры |
| Первый завтрак                                    |                         |        |        |              |                                                  |                   |                        |
| Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным | 180                     | 8,049  | 7,209  | 37,303       | 247                                              | 1,869             | 182                    |
| Какао с молоком и сахаром                         | 150                     | 3,058  | 2,658  | 13,183       | 89                                               | 1,192             | 416                    |
| Бутерброд с маслом сливочным                      | 30/10                   | 2,45   | 7,55   | 14,62        | 136                                              | 0                 | 1                      |
| Итого:                                            | 370                     | 13,557 | 17,417 | 65,106       | 472                                              | 3,061             |                        |
| Второй завтрак                                    |                         |        |        |              |                                                  |                   |                        |
| Кисломолочный напиток "Баренец"                   | 100                     | 2,9    | 2,5    | 4            | 50                                               | 0,7               | 420                    |
| Гренки из пшеничного хлеба                        | 15                      | 1,86   | 0,24   | 11,4         | 56                                               | 0                 | 123                    |
| Итого:                                            | 115                     | 4,76   | 2,74   | 15,4         | 106                                              | 0,7               |                        |
| Обед                                              |                         |        |        |              |                                                  |                   |                        |
| Винегрет с луком репчатым                         | 30                      | 0,408  | 1,854  | 2,532        | 28                                               | 3,078             | 46                     |
| Суп с рыбными консервами (сельдь)                 | 150                     | 4,545  | 6,323  | 3,9          | 91                                               | 5,468             | 95                     |
| Тефтели мясные в соусе томатном (ж)               | 120                     | 11,4   | 18,75  | 20,7         | 165                                              | 1,8               | 303                    |
| Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным      | 120                     | 3,526  | 3,037  | 24,378       | 139                                              | 0                 | 330                    |
| Компот из смеси сухофруктов                       | 150                     | 0,333  | 0,017  | 20,825       | 85                                               | 0,3               | 394                    |
| Хлеб пшеничный                                    | 30                      | 2,385  | 0,3    | 14,505       | 71                                               | 0                 |                        |
| Хлеб ржаной                                       | 30                      | 1,98   | 0,36   | 10,02        | 52                                               | 0                 |                        |
| Итого:                                            | 630                     | 24,577 | 30,641 | 96,86        | 631                                              | 10,646            |                        |
| Уплотненный полдник                               |                         |        |        |              |                                                  |                   |                        |
| Ватрушка с творогом                               | 80                      | 10,528 | 6,262  | 33,344       | 262                                              | 0,046             | 441                    |
| Суп молочный с вермишелью                         | 160                     | 4,6    | 4,168  | 15,072       | 116                                              | 0,728             | 100                    |
| Чай черный с сахаром                              | 150                     | 0,05   | 0,017  | 7,883        | 32                                               | 0,025             | 411                    |
| Хлеб пшеничный                                    | 30                      | 2,38   | 0,3    | 14,5         | 71                                               | 0                 |                        |
| Итого:                                            | 420                     | 17,558 | 10,747 | 70,799       | 481                                              | 0,799             |                        |
| Итого за день:                                    | 1535                    | 60,452 | 61,545 | 248,17       | 1690                                             | 15,206            |                        |

День: 10

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1-5 - 3 лет

|                                                      | Пищевые вещества (г) |        |        |              |                                                  |                       |                        |
|------------------------------------------------------|----------------------|--------|--------|--------------|--------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|
| Наименование блюда                                   | Выход (г)            | Белки  | Жиры   | Углевод<br>ы | Энерге<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть<br>(ккал) | Витами<br>н С<br>(мг) | Номер<br>рецепт<br>уры |
| Первый завтрак                                       |                      |        |        |              |                                                  |                       |                        |
| Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным | 180                  | 9,497  | 8,246  | 35,014       | 252                                              | 1,869                 | 182                    |
| Кофейный напиток молочный с сахаром                  | 150                  | 2,375  | 2,008  | 11,967       | 76                                               | 0,975                 | 414                    |
| Бутерброд с сыром                                    | 30/10                | 6,68   | 8,45   | 19,39        | 180                                              | 0,11                  | 3                      |
| Итого:                                               | 370                  | 18,552 | 18,704 | 66,371       | 508                                              | 2,954                 |                        |
| Второй завтрак                                       |                      |        |        |              |                                                  |                       |                        |
| Чай черный со свежей ягодой и сахаром                | 100                  | 0,192  | 0,03   | 5,525        | 27                                               | 4,265                 | 412                    |
| Гренки из пшеничного хлеба                           | 15                   | 1,86   | 0,24   | 11,4         | 56                                               | 0                     | 123                    |
| Итого:                                               | 115                  | 2,052  | 0,27   | 16,925       | 83                                               | 4,265                 |                        |
| Обед                                                 |                      |        |        |              |                                                  |                       |                        |
| Салат овощной с яблоками и свеклой                   | 30                   | 0,351  | 0,06   | 2,186        | 11                                               | 6,741                 | 38                     |
| Суп картофельный с макаронными изделиями             | 150                  | 1,613  | 1,703  | 10,283       | 63                                               | 4,95                  | 88                     |
| Птица, тушенная в соусе с овощами                    | 200                  | 10,1   | 7,222  | 18,322       | 290                                              | 8,156                 | 319                    |
| Компот из кураги                                     | 150                  | 0,325  | 0,017  | 20,325       | 85                                               | 0,3                   | 394                    |
| Хлеб пшеничный                                       | 30                   | 2,385  | 0,3    | 14,505       | 71                                               | 0                     |                        |
| Хлеб ржаной                                          | 30                   | 1,98   | 0,36   | 10,02        | 52                                               | 0                     |                        |
| Итого:                                               | 590                  | 16,754 | 9,662  | 75,641       | 572                                              | 20,147                |                        |
| Уплотненный полдник                                  |                      |        |        |              |                                                  |                       |                        |
| Печенье                                              | 50                   | 3,75   | 4,9    | 37,2         | 209                                              | 0                     |                        |
| Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом             | 120                  | 12,2   | 8,8    | 9,4          | 195                                              | 1                     | 277                    |
| Каша рисовая с маслом сливочным                      | 120                  | 1,816  | 2,984  | 17,712       | 123                                              | 0                     | 331                    |
| Чай черный с сахаром и лимоном                       | 150                  | 0,084  | 0,014  | 7,116        | 45                                               | 1,835                 | 412                    |
| Хлеб пшеничный                                       | 30                   | 2,38   | 0,3    | 14,5         | 71                                               | 0                     |                        |
| Итого:                                               | 470                  | 20,23  | 16,998 | 85,928       | 643                                              | 2,835                 |                        |
| Итого за день:                                       | 1545                 | 57,588 | 45,634 | 244,865      | 1806                                             | 30,201                |                        |
| Итого за 10 дней:                                    | 15205                | 529,82 | 515,06 | 2424,5       | 17003                                            | 598,01                |                        |
| Среднее за день:                                     | 1520,5               | 53     | 52     | 242          | 1700                                             | 60                    |                        |