

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МАДОУ № 36 Мальвина

*Ванштейн Л.Ю.*

Приказ № *44-ОД* от *24.02.2024*



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 4-ХРАЗОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ВЕСНА-ЛЕТО)

разработано с учетом требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"

и сборника рецептур М.П. Могильный, Т.В. Тутельян

возрастная категория 2 - 3 года

День: День 1  
 Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ  
 Категория: Дети 2-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
185.3	Каша жидкая	170	4,13	3,20	15,84	113,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
701.1	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,16	19,32	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
397	Какао с молоком	180	4,16	3,78	15,35	113,00	0,00	0,00	0,67	0,00	0,00
6	Масло (порциями)	3	1,84	0,04	0,05	16,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Сыр (порциями)	10	2,95	2,32	0,00	36,40	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00
	<b>итого завтрак</b>	<b>403</b>				<b>373,74</b>					
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
399.7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	<b>100</b>	0,00	0,30	18,50	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ОБЕД</b>										
318	Картофель отварной	110	2,80	2,25	18,00	106,49	0,00	0,00	22,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,26	1,23	25,99	107,79	0,00	0,00	0,00	7,04	0,02
56	Борщ	150	3,04	1,02	5,91	55,49	0,00	0,00	13,14	0,00	0,00
278.1	Бефстроганов из печени	60	2,48	8,65	4,24	74,47	0,14	1,01	15,14	13,31	3,22
3	помидор свежий	30	0,02	0,12	0,38	2,10	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00
	<b>итого обед</b>	<b>540</b>				<b>415,94</b>					
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
215	Омлет натуральный	95	15,49	9,43	1,86	184,72	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00
11	Овощи консервированные	40	0,00	1,00	4,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Банан (или другой фрукт)	95	0,48	1,14	19,95	91,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
435	Чай	100	2,01	4,02	3,00	40,15	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
454.1	Пирожки печеные из дрожжевого теста	70	8,46	7,52	2,48	115,72	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00
401.1	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран 180/200	180	5,76	5,22	6,84	106,20	0,07	0,29	1,44	216,00	0,18
	<b>итого усиленный полдник</b>	<b>580</b>				<b>557,99</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1623,00</b>	<b>54,76</b>	<b>57,04</b>	<b>175,07</b>	<b>1419,67</b>	<b>0,22</b>	<b>1,30</b>	<b>54,72</b>	<b>236,34</b>	<b>3,42</b>

День: День 2  
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ  
Категория: Дети 2-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
185.11	Каша жидкая	155	3,32	3,52	20,17	124,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Масло (порциями)	3	1,84	0,04	0,05	16,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
701.1	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,16	19,32	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
397	Какао с молоком	155	3,58	3,25	13,22	97,31	0,00	0,00	0,57	0,00	0,00
	<b>итого завтрак</b>	<b>353</b>				<b>333,11</b>					
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
399.1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,10	1,10	12,60	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ОБЕД</b>										
33	Салат из свеклы	40	1,44	0,57	3,34	28,55	0,01	0,02	3,80	14,06	0,53
86.1	Суп с клецками	150	3,65	2,81	14,82	113,60	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00
288	Фрикадельки мясные в соусе	50	4,49	4,50	4,34	76,03	0,00	0,00	1,29	0,00	0,00
317	Макаронные изделия отварные	110	0,81	4,35	26,80	131,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
378.1	Кисель из плодов или ягод свежих	150	0,03	0,15	22,16	87,34	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>итого обед</b>	<b>540</b>				<b>506,79</b>					
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
458	Ватрушки с творогом	70	4,69	5,61	6,14	88,35	0,03	0,12	0,13	50,72	0,32
165а	Каша рассыпчатая	80	2,37	4,59	22,64	130,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
392	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	100/8	0,00	0,03	5,26	20,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
257	Котлеты рыбные паровые	100	4,13	18,03	8,85	145,52	0,00	0,00	2,74	0,00	0,00
401.1	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран 180/200	180	5,76	5,22	6,84	106,20	0,07	0,29	1,44	216,00	0,18
1515	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	0,02	9,50	15,20	2,09
701.1	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,16	19,32	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
348	Соус томатный	15	0,84	0,22	1,15	13,19	0,00	0,00	1,14	0,00	0,00
	<b>итого усиленный полдник</b>	<b>538</b>				<b>642,22</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1531</b>	<b>38,71</b>	<b>63,33</b>	<b>229,69</b>	<b>1538,12</b>	<b>0,14</b>	<b>0,44</b>	<b>23,92</b>	<b>295,98</b>	<b>3,12</b>

День: День 3  
 Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ  
 Категория: Дети 2-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
94	Суп молочный с крупой	160	5,17	4,10	12,56	113,55	0,00	0,00	0,67	0,00	0,00
1	Бутерброды с маслом	40	3,42	2,83	16,99	61,36	0,06	0,03	0,00	9,50	0,72
395	Кофейный напиток с молоком	160	2,88	2,75	13,46	89,42	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00
	<b>итого завтрак</b>	<b>360</b>				<b>264,33</b>					
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
399.1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,10	1,10	12,60	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ОБЕД</b>										
10	Салат из горошка зеленого консервированного	40	2,07	1,19	2,50	33,38	0,00	0,00	4,40	0,00	0,00
87.1	Суп рыбный	150	8,13	5,52	9,89	10,52	0,00	0,00	10,94	0,00	0,00
276	Жаркое по-домашнему	160	18,10	19,89	17,65	313,33	0,00	0,00	23,14	0,00	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,26	1,23	25,99	107,79	0,00	0,00	0,00	7,04	0,02
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>итого обед</b>	<b>540</b>				<b>534,623</b>					
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
469	Булочка домашняя	50	6,26	0,63	5,68	81,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
358	Соус земляничный, малиновый или вишневый	15	0,03	0,06	9,56	37,25	0,00	0,00	4,59	0,00	0,00
237	Запеканка из творога	90	8,12	11,61	30,05	234,92	0,00	0,00	6,69	0,00	0,00
1515	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	0,02	9,50	15,20	2,09
435	Чай	100	2,01	4,02	3,00	40,15	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
401.1	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран 180/200	180	5,76	5,22	6,84	106,20	0,07	0,29	1,44	216,00	0,18
	<b>итого усиленный полдник</b>	<b>530</b>				<b>544,17</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1530</b>	<b>63,17</b>	<b>63,17</b>	<b>189,44</b>	<b>1399,123</b>	<b>0,16</b>	<b>0,34</b>	<b>61,85</b>	<b>247,74</b>	<b>3,00</b>

День: День 4  
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ  
Категория: Дети 2-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
168.7	Каша вязкая	160	2,70	6,09	26,52	148,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1.1	Бутерброды с маслом	40	6,45	2,50	14,66	61,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
395.1	Кофейный напиток с молоком	160	2,79	2,67	13,04	86,63	0,00	0,00	0,47	0,00	0,00
	<b>итого завтрак</b>	<b>360</b>				<b>296,23</b>					
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
399.2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,00	0,50	8,30	39,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ОБЕД</b>										
3	Огурец свежий	30	0,02	0,12	0,38	2,10	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00
19	Свекольник со сметаной	170	8,72	6,69	24,75	186,93	0,00	0,00	11,62	0,00	0,00
10	Капуста тушеная с мясом	160	6,72	7,94	34,50	205,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	160	0,26	1,23	25,99	109,20	0,00	0,00	0,00	7,04	0,02
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
18	Печенье	30	0,41	1,77	16,11	76,33	0,06	0,07	0,19	9,52	0,20
	<b>итого обед</b>	<b>590</b>				<b>649,78</b>					
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
1515	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	0,02	9,50	15,20	2,09
322	Пюре картофельное 80	80	1,81	1,59	10,38	64,50	0,08	0,06	11,74	21,46	0,60
247	Кальмар тушеный в сметане	100	7,45	12,76	3,20	120,10	0,17	0,09	3,77	42,43	1,06
401.1	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран 180/200	180	5,76	5,22	6,84	106,20	0,07	0,29	1,44	216,00	0,18
392	Чай с сахаром	100	0,00	0,04	6,84	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
701.1	Хлеб пшеничный	30	0,40	3,16	19,32	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>итого усиленный полдник</b>	<b>585</b>				<b>424,45</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1635</b>	<b>44,35</b>	<b>55,30</b>	<b>233,50</b>	<b>1409,46</b>	<b>0,41</b>	<b>0,53</b>	<b>40,23</b>	<b>311,65</b>	<b>4,15</b>

День: День 5  
 Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ  
 Категория: Дети 2-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
185.4a	Каша жидкая	155	2,50	2,39	19,81	110,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1	Бутерброды с маслом	40	3,42	2,83	16,99	61,36	0,06	0,03	0,00	9,50	0,72
397	Какао с молоком	180	4,16	3,78	15,35	113,00	0,00	0,00	0,67	0,00	0,00
	<b>итого завтрак</b>	<b>375</b>				<b>284,936</b>					
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
399.1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,10	1,10	12,60	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ОБЕД</b>										
36	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	2,44	0,58	2,67	35,12	0,00	0,00	3,40	0,00	0,00
110	суп куриный с лапшой домашней	180	0,61	4,30	9,52	58,95	0,04	0,07	2,86	9,67	0,34
18	Плов из отварного мяса	160	19,01	4,64	34,69	295,25	0,00	0,00	6,64	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,26	1,23	25,99	107,79	0,00	0,00	0,00	7,04	0,02
	<b>итого обед</b>	<b>570</b>				<b>566,71</b>					
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
392	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	100/8	0,00	0,03	5,26	20,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
462	"Гребешок" из дрожжевого теста	80	8,18	7,50	51,83	309,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1515	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	0,02	9,50	15,20	2,09
206	Макароны отварные с сыром	100	5,13	5,81	21,35	155,29	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00
401.1	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран 180/200	180	5,76	5,22	6,84	106,20	0,07	0,29	1,44	216,00	0,18
	<b>итого усиленный полдник</b>	<b>563</b>				<b>636,01</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1608</b>	<b>52,43</b>	<b>42,43</b>	<b>245,57</b>	<b>1543,656</b>	<b>0,19</b>	<b>0,41</b>	<b>24,58</b>	<b>257,40</b>	<b>3,34</b>

День: День 6  
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ  
Категория: Дети 2-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
90	Суп молочный рисовый протертый	160	5,34	4,10	10,94	108,90	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00
1.1	Бутерброды с маслом	40	6,45	2,50	14,66	61,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	160	2,88	2,75	13,46	89,42	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00
	<b>итого завтрак</b>	<b>360</b>				<b>259,68</b>					
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
399.1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,10	1,10	12,60	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ОБЕД</b>										
48	Салат из овощей с морской капустой	30	1,58	0,43	2,92	27,75	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
73	Рассольник со сметаной	150	9,33	9,15	15,95	174,58	0,00	0,00	9,93	0,00	0,00
310	Суфле куриное	60	22,30	19,99	1,99	136,90	0,00	0,00	1,86	0,00	0,00
318	Картофель отварной	110	2,80	2,25	18,00	106,49	0,00	0,00	22,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,26	1,23	25,99	107,79	0,00	0,00	0,00	7,04	0,02
363	Соус белый основной	15	0,47	0,07	0,60	6,89	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
	<b>итого обед</b>	<b>555</b>				<b>630,00</b>					
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
1	Вафли с жировой начинкой	30	0,35	1,72	13,48	65,07	0,06	0,07	0,17	7,28	0,20
401.1	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран 180/200	180	5,76	5,22	6,84	106,20	0,07	0,29	1,44	216,00	0,18
1515	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	0,02	9,50	15,20	2,09
230	Вареники ленивые (отварные)	100	10,39	14,29	14,07	205,49	0,00	0,00	0,37	0,00	0,00
358	Соус земляничный, малиновый или вишневый	15	0,39	0,23	1,36	9,96	0,00	0,00	0,02	4,61	0,03
393	Чай с лимоном	100/7/3	0,00	0,06	5,19	20,75	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00
701.1	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,16	19,32	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>итого усиленный полдник</b>	<b>570</b>				<b>546,12</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1585</b>	<b>69,66</b>	<b>71,27</b>	<b>200,04</b>	<b>1491,80</b>	<b>0,17</b>	<b>0,38</b>	<b>51,60</b>	<b>250,13</b>	<b>2,51</b>

День: День 7  
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ  
Категория: Дети 2-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
213	Яйца вареные	60	6,90	7,62	0,42	94,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1.1	Бутерброды с маслом	40	6,45	2,50	14,66	61,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
394	Чай с молоком или сливками	160	2,80	2,45	12,66	84,62	0,00	0,00	0,51	0,00	0,00
185.3	Каша жидкая	170	4,13	3,20	15,84	113,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>итого завтрак</b>	<b>430</b>				<b>353,54</b>					
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
399.1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,10	1,10	12,60	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ОБЕД</b>										
3	помидор свежий	30	0,02	0,12	0,38	2,10	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00
18.13	Суп из морской капусты со сметаной	160	20,05	10,23	20,72	295,00	0,00	0,00	23,69	0,00	0,00
294.1	Суфле из печени	60	12,81	13,26	0,09	168,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
165.6	Каша рассыпчатая	110	2,95	4,97	22,41	10,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,26	1,23	25,99	107,79	0,00	0,00	0,00	7,04	0,02
367	Соус сметанный	20	1,22	0,26	0,85	15,60	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
	<b>итого обед</b>	<b>570</b>				<b>669,12</b>					
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
213	Яйца вареные	60	6,90	7,62	0,42	94,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
53	Икра кабачковая	35	1,87	0,48	2,89	30,86	0,00	0,00	8,07	0,00	0,00
449	Оладьи	60	6,19	4,94	24,88	175,03	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00
1515	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	0,02	9,50	15,20	2,09
392	Чай с сахаром	130	0,00	0,04	6,84	21,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
359	Соус абрикосовый	15	0,01	0,07	9,68	37,51	0,00	0,00	0,77	0,00	0,00
401.1	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран 180/200	180	5,76	5,22	6,84	106,20	0,07	0,29	1,44	216,00	0,18
701.1	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,16	19,32	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>итого усиленный полдник</b>	<b>575</b>				<b>509,81</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1675</b>	<b>72,51</b>	<b>63,80</b>	<b>219,33</b>	<b>1588,47</b>	<b>0,10</b>	<b>0,31</b>	<b>44,57</b>	<b>238,24</b>	<b>2,29</b>



День: День 8  
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ  
Категория: Дети 2-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,25	5,88	20,43	152,98	0,00	0,00	0,63	0,00	0,00
701.1	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,16	19,32	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Сыр (порциями)	10	2,95	2,32	0,00	36,40	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00
395.1	Кофейный напиток с молоком	155	2,79	2,67	13,04	86,63	0,00	0,00	0,47	0,00	0,00
6	Масло (порциями)	3	1,84	0,04	0,05	16,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>итого завтрак</b>	<b>358</b>				<b>386,99</b>					
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
399.1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,10	1,10	12,60	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ОБЕД</b>										
3	Огурец свежий	30	0,02	0,12	0,38	2,10	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00
66	Щи из свежей капусты	180	3,67	1,30	4,52	57,24	0,00	0,00	23,90	0,00	0,00
321	Пюре картофельное	110	2,35	2,19	13,78	85,35	0,10	0,09	15,85	32,20	0,74
282	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	9,98	9,53	5,81	151,34	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,26	1,23	25,99	107,79	0,00	0,00	0,00	7,04	0,02
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>итого обед</b>	<b>570</b>				<b>473,42</b>					
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
401.1	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран 180/200	180	5,76	5,22	6,84	106,20	0,07	0,29	1,44	216,00	0,18
1515	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	0,02	9,50	15,20	2,09
361	Соус клюквенный	20	0,00	0,01	2,54	10,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00
231	Сырники из творога	130	14,78	20,28	25,18	317,71	0,00	0,00	0,55	0,00	0,00
702	мармелад	15	0,00	0,02	11,91	48,15	0,00	0,00	0,00	0,60	0,06
	<b>итого усиленный полдник</b>	<b>440</b>				<b>526,73</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1468</b>	<b>51,01</b>	<b>58,09</b>	<b>185,06</b>	<b>1443,14</b>	<b>0,20</b>	<b>0,40</b>	<b>54,29</b>	<b>271,03</b>	<b>3,08</b>

День: День 9  
 Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ  
 Категория: Дети 2-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
185	Каша жидкая	160	2,64	4,88	21,23	122,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1.1	Бутерброды с маслом	45	6,45	2,50	14,66	142,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
397	Какао с молоком	180	4,16	3,78	15,35	113,00	0,00	0,00	0,67	0,00	0,00
	<b>итого завтрак</b>	<b>385</b>				<b>378,85</b>					
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
399.1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,10	1,10	12,60	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ОБЕД</b>										
12	Салат из кукурузы (консервированной)	40	2,54	0,82	4,97	46,18	0,00	0,00	1,78	0,00	0,00
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	160	4,20	4,30	9,78	94,44	0,00	0,00	12,17	0,00	0,00
4	Азу по -татарски	160	25,55	27,34	53,26	241,44	0,00	0,00	10,18	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	160	0,26	1,23	25,99	117,26	0,00	0,00	0,00	7,04	0,02
	<b>итого обед</b>	<b>560</b>				<b>568,92</b>					
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
493	Пряники детские	15	0,12	0,29	10,89	21,93	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
1515	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	0,02	9,50	15,20	2,09
267	Рыба, запеченная с овощами	80	8,59	4,90	6,82	124,64	0,00	0,00	26,02	0,00	0,00
45	Винегрет овощной	80	5,54	1,21	6,91	73,95	0,00	0,00	11,93	0,00	0,00
392	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	90	0,00	0,03	5,26	18,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
401.1	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран 180/200	180	5,76	5,22	6,84	106,20	0,07	0,29	1,44	216,00	0,18
701.1	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,16	19,32	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>итого усиленный полдник</b>	<b>580</b>				<b>483,58</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1625</b>	<b>67,17</b>	<b>63,78</b>	<b>236,55</b>	<b>1487,35</b>	<b>0,10</b>	<b>0,31</b>	<b>73,68</b>	<b>238,24</b>	<b>2,29</b>

День: День 7  
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ  
Категория: Дети 2-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
213	Яйца вареные	60	6,90	7,62	0,42	94,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1.1	Бутерброды с маслом	40	6,45	2,50	14,66	61,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
394	Чай с молоком или сливками	160	2,80	2,45	12,66	84,62	0,00	0,00	0,51	0,00	0,00
185.3	Каша жидкая	170	4,13	3,20	15,84	113,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>итого завтрак</b>	<b>430</b>				<b>353,54</b>					
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
399.1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,10	1,10	12,60	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ОБЕД</b>										
3	помидор свежий	30	0,02	0,12	0,38	2,10	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00
18.13	Суп из морской капусты со сметаной	160	20,05	10,23	20,72	295,00	0,00	0,00	23,69	0,00	0,00
294.1	Суфле из печени	60	12,81	13,26	0,09	168,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
165.6	Каша рассыпчатая	110	2,95	4,97	22,41	10,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,36	69,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,26	1,23	25,99	107,79	0,00	0,00	0,00	7,04	0,02
367	Соус сметанный	20	1,22	0,26	0,85	15,60	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
	<b>итого обед</b>	<b>570</b>				<b>669,12</b>					
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
213	Яйца вареные	60	6,90	7,62	0,42	94,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
53	Икра кабачковая	35	1,87	0,48	2,89	30,86	0,00	0,00	8,07	0,00	0,00
449	Оладьи	60	6,19	4,94	24,88	175,03	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00
1515	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	0,02	9,50	15,20	2,09
392	Чай с сахаром	130	0,00	0,04	6,84	21,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
359	Соус абрикосовый	15	0,01	0,07	9,68	37,51	0,00	0,00	0,77	0,00	0,00
401.1	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран 180/200	180	5,76	5,22	6,84	106,20	0,07	0,29	1,44	216,00	0,18
701.1	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,16	19,32	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>итого усиленный полдник</b>	<b>575</b>				<b>509,81</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1675</b>	<b>72,51</b>	<b>63,80</b>	<b>219,33</b>	<b>1588,47</b>	<b>0,10</b>	<b>0,31</b>	<b>44,57</b>	<b>238,24</b>	<b>2,29</b>