



"СОГЛАСОВАНО"

Инспектор МРСУ, Детский сад №158
Машкина Т.А.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "МОБИЛСВЯЗЬ"

Солнышкина О.И.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ г. ЯРОСЛАВЛЬ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Калорийность,г | № из сборника рецептов |
|--|----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------|
| 1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная жидкая | 150 | 4,75 | 3,02 | 25,39 | 147,75 | |
| Батончик к чаю | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 65,43 | 1 |
| Чай с молоком | 180 | 3,49 | 3,77 | 12,72 | 98,80 | 378 |
| Масло сливочное (порциями) | 8 | 0,06 | 6,24 | 0,08 | 56,70 | 14 |
| Итого за завтрак | 363 | 10,17 | 13,76 | 51,04 | 368,68 | |
| 2-й завтрак | | | | | | |
| Сок фруктовый | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,95 | 389 |
| Итого за 2-й завтрак | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,95 | |
| Обед | | | | | | |
| Огурцы свежие | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,24 | 71 |
| Суп с макаронными изделиями и курой | 160 | 3,48 | 3,44 | 9,49 | 82,84 | 111 |
| Ежики мясные со сметанным соусом 60/25 гр. | 85 | 7,00 | 12,70 | 6,75 | 182,00 | 279 |
| Хлеб ржаной йодированный | 36 | 2,38 | - | 12,02 | 57,60 | |
| Компот из яблок свежих | 150 | 0,13 | 0,13 | 10,75 | 44,73 | 342 |
| Итого за обед | 451 | 13,13 | 16,29 | 39,39 | 369,41 | |
| Уплотнённый полдник | | | | | | |
| Сыр(порциями) | 10 | 2,56 | 2,61 | 0,34 | 35,04 | 15 |
| Омлет натуральный | 140 | 11,41 | 15,48 | 3,45 | 198,71 | 14 |
| Ватрушка с повидлом | 50 | 3,98 | 2,25 | 32,40 | 165,77 | |
| Батончик к чаю | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 65,43 | 1 |
| Чай без сахара | 150 | 0,08 | 0,02 | 0,03 | 0,61 | 376 |
| Итого за уплотнённый полдник | 375 | 19,90 | 21,08 | 49,07 | 465,56 | |
| Итого за день | 1 339 | 43,95 | 51,28 | 154,65 | 1 268,60 | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Калорийность,г | № из сборника рецептур |
|--|----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------|
| 1 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"молочная | 150 | 5,59 | 4,68 | 20,97 | 148,37 | 34 |
| Масло сливочное (порциями) | 8 | 0,06 | 6,24 | 0,08 | 56,70 | 14 |
| Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 | 209 |
| Батон йодированный | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 65,43 | 1 |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 3,48 | 3,55 | 11,24 | 90,87 | 379 |
| Итого за завтрак | 373 | 16,08 | 19,80 | 45,42 | 424,21 | |
| 2-й завтрак | | | | | | |
| Фрукт свежий(яблоко) - | 130 | 0,51 | 0,51 | 12,49 | 56,57 | |
| Итого за 2-й завтрак | 130 | 0,51 | 0,51 | 12,49 | 56,57 | |
| Обед | | | | | | |
| Рассольник ленинградский с крупой и сметаной | 150 | 1,53 | 2,57 | 10,47 | 71,10 | 96 |
| Суфле рыбное | 50 | 8,40 | 6,44 | 0,68 | 94,27 | 400 |
| Картофельное пюре | 130 | 2,83 | 4,67 | 19,10 | 129,72 | 450 |
| Помидор свежий | 30 | 0,18 | 0,06 | 1,26 | 6,30 | 71 |
| Хлеб ржаной йодированный | 36 | 2,38 | - | 12,02 | 57,60 | |
| Напиток из шиповника с изюмом | 150 | 0,47 | 0,15 | 14,42 | 60,86 | 388 |
| Итого за обед | 546 | 15,79 | 13,88 | 57,96 | 419,85 | |
| Уплотнённый полдник | | | | | | |
| Запеканка творожная с яблоками | 120 | 13,13 | 12,17 | 27,12 | 270,55 | |
| Соус из кураги | 20 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 65,43 | 626 |
| Чай с низким содержанием сахара | 150 | 0,11 | 0,01 | 3,95 | 18,43 | 376 |
| Батон йодированный | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 65,43 | |
| Итого за уплотнённый полдник | 315 | 16,99 | 13,63 | 56,78 | 419,83 | |
| Итого за день | 1 364 | 49,36 | 47,81 | 172,65 | 1 320,45 | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Каллорийность,г | № из сборника рецептур |
|--|----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------|
| 1 НЕДЕЛЯ СРЕДА | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 3,63 | 2,70 | 21,10 | 123,19 | 33 |
| Масло сливочное (порциями) | 8 | 0,06 | 6,24 | 0,08 | 56,70 | 14 |
| Сыр (порциями) | 10 | 2,56 | 2,61 | 0,34 | 35,04 | 15 |
| Батон йодированный | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 65,43 | |
| Какао витаминизированный с молоком | 180 | 5,03 | 5,23 | 18,13 | 139,66 | 382 |
| Итого за завтрак | 373 | 13,14 | 17,49 | 52,51 | 420,02 | |
| 2-й завтрак | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (снежок) | 150 | 3,89 | 3,74 | 15,10 | 109,65 | 386 |
| Итого за 2-й завтрак | 150 | 3,89 | 3,74 | 15,10 | 109,65 | |
| Обед | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 150 | 1,22 | 2,39 | 5,56 | 48,61 | 88 |
| Фрикадельки в соусе 50/50гр. | 100 | 1,69 | 7,16 | 11,05 | 115,41 | 280 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 6,62 | 4,77 | 29,90 | 188,99 | 450 |
| Хлеб ржаной йодированный | 36 | 2,38 | - | 12,02 | 57,60 | |
| Напиток из плодов сушеных (яблоки) | 150 | - | - | 4,49 | 17,96 | 348 |
| Итого за обед | 546 | 11,90 | 14,32 | 63,02 | 428,57 | |
| Уплотнённый полдник | | | | | | |
| Жаркое по-домашнему со свининой | 200 | 7,81 | 19,20 | 25,18 | 304,75 | |
| Огурцы свежие | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,24 | 71 |
| Молочный ванильный напиток | 150 | 4,43 | 4,89 | 13,16 | 114,33 | |
| Печенье | 18 | 1,35 | 2,12 | 13,48 | 78,44 | |
| Батон йодированный | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 65,43 | |
| Итого за уплотнённый полдник | 413 | 15,61 | 26,95 | 65,05 | 565,17 | |
| Итого за день | 1 482 | 44,53 | 62,50 | 195,68 | 1 523,42 | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Калорийность,г | № из сборника рецептов |
|--------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------|
| 1 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша ячневая молочная жидкая | 150 | 4,15 | 3,11 | 17,09 | 112,96 | 36 |
| Масло сливочное (порциями) | 8 | 0,06 | 6,24 | 0,08 | 56,70 | 14 |
| Батон йодированный | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 65,43 | |
| Чай с молоком | 180 | 3,49 | 3,77 | 12,72 | 98,80 | 378 |
| Итого за завтрак | 363 | 9,57 | 13,85 | 42,74 | 333,89 | |
| 2-й завтрак | | | | | | |
| Фрукт (яблоки) | 130 | 0,51 | 0,51 | 12,49 | 56,57 | |
| Итого за 2-й завтрак | 130 | 0,51 | 0,51 | 12,49 | 56,57 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп картофельный с клецками и свиной | 160 | 4,73 | 6,95 | 17,53 | 151,56 | 108/109 |
| Печень по-сторгоновски 30/30 гр. | 60 | 0,56 | 5,15 | 2,52 | 58,67 | 255 |
| Макаронные изделия | 110 | 4,60 | 3,51 | 29,37 | 167,42 | 309 |
| Хлеб ржаной йодированный | 36 | 2,38 | - | 12,02 | 57,60 | |
| Напиток из смеси сухофруктов | 150 | 0,32 | 0,02 | 13,08 | 53,71 | 349 |
| Итого за обед | 516 | 12,60 | 15,62 | 74,51 | 488,96 | |
| Уплотнённый полдник | | | | | | |
| Рыба тушеная с овощами 50/50гр. | 100 | 8,95 | 5,52 | 3,42 | 99,14 | 374 |
| Картофельное пюре | 130 | 2,83 | 4,67 | 19,10 | 129,72 | 450 |
| Огурцы свежие | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,24 | 71 |
| Булочка ванильная | 50 | 4,65 | 3,60 | 30,58 | 173,31 | |
| Чай с низким содержанием сахара | 150 | 0,06 | 0,02 | 4,51 | 18,43 | 376 |
| Батон йодированный | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 65,43 | |
| Итого за уплотнённый полдник | 475 | 18,51 | 14,54 | 70,83 | 488,25 | |
| Итого за день | 1 484 | 41,19 | 44,52 | 200,57 | 1 367,66 | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Каллорийность,г | № из сборника рецептов |
|---------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------|
| 1 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая | 150 | 3,90 | 2,74 | 17,39 | 109,85 | 31 |
| Масло сливочное (порциями) | 8 | 0,06 | 6,24 | 0,08 | 56,70 | 14 |
| Батон йодированный | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 65,43 | |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 4,18 | 4,27 | 13,50 | 109,12 | 379 |
| Итого за завтрак | 363 | 10,01 | 13,98 | 43,82 | 341,10 | |
| 2-й завтрак | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (снежок) | 180 | 4,67 | 4,49 | 18,12 | 131,53 | |
| Итого за 2-й завтрак | 180 | 4,67 | 4,49 | 18,12 | 131,53 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 205 | 6,19 | 2,37 | 14,30 | 103,31 | 97 |
| Котлета "Рыжик" | 70 | 9,30 | 11,60 | 7,00 | 180,00 | ттк |
| Капуста тушеная со сметаной | 110 | 2,39 | 3,23 | 7,06 | 66,87 | ттк |
| Хлеб ржаной йодированный | 36 | 2,38 | - | 12,02 | 57,60 | |
| Компот из яблок свежих | 150 | 0,13 | 0,13 | 10,75 | 44,73 | 342 |
| Итого за обед | 571 | 20,39 | 17,34 | 51,13 | 452,51 | |
| Уплотнённый полдник | | | | | | |
| Пудинг творожный | 120 | 16,63 | 10,29 | 15,11 | 219,54 | 222 |
| Печенье | 18 | 1,35 | 2,12 | 13,48 | 78,44 | |
| Фруктовая подлива | 20 | 0,04 | 0,01 | 9,34 | 37,60 | 10 |
| Чай с низким содержанием сахара | 150 | 0,06 | 0,02 | 4,51 | 18,43 | 376 |
| Итого за уплотнённый полдник | 308 | 18,08 | 12,43 | 42,45 | 354,01 | |
| Итого за день | 1 422 | 53,15 | 48,23 | 155,53 | 1 279,15 | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Калорийность,г | № из сборника рецептур |
|-------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------|
| 2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 5,22 | 3,58 | 22,59 | 143,43 | 35 |
| Масло сливочное (порциями) | 8 | 0,06 | 6,24 | 0,08 | 56,70 | 14 |
| Батончик к чаю | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 65,43 | |
| Чай с молоком | 180 | 3,49 | 3,77 | 12,72 | 98,80 | 378 |
| Итого за завтрак | 363 | 10,65 | 14,31 | 48,24 | 364,36 | |
| 2-й завтрак | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (снежок) | 150 | 3,88 | 3,74 | 15,10 | 109,61 | |
| Итого за 2-й завтрак | 150 | 3,88 | 3,74 | 15,10 | 109,61 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми | 150 | 3,52 | 2,93 | 11,57 | 86,73 | 102 |
| Гуляш мясной из свинины 30/30гр. | 60 | 6,19 | 17,71 | 2,71 | 194,98 | тгк |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 4,60 | 3,51 | 29,37 | 167,42 | 309 |
| Хлеб ржаной йодированный | 36 | 2,38 | - | 12,02 | 57,60 | |
| Напиток из смеси сухофруктов | 150 | 0,32 | 0,15 | 13,08 | 53,71 | 349 |
| Итого за обед | 506 | 17,01 | 24,29 | 68,74 | 560,44 | |
| Уплотнённый полдник | | | | | | |
| Сыр (порциями) | 10 | 2,56 | 2,61 | 0,34 | 35,04 | 15 |
| Омлет натуральный | 140 | 11,41 | 15,48 | 3,45 | 198,71 | 14 |
| Батончик к чаю | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 65,43 | |
| Фрукт (яблоки) | 130 | 0,51 | 0,51 | 12,49 | 56,57 | |
| Чай с низким содержанием сахара | 150 | 0,06 | 0,02 | 4,51 | 18,43 | 392 |
| Итого за уплотнённый полдник | 455 | 16,41 | 19,33 | 33,64 | 374,17 | |
| Итого за день | 1 474 | 47,95 | 61,67 | 165,73 | 1 408,57 | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Каллорийность,г | № из сборника рецептур |
|---|----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------|
| 2 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная жидкая | 150 | 4,75 | 3,02 | 25,39 | 147,75 | 38 |
| Масло сливочное (порциями) | 8 | 0,06 | 6,24 | 0,08 | 56,70 | 14 |
| Батон йодированный | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 65,43 | |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,18 | 4,27 | 13,50 | 109,12 | 379 |
| Итого за завтрак | 363 | 10,86 | 14,26 | 51,82 | 379,00 | |
| 2-й завтрак | | | | | | |
| Фрукт (яблоки) | 130 | 0,51 | 0,51 | 12,49 | 56,57 | |
| Итого за 2-й завтрак | 130 | 0,51 | 0,51 | 12,49 | 56,57 | |
| Обед | | | | | | |
| Солянка по-домашнему из птицы со сметаной | 150 | 1,04 | 3,63 | 6,04 | 60,94 | 158 |
| Голубцы ленивые из говядины 120/30гр. | 150 | 3,07 | 11,11 | 13,91 | 167,91 | 287 |
| Огурцы свежие | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,24 | 71 |
| Хлеб ржаной йодированный | 36 | 2,38 | - | 12,02 | 57,60 | |
| Компот из яблок свежих | 150 | 0,13 | 0,13 | 10,75 | 44,73 | 342 |
| Итого за обед | 506 | 6,75 | 14,89 | 43,10 | 333,42 | |
| Уплотнённый полдник | | | | | | |
| Гуляш "Болоньезе" | 50 | 8,00 | 4,18 | 3,65 | 84,21 | |
| Картофельное пюре | 130 | 2,83 | 4,67 | 19,10 | 129,72 | 450 |
| Зеленый горошек | 20 | 0,62 | 0,04 | 1,30 | 8,05 | |
| Молочный ванильный напиток | 150 | 4,43 | 4,89 | 13,16 | 114,33 | |
| Печенье | 18 | 1,35 | 2,12 | 13,48 | 78,44 | |
| Батон йодированный | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 65,43 | |
| Итого за уплотнённый полдник | 393 | 19,10 | 16,62 | 63,55 | 480,16 | |
| Итого за день | 1 392 | 37,23 | 46,27 | 170,95 | 1 249,15 | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Каллорийность,г | № из сборника рецептов |
|-------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------|
| 2 НЕДЕЛЯ СРЕДА | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 4,51 | 3,15 | 19,64 | 124,88 | 32 |
| Масло сливочное (порциями) | 8 | 0,06 | 6,24 | 0,08 | 56,70 | 14 |
| Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 | 209 |
| Батон йодированный | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 65,43 | |
| Какао витаминизированный с молоком | 180 | 5,03 | 5,23 | 18,13 | 139,66 | 382 |
| Итого за завтрак | 403 | 16,55 | 19,94 | 50,98 | 449,52 | |
| 2-й завтрак | | | | | | |
| Сок фруктовый | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,95 | 389 |
| Итого за 2-й завтрак | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,95 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп картофельный рыбный | 170 | 4,77 | 1,75 | 12,00 | 82,84 | 97 |
| Рагу из овощей с курой | 180 | 3,35 | 3,94 | 18,68 | 123,57 | 143/ттк |
| Хлеб ржаной йодированный | 36 | 2,38 | - | 12,02 | 57,60 | |
| Напиток из шиповника с изюмом | 150 | 0,47 | 0,15 | 14,42 | 60,86 | 388 |
| Итого за обед | 536 | 10,96 | 5,85 | 57,12 | 324,88 | |
| Уплотнённый полдник | | | | | | |
| Пудинг творожный | 120 | 16,63 | 10,29 | 15,11 | 219,54 | 222 |
| Плюшка российская | 50 | 4,58 | 6,79 | 35,11 | 219,80 | 775 |
| Фруктовая подлива | 20 | 0,04 | 0,01 | 9,34 | 37,60 | 10 |
| Чай с низким содержанием сахара | 150 | 0,06 | 0,02 | 4,51 | 18,43 | 392 |
| Итого за уплотнённый полдник | 340 | 21,31 | 17,09 | 64,07 | 495,36 | |
| Итого за день | 1 429 | 49,56 | 43,02 | 187,32 | 1 334,71 | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Калорийность,г | № из сборника рецептов |
|---|----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------|
| 2 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная | 150 | 4,20 | 3,51 | 15,73 | 111,28 | 34 |
| Масло сливочное (порциями) | 8 | 0,06 | 6,24 | 0,08 | 56,70 | 14 |
| Батон йодированный | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 65,43 | |
| Чай с молоком | 180 | 3,49 | 3,77 | 12,72 | 98,80 | 378 |
| Итого за завтрак | 363 | 9,62 | 14,25 | 41,38 | 332,21 | |
| 2-й завтрак | | | | | | |
| Кисломолочный напиток (снежок) | 150 | 3,89 | 3,74 | 15,10 | 109,61 | |
| Итого за 2-й завтрак | 150 | 3,89 | 3,74 | 15,10 | 109,61 | |
| Обед | | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем и | 150 | 1,25 | 3,69 | 8,17 | 70,93 | |
| Азу из говядины | 50 | 6,17 | 6,34 | 1,97 | 24,17 | 437 |
| Рис с овощами | 110 | 3,12 | 4,73 | 31,69 | 181,78 | 450 |
| Хлеб ржаной йодированный | 36 | 2,38 | - | 12,02 | 57,60 | |
| Напиток из плодов сушеных (яблоки) | 150 | - | - | 4,49 | 17,96 | 348 |
| Итого за обед | 496 | 12,92 | 14,76 | 58,35 | 352,45 | |
| Уплотнённый полдник | | | | | | |
| Капуста тушеная с мясом свинины | 200 | 11,45 | 24,58 | 13,93 | 322,75 | ттк |
| Шанежка наливная с яйцами | 50 | 6,42 | 3,32 | 24,68 | 154,25 | 740 |
| Чай с низким содержанием сахара | 150 | 0,06 | 0,02 | 4,51 | 18,43 | 392 |
| Батон йодированный | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 65,43 | |
| Итого за уплотнённый полдник | 425 | 19,81 | 28,64 | 55,97 | 560,84 | |
| Итого за день | 1 434 | 46,23 | 61,38 | 170,80 | 1 355,11 | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Калорийность,г | № из сборника рецептов |
|--------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------|
| 2 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая | 150 | 3,90 | 2,74 | 17,39 | 109,85 | 31 |
| Масло сливочное (порциями) | 8 | 0,06 | 6,24 | 0,08 | 56,70 | 14 |
| Батон йодированный | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 65,43 | |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 4,18 | 4,27 | 13,50 | 109,12 | 379 |
| Итого за завтрак | 363 | 10,01 | 13,98 | 43,82 | 341,10 | |
| 2-й завтрак | | | | | | |
| Сок фруктовый | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,95 | 389 |
| Итого за 2-й завтрак | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,95 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп из овощей со свининой и сметаной | 160 | 3,18 | 7,51 | 6,96 | 108,15 | 99 |
| Рыба, тушеная с овощами 50/50гр. | 100 | 8,95 | 5,52 | 3,42 | 99,14 | 374 |
| Картофельное пюре | 130 | 2,83 | 4,67 | 19,10 | 129,72 | 450 |
| Огурцы свежие | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,24 | 71 |
| Хлеб ржаной йодированный | 36 | 2,38 | - | 12,02 | 57,60 | |
| Компот из яблок свежих | 150 | 0,13 | 0,13 | 10,75 | 44,73 | 342 |
| Итого за обед | 596 | 17,61 | 17,85 | 52,63 | 441,57 | |
| Уплотнённый полдник | | | | | | |
| Запеканка творожная с яблоками | 120 | 13,13 | 12,17 | 27,12 | 270,55 | |
| Соус из кураги | 20 | 0,11 | 0,01 | 3,95 | 16,29 | 626 |
| Кисель из ягод | 150 | 0,01 | 0,03 | 15,43 | 62,28 | 350 |
| Батон йодированный | 25 | 3,95 | 0,73 | 12,85 | 65,43 | |
| Итого за уплотнённый полдник | 315 | 17,20 | 12,93 | 59,35 | 414,55 | |
| Итого за день | 1 424 | 45,57 | 44,90 | 170,95 | 1 262,17 | |

ИТОГО ПО МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 6 ЛЕТ

| ИТОГО | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|------------------|--------|------------|-------------------------------|
| | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | |
| Итого за весь период | 458,71 | 511,59 | 1 744,83 | 13368,97 |
| Среднее значение за период | 45,87 | 51,16 | 174,48 | 1336,90 |

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. г. Москва Дели принт 2011г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лапшиной 2004г.