

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МДОУ «Детский сад № 19»

М. В. Скворцова

Приказ № 310 от « 1 » сентября 2023г.



Меню для питания детей 1-3 лет с пищевыми особенностями

Неделя первая 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая безмолочная	150	2,42	3,7	13,7	108,4	0	262
Чай с сахаром	150	0	0	9,08	36,0	0	96
Батон йодированный	20	1,5	0,4	10,8	50,0	0	
Масло сливочное порционное	8	0,08	5,8	0,11	53,0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>328</b>	<b>4,0</b>	<b>9,9</b>	<b>33,69</b>	<b>247,4</b>	<b>0</b>	
<b>II завтрак</b>							
Сок	200	0	0	10,0	40,0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,0</b>	<b>40,0</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с говядиной	150	4,72	2,49	14,8	96,5	7,2	131
Суп картофельный со свиной	150	3,74	3,2	14,3	97,8	7,2	131
Суп картофельный с индейкой	150	4,1	2,0	14,3	89,6	7,2	131
Суп картофельный вегетарианский	150	1,54	1,6	13,4	75	7,2	131
Капуста тушеная со свиной	190	15,0	9,87	18,0	226,4	38,4	482
Капуста тушеная с индейкой	190	15,43	5,6	9,97	183,0	30,8	482
Котлета из говядины	60	9,04	6,1	8,54	124,5	0,6	416
Капуста тушеная	190	3,14	4,55	15,0	111,8	22,2	482
Компот из сухофруктов	150	0,32	0	14,8	59,3	0,45	588
Хлеб ржаной	20	1,95	0,3	12,3	59,7	0	

<b>Итого за прием пищи:</b>	520	19,17	13,44	65,44	451,8	8,25	
	520	21,01	13,37	59,4	443,2	46,05	
	520	21,8	7,9	51,4	387,6	38,45	
	520	7,0	6,5	42,1	305,8	29,9	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Тефтели из говядины	60	9,22	6,3	3,69	108,0	0,6	422
Свинина отварная с овощами	60	12,87	9,0	0,29	133,8	0,35	357
Индейка отварная с овощами	60	13,0	1,67	0,4	58,1	0,35	357
Греча отварная	100	5,7	4,0	25,2	162,0	0	
Чай с сахаром	150	0	0	9,08	36,0	0	96
Батон йодированный	20	1,5	0,4	10,8	50,0	0	
Сыр	10	2,6	2,5	0	32,9	0,7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	340	18,84	13,0	53,62	405,4	0,67	
	340	22,67	15,9	45,4	414,7	0,42	
	340	22,8	8,57	45,48	339,0	0,42	
	340	9,8	6,9	45,08	280,9	0,07	
<b>Всего за день:</b>	1388	42,01	36,34	162,75	1,150	8,92	
	1388	47,68	39,17	148,5	1,145	46,47	
	1388	48,6	26,37	140,6	1,014	38,87	
	1388	20,8	23,3	85,8	874,1	30,0	

Неделя первая 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша ячневая безмолочная	150	1,6	2,7	12,0	85,0	0	262
Чай с сахаром	150	0	0	9,08	36,0	0	96
Батон йодированный	20	1,5	0,4	10,8	50,0	0	
Масло сливочное порционное	8	0,08	5,8	0,11	53,0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>328</b>	<b>3,18</b>	<b>8,9</b>	<b>32,0</b>	<b>2,24</b>	<b>0</b>	
<b>II завтрак</b>							
Чай с сахаром	150	0	0	9,08	36,0	0	96
Кондитерские изделия	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>170</b>	<b>1,5</b>	<b>2,0</b>	<b>24,0</b>	<b>119,4</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>							
Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0	
Суп картофельный с говядиной	150	4,72	2,49	14,8	96,5	7,2	131
Суп картофельный со свиной	150	3,74	3,2	14,3	97,8	7,2	131
Суп картофельный с индейкой	150	4,1	2,0	14,3	85,6	7,2	131
Суп картофельный вегетарианский	150	1,54	1,6	13,4	75	7,2	131
Гуляш из говядины	40/40	10,0	6,3	3,3	110,1	0,5	401
Гуляш из свинины	40/40	9,56	9,09	2,8	125	2,35	401
Гуляш из индейки	40/40	11,4	4,13	2,8	84,7	2,35	401
Пюре картофельное	120	2,8	4,2	9,4	102,0	4,6	472
Компот из сухофруктов	150	0,32	0	14,8	59,3	0,45	588
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	59,7	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>20,03</b>	<b>13,32</b>	<b>55,35</b>	<b>431,8</b>	<b>12,75</b>	
	<b>560</b>	<b>18,61</b>	<b>16,82</b>	<b>54,35</b>	<b>448,0</b>	<b>14,6</b>	
	<b>560</b>	<b>20,81</b>	<b>10,66</b>	<b>54,3</b>	<b>395,5</b>	<b>14,6</b>	
	<b>560</b>	<b>6,9</b>	<b>6,13</b>	<b>50,6</b>	<b>300,2</b>	<b>12,25</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Котлета из говядины	60	9,22	6,3	3,69	108,0	0,6	422
Свинина отварная	60	10,2	7,2	0	105,6	0,3	357

Индейка отварная	60	11,52	1,5	0	50,4	0,3	357
Вермишель отварная	101500	3,69	3,21	20,97	127,93	0	273
Чай с сахаром	20	0	0	9,08	36,0	0	96
Батон йодированный	150	1,5	0,4	10,8	50,0	0	
Яблоко			0,3	14,7	70,5	1,05	
	480	15,01	10,21	59,21	392,4	1,65	
<b>Итого за прием пищи:</b>	480	16,0	11,11	59,21	390,0	1,35	
	480	17,31	5,41	59,21	334,8	1,35	
	480	5,8	3,9	59,21	248,43	1,05	
	1538	39,72	34,43	170,56	945,8	14,4	
<b>Всего за день:</b>	1538	39,29	38,83	169,6	960,0	16,0	
	1538	42,8	27,0	169,5	851,9	16,0	
	1538	27,4	20,93	165,8	706,3	13,3	

Неделя первая 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша гречневая безмолочная	150	4,1	2,2	21,6	116,0	0	257
Чай с сахаром	150	0	0	9,08	36,0	0	96
Батон йодированный	20	1,5	0,4	10,8	50,0	0	
Масло сливочное порционное	8	0,08	5,8	0,11	53,0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>328</b>	<b>5,68</b>	<b>8,4</b>	<b>41,59</b>	<b>255</b>	<b>0</b>	
<b>II завтрак</b>							
Сок	200	0	0	10,0	40,0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,0</b>	<b>40,0</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>							
Щи вегетарианские	150	1,4	3,05	6,5	58,6	12,9	120
Тефтели из говядины	60	9,22	6,3	3,69	108,0	0,6	422
Свинина отварная	60	10,2	7,2	0	105,6	0,3	357
Индейка отварная	60	11,52	1,5	0	50,4	0,3	357
Макароны отварные	100	3,69	3,21	20,97	127,93	0	273
Соус красный	20	0,48	2,63	1,93	32,7	0,54	86
Компот из сухофруктов	150	0,32	0	14,8	59,3	0,45	588
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	59,7	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>17,06</b>	<b>15,49</b>	<b>60,19</b>	<b>446,2</b>	<b>14,49</b>	
	<b>510</b>	<b>18,04</b>	<b>16,4</b>	<b>56,5</b>	<b>443,8</b>	<b>14,19</b>	
	<b>510</b>	<b>19,4</b>	<b>10,7</b>	<b>56,5</b>	<b>388,6</b>	<b>14,19</b>	
	<b>510</b>	<b>7,84</b>	<b>9,19</b>	<b>35,53</b>	<b>338,2</b>	<b>13,89</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Картофель тушеный с говядиной	180	13,2	18,0	27,0	311,0	5,25	477
Картофель тушеный со свиной	180	12,32	15,72	27,0	287,6	5,25	477
Картофель тушеный с индейкой	180	13,55	13,44	27,0	236,0	5,25	477
Картофель тушеный с овощами	180	2,77	9,0	27,0	189,0	5,25	477
Чай с сахаром	150	0	0	9,08	36,0	0	96
Батон йодированный	20	1,5	0,4	10,8	50,0	0	

<b>Итого за прием пищи:</b>	530	14,7	18,4	46,88	397,0	5,25	
	530	13,82	16,1	46,88	373,6	5,25	
	530	15,05	13,84	46,88	322,0	5,25	
	530	4,27	9,4	46,88	275	5,25	
<b>Всего за день:</b>	1568	37,44	42,29	158,66	1138	19,74	
	1568	37,54	40,9	113,38	1112	19,74	
	1568	40,13	32,94	149,0	966	19,74	
	1568	17,79	27,0	134,0	908,2	19,74	

Неделя первая 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша манная безмолочная	150	1,54	2,7	12,7	88,0	0	262
Чай с сахаром	150	0	0	9,08	36,0	0	96
Батон йодированный	20	1,5	0,4	10,8	50,0	0	
Масло сливочное порционное	8	0,08	5,8	0,11	53,0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>328</b>	<b>3,12</b>	<b>8,9</b>	<b>32,69</b>	<b>227</b>	<b>0</b>	
<b>II завтрак</b>							
Сок	200	0	0	10,0	40,0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,0</b>	<b>40,0</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>							
Суп вермишелевый с говядиной	150	4,3	2,6	8,4	83,2	0,6	148
Суп вермишелевый со свиной	150	5,2	4,0	8,4	88,1	0,6	148
Суп вермишелевый с индейкой	150	5,18	2,32	8,4	71,0	0,6	148
Щи вегетарианские	150	1,4	3,05	6,5	58,6	0,6	120
Тефтели из говядины	60	9,22	6,3	3,69	108,0	0,6	422
Свинина отварная	60	10,2	7,2	0	105,6	0,3	357
Индейка отварная	60	11,52	1,5	0	50,4	0,3	357
Пюре картофельное	120	2,8	4,2	9,4	102,0	4,6	472
Компот из сухофруктов	150	0,32	0	14,8	59,3	0,45	588
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	59,7	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>18,59</b>	<b>13,4</b>	<b>48,59</b>	<b>412,2</b>	<b>6,25</b>	
	<b>510</b>	<b>20,47</b>	<b>15,7</b>	<b>44,9</b>	<b>414,7</b>	<b>5,95</b>	
	<b>510</b>	<b>21,77</b>	<b>8,32</b>	<b>44,9</b>	<b>342,4</b>	<b>5,95</b>	
	<b>510</b>	<b>6,47</b>	<b>7,55</b>	<b>43,0</b>	<b>279,6</b>	<b>5,95</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Каша пшеничная безмолочная	150	2,32	3,1	15,3	106,1	0	262
Чай с сахаром	150	0	0	9,08	36,0	0	96
Батон йодированный	20	1,5	0,4	10,8	50,0	0	
Сыр	10	2,6	2,5	0	32,9	0,07	

Яблоко	150	0,6	0,3	14,7	70,5	1,05	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>7,02</b>	<b>6,3</b>	<b>49,88</b>	<b>295,5</b>	<b>1,75</b>	
	480	7,02	6,3	49,88	295,5	1,75	
	480	7,02	6,3	49,88	295,5	1,75	
	480	7,02	6,3	49,88	295,5	1,75	
<b>Всего за день:</b>	<b>1518</b>	<b>28,73</b>	<b>28,6</b>	<b>131,16</b>	<b>947,7</b>	<b>8,0</b>	
	1518	30,61	30,9	137,47	977,2	7,7	
	1518	31,91	23,52	137,47	904,9	7,7	
	1518	16,61	22,75	135,57	802,1	7,7	



Неделя первая 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная безмолочная	150	1,7	2,7	10,4	87,9	0	262
Чай с сахаром	150	0	0	9,08	36,0	0	96
Батон йодированный	20	1,5	0,4	10,8	50,0	0	
Масло сливочное порционное	8	0,08	5,8	0,11	53,0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>328</b>	<b>3,28</b>	<b>8,9</b>	<b>30,39</b>	<b>226,9</b>	<b>0</b>	
<b>II завтрак</b>							
Сок	200	0	0	10,0	40,0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,0</b>	<b>40,0</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>							
Помидор свежий	30	1,95	0,3	12,3	59,7	0	
Суп картофельный с говядиной	150	4,72	2,49	14,8	96,5	7,2	131
Суп картофельный со свиной	150	3,74	3,2	14,3	97,8	7,2	131
Суп картофельный с индейкой	150	4,1	2,0	14,3	85,6	7,2	131
Суп вегетарианский	150	1,54	1,6	13,4	75	7,2	131
Котлета из говядины	60	9,04	6,1	8,54	124,5	0,6	416
Гуляш из свинины	40/40	9,56	9,09	2,8	125,0	2,35	401
Гуляш из индейки	40/40	11,4	4,13	2,8	84,7	2,35	401
Рис отварной	100	2,4	4,0	25,6	148,0	0	147
Компот из сухофруктов	150	0,32	0	14,8	59,3	0,45	588
Хлеб ржаной	30	0,33	0,06	1,1	6,9	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>18,76</b>	<b>12,95</b>	<b>77,14</b>	<b>494,9</b>	<b>8,25</b>	
	<b>540</b>	<b>18,3</b>	<b>16,65</b>	<b>70,9</b>	<b>371,7</b>	<b>10,0</b>	
	<b>540</b>	<b>20,5</b>	<b>10,49</b>	<b>68,1</b>	<b>359,5</b>	<b>10,0</b>	
	<b>540</b>	<b>6,54</b>	<b>5,96</b>	<b>67,2</b>	<b>348,9</b>	<b>7,65</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Рагу овощное с зеленым горошком	170	3,77	6,7	21,0	158,7	14,3	486
Чай с сахаром	150	0	0	9,08	36,0	0	96
Батон йодированный	20	1,5	0,4	10,8	50,0	0	

Кондитерские изделия	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>6,77</b>	<b>9,1</b>	<b>55,78</b>	<b>328,1</b>	<b>14,3</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1408</b>	<b>28,81</b>	<b>30,95</b>	<b>163,31</b>	<b>1090</b>	<b>22,55</b>	
	<b>1428</b>	<b>28,35</b>	<b>34,65</b>	<b>157,07</b>	<b>996,7</b>	<b>24,3</b>	
	<b>1428</b>	<b>30,55</b>	<b>28,49</b>	<b>154,27</b>	<b>914,5</b>	<b>24,3</b>	
	<b>1428</b>	<b>16,6</b>	<b>24,0</b>	<b>107,6</b>	<b>844,0</b>	<b>21,95</b>	

Вторая неделя 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша «Дружба» безмолочная	150	2,72	3,12	21,0	130,4	0	262
Чай с сахаром	150	0	0	9,08	36,0	0	96
Батон йодированной	20	1,5	0,4	10,8	50,0	0	
Масло сливочное	8	0,08	5,8	0,11	53,0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>328</b>	<b>4,3</b>	<b>9,32</b>	<b>40,99</b>	<b>269,4</b>	<b>0</b>	
<b>II завтрак</b>							
Сок	200	0	0	10,0	40,0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,0</b>	<b>40,0</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>							
Суп гороховый на бульоне из говядины с гречками	150/15	5,5	2,2	21,6	120,6	3,6	138
Суп гороховый на бульоне из свинины с гречками	150/15	7,5	3,64	21,6	141,7	3,6	138
Суп гороховый на бульоне из индейки с гречками	150/15	7,8	2,5	21,6	130,6	3,6	138
Суп картофельный вегетарианский	150	1,54	1,6	13,4	75	2,2	131
Картофель тушеный с говядиной	180	13,2	18,0	27,0	311,0	5,25	477
Картофель тушеный со свининой	180	12,32	15,72	27,0	287,6	5,25	477
Картофель тушеный с индейкой	180	13,55	13,44	27,0	236,0	5,25	477
Картофель тушеный с овощами	180	2,77	9,0	27,0	189,0	5,25	477
Капуста тушеная со свининой – замена	180	15,0	9,87	18,0	226,4	38,4	482
Компот из сухофруктов	150	0,32	0	14,8	59,3	0,45	588
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	59,7	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>20,97</b>	<b>20,5</b>	<b>75,7</b>	<b>550,6</b>	<b>9,3</b>	
	<b>525</b>	<b>22,09</b>	<b>19,66</b>	<b>75,7</b>	<b>548,3</b>	<b>9,3</b>	
	<b>525</b>	<b>23,62</b>	<b>16,24</b>	<b>75,7</b>	<b>485,6</b>	<b>9,3</b>	
	<b>510</b>	<b>6,58</b>	<b>10,9</b>	<b>58,5</b>	<b>383</b>	<b>2,65</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Сыр	15	3,9	3,8	0	49,3	0,1	
Макаронь отварные	130	4,8	4,17	27,26	166,31	0	273
Чай с сахаром	150	0	0	9,08	36,0	0	96

Батон йодированный	20	1,5	0,4	10,8	50,0	0	
Яблоко	150	0,6	0,3	14,7	70,5	1,05	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>10,8</b>	<b>8,67</b>	<b>61,84</b>	<b>372,11</b>	<b>1,15</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1518</b>	<b>36,07</b>	<b>38,49</b>	<b>188,53</b>	<b>1232</b>	<b>10,45</b>	
	<b>1518</b>	<b>37,19</b>	<b>37,65</b>	<b>188,53</b>	<b>1230</b>	<b>10,45</b>	
	<b>1518</b>	<b>38,72</b>	<b>34,23</b>	<b>188,53</b>	<b>1167</b>	<b>10,45</b>	
	<b>1518</b>	<b>21,68</b>	<b>28,89</b>	<b>188,53</b>	<b>1065</b>	<b>3,8</b>	

Вторая неделя 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша геркулесовая безмолочная	150	2,42	3,7	13,7	108,4	0	262
Чай с сахаром	150	0	0	9,08	36,0	0	96
Батон йодированный	20	1,5	0,4	10,8	50,0	0	
Масло сливочное порционное	8	0,08	5,8	0,11	53,0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>328</b>	<b>4,0</b>	<b>9,9</b>	<b>33,69</b>	<b>247,4</b>	<b>0</b>	
<b>II завтрак</b>							
Сок	200	0	0	10,0	40,0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,0</b>	<b>40,0</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>							
Огурец свежий	30	0,32	0,32	1,0	5,6	0	
Щи из свежей капусты с говядиной	150	3,4	3,71	6,5	72,5	12,9	120
Щи из свежей капусты со свиной	150	3,44	4,5	6,5	79,7	12,9	120
Щи из свежей капусты с индейкой	150	3,7	3,35	6,5	68,68	12,9	120
Щи из свежей капусты вегетарианские	150	1,4	3,05	6,5	58,6	12,9	120
Котлета из говядины	30	9,04	6,1	8,54	124,5	0,6	416
Гуляш из свинины	40/40	9,56	9,09	2,8	125,0	2,35	401
Гуляш из индейки	40/40	11,4	4,13	2,8	84,7	2,35	401
Рис отварной	100	2,4	4,0	25,6	148,0	0	147
Компот из сухофруктов	150	0,32	0	14,8	59,3	0,45	588
Хлеб ржаной	30	0,33	0,06	1,1	6,9	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>15,81</b>	<b>14,19</b>	<b>57,54</b>	<b>416,8</b>	<b>16,3</b>	
	<b>540</b>	<b>16,37</b>	<b>17,97</b>	<b>51,8</b>	<b>424,5</b>	<b>15,7</b>	
	<b>540</b>	<b>18,47</b>	<b>14,86</b>	<b>51,8</b>	<b>373,2</b>	<b>15,7</b>	
	<b>500</b>	<b>4,77</b>	<b>7,43</b>	<b>49,0</b>	<b>278,4</b>	<b>13,35</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Картофель тушеный с говядиной	180	13,2	18,0	27,0	311,0	5,25	477
Картофель тушеный со свиной	180	12,32	15,72	27,0	287,6	5,25	477
Картофель тушеный с индейкой	180	13,55	13,44	27,0	236,0	5,25	477

Картофель тушеный с овощами	180	2,77	9,0	27,0	189,0	5,25	477
Чай с сахаром	150	0	0	9,08	36,0	0	96
Батон йодированный	20	1,5	0,4	10,8	50,0	0	
Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	370	16,2	20,4	61,78	480,4	5,25	
	370	15,32	18,12	61,78	457,0	5,25	
	370	16,55	15,84	61,78	405,4	5,25	
	370	5,77	11,4	61,78	358,4	5,25	
<b>Всего за день:</b>	1418	36,01	44,49	163,01	1185	21,55	
	1438	35,69	46,0	157,27	1170	20,95	
	1438	39,02	40,6	157,27	1066	20,95	
	1400	14,54	28,73	154,47	924,2	18,6	

Вторая неделя 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная безмолочная	150	2,32	3,1	15,3	106,1	0	262
Чай с сахаром	150	0	0	9,08	36,0	0	96
Батон йодированный	20	1,5	0,4	10,8	50,0	0	
Масло сливочное порционное	8	0,08	5,8	0,11	53,0	0	
Сыр	10	2,6	2,5	0	32,9	0,07	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>238</b>	<b>6,5</b>	<b>11,8</b>	<b>35,29</b>	<b>278,0</b>	<b>0,07</b>	
<b>II завтрак</b>							
Сок	200	0	0	10,0	40,0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,0</b>	<b>40,0</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>							
Рассольник с говядиной	150	4,1	2,54	12,28	86,26	4,5	129
Суп картофельный со свиной	150	3,74	3,2	14,3	97,8	7,2	131
Суп картофельный с индейкой	150	4,1	2,0	14,3	85,6	7,2	131
Суп картофельный вегетарианский	150	1,54	1,6	13,4	75,0	7,2	131
Котлета из говядины	60	9,04	6,1	8,54	124,5	0,6	4,16
Свинина отварная	60	10,2	7,2	0	105,6	0,3	357
Индейка отварная	60	11,52	1,5	0	50,4	0,3	357
Пюре картофельное	120	2,8	4,2	9,4	102,0	4,6	472
Компот из сухофруктов	150	0,32	0	14,8	59,3	0,45	588
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	59,7	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>18,21</b>	<b>13,14</b>	<b>57,32</b>	<b>431,76</b>	<b>10,15</b>	
	<b>510</b>	<b>19,01</b>	<b>14,9</b>	<b>50,8</b>	<b>424,4</b>	<b>12,55</b>	
	<b>510</b>	<b>20,69</b>	<b>8,0</b>	<b>50,8</b>	<b>357,0</b>	<b>12,55</b>	
	<b>510</b>	<b>6,61</b>	<b>6,1</b>	<b>49,9</b>	<b>296,0</b>	<b>12,25</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Тефтели из говядины	60	9,22	6,3	3,69	108,0	0,6	422
Свинина отварная с овощами	60	12,87	9,0	0,29	133,8	0,35	357

Индейка отварная с овощами	60	13,0	1,67	0,4	58,1	0,35	357
Макароньы отварные	100	3,69	3,21	20,97	127,93	0	273
Чай с сахаром	150	0	0	9,08	36,0	0	96
Ватрушка с повидлом	60	4,1	3,9	36,8	193,0	0	685
Батон йодированный	20	1,5	0,4	10,8	50,0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>18,51</b>	<b>13,81</b>	<b>81,34</b>	<b>514,9</b>	<b>0,6</b>	
	390	22,16	16,51	78,34	540,73	0,35	
	390	22,29	9,18	81,65	465,03	0,35	
	390	9,29	7,51	77,65	406,03	0	
<b>Всего за день:</b>	<b>1438</b>	<b>43,22</b>	<b>38,75</b>	<b>183,95</b>	<b>1264</b>	<b>10,75</b>	
	1438	47,67	43,21	174,43	1283	12,9	
	1438	49,48	29,0	177,4	1140	12,9	
	1438	22,4	25,41	172,84	1021	12,25	



Вторая неделя 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная безмолочная	150	2,23	3,1	15,3	106,1	0	262
Чай с сахаром	150	0	0	9,08	36,0	0	96
Батон йодированный	20	1,5	0,4	10,8	50,0	0	
Масло сливочное порционное	8	0,08	5,8	0,11	53,0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>328</b>	<b>3,9</b>	<b>9,3</b>	<b>35,29</b>	<b>245,1</b>	<b>0</b>	
<b>II завтрак</b>							
Сок	200	0	0	10,0	40,0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,0</b>	<b>40,0</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>							
Помидор свежий	30	1,95	0,3	14,3	59,7	0	
Суп картофельный на бульоне из говядины	150	4,72	2,49	14,8	96,5	7,2	131
Суп картофельный на бульоне из свинины	150	3,74	3,2	14,3	97,8	7,2	131
Суп картофельный на бульоне из индейки	150	4,1	2,0	14,3	85,6	7,2	131
Суп картофельный вегетарианский	150	1,54	1,6	13,4	75,0	7,2	131
Гуляш из свинины	40/40	9,56	9,09	2,8	125,0	2,35	401
Гуляш из индейки	40/40	11,4	4,13	2,8	84,7	2,35	401
Гуляш из говядины	40/40	10,0	6,3	3,3	110,1	0,5	401
Греча отварная	100	5,7	4,0	25,2	162,0	0	463
Компот из сухофруктов	150	0,32	0	14,8	59,3	0,45	588
Хлеб ржаной	30	0,33	0,06	1,1	6,9	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>23,05</b>	<b>13,15</b>	<b>71,5</b>	<b>494,5</b>	<b>8,15</b>	
	<b>540</b>	<b>19,65</b>	<b>16,65</b>	<b>70,5</b>	<b>510,7</b>	<b>10,0</b>	
	<b>540</b>	<b>21,85</b>	<b>10,49</b>	<b>67,7</b>	<b>386,9</b>	<b>10,0</b>	
	<b>540</b>	<b>2,84</b>	<b>6,0</b>	<b>66,8</b>	<b>362,9</b>	<b>7,65</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Тефтели из говядины	50	9,22	6,3	3,69	108,0	0,6	422
Капуста тушеная	130	3,14	4,55	15,0	111,8	22,2	482

Капуста тушеная со свиной	190	15,0	9,87	18,0	226,4	38,4	482
Капуста тушеная с индейкой	190	15,43	5,6	9,97	183,0	30,8	482
Час с сахаром	150	0	0	9,08	36,0	0	96
Батон йодированный	20	1,5	0,4	10,8	50,0	0	
Яблоко	150	0,6	0,3	14,7	70,5	1,05	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>14,46</b>	<b>11,55</b>	<b>53,27</b>	<b>376,3</b>	<b>23,85</b>	
	<b>510</b>	<b>17,1</b>	<b>10,57</b>	<b>52,58</b>	<b>382,9</b>	<b>39,45</b>	
	<b>510</b>	<b>17,53</b>	<b>10,3</b>	<b>44,5</b>	<b>339,5</b>	<b>31,85</b>	
	<b>510</b>	<b>5,24</b>	<b>8,85</b>	<b>49,58</b>	<b>268,3</b>	<b>23,25</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1568</b>	<b>41,41</b>	<b>34,0</b>	<b>170,06</b>	<b>1156</b>	<b>32,0</b>	
	<b>1578</b>	<b>40,65</b>	<b>36,52</b>	<b>168,37</b>	<b>1010</b>	<b>49,45</b>	
	<b>1578</b>	<b>43,28</b>	<b>30,09</b>	<b>157,5</b>	<b>1012</b>	<b>41,85</b>	
	<b>1578</b>	<b>18,98</b>	<b>24,15</b>	<b>161,67</b>	<b>916,3</b>	<b>30,9</b>	

**Вторая неделя 5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша кукурузная безмолочная	150	2,42	2,9	21,9	130,4	0	262
Чай с сахаром	150	0	0	9,08	36,0	0	96
Батон йодированный	20	1,5	0,4	10,8	50,0	0	
Масло сливочное	8	0,08	5,8	0,11	53,0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>328</b>	<b>4,0</b>	<b>9,1</b>	<b>41,89</b>	<b>269,4</b>	<b>0</b>	
<b>II завтрак</b>							
Сок	200	0	0	10,0	40,0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,0</b>	<b>40,0</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>							
Суп рисовый с говядиной	150	2,81	2,24	8,64	65,0	0,6	148
Суп рисовый со свиной	150	2,85	3,02	8,64	72,22	0,6	148
Суп рисовый с индейкой	150	3,69	1,88	8,64	61,7	0,6	148
Щи вегетарианские	150	1,4	3,05	6,5	58,6	12,9	120
Котлета из говядины	60	9,04	6,1	8,54	124,5	0,6	416
Свинина отварная	60	10,2	7,2	0	105,6	0,3	357
Индейка отварная	60	11,52	1,5	0	50,4	0,35	357
Пюре картофельное	120	2,8	4,2	9,4	102,0	4,6	472
Компот из сухофруктов	150	0,32	0	14,8	59,3	0,45	588
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	59,7	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>16,92</b>	<b>12,84</b>	<b>53,68</b>	<b>410,5</b>	<b>6,25</b>	
	<b>510</b>	<b>18,12</b>	<b>14,72</b>	<b>45,14</b>	<b>398,8</b>	<b>5,95</b>	
	<b>510</b>	<b>20,28</b>	<b>8,0</b>	<b>45,14</b>	<b>333,1</b>	<b>6,0</b>	
	<b>510</b>	<b>6,47</b>	<b>6,4</b>	<b>43,0</b>	<b>279,1</b>	<b>17,85</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Плов с говядиной	150	10,56	9,7	21,85	255,4	2,7	403
Плов со свиной	150	10,16	12,1	21,85	275,4	2,7	403
Плов с индейкой	150	10,9	8,3	21,85	238,6	2,7	403
Капуста тушеная с овощами	150	3,17	6,7	17,0	137,0	27,4	482

Чай с сахаром	150	0	0	9,08	36,0	0	96
Батон йодированный	20	1,5	0,4	10,8	50,0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>12,06</b>	<b>10,1</b>	<b>41,73</b>	<b>341,4</b>	<b>2,7</b>	
	320	11,66	12,5	41,73	361,4	2,7	
	320	12,4	8,7	41,73	324,6	2,7	
	320	4,67	7,1	36,88	223,0	27,4	
<b>Всего за день:</b>	<b>1358</b>	<b>33,0</b>	<b>32,04</b>	<b>147,3</b>	<b>1061</b>	<b>8,95</b>	
	1358	33,78	36,32	138,76	1070	8,65	
	1358	36,68	25,8	138,76	967,0	8,7	
	1358	15,14	22,6	131,77	812,0	45,32	

**Итого по примерному меню**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за весь период	366,42	360,4	1640	11170	157,31
	378,45	384,2	1553	10953	216,6
	401,17	298,04	1570	10000	201,5
	192,4	248,0	1421	8870	203,6
Среднее значение за период	36,6	36,0	164,0	1120	15,73
	38,0	38,4	155,3	1095	21,66
	40,0	29,8	157,0	1000	20,15
	19,2	24,8	142,1	887,0	20,36
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	30	31	39		
	29	28,5	42		
	25	33,0	41		
	24	31	45		

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)**

1-3 лет	329	526	200	423
---------	-----	-----	-----	-----

**Нормативная документация:**

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Хлебпродинформ, Москва, 2004 г. под ред. Лапшиной В.Т.
3. Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области (методические рекомендации), Ярославль, 2010 г.
4. Питание детей в дошкольных организациях ЯО (методические рекомендации) часть 2 2017 г.
5. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, «Хлебпродинформ», Москва, 1994 г. под ред. Лупея Н.А.
6. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - Спб.: Речь, 2008 г.