

Основное меню для питания детей 3 года

Первая неделя 1 день



«УТВЕРЖДАЮ»

Федеральный научный центр безопасности пищевой продукции МДООУ «Детский сад № 19»

М.В. Скворцова

Приказ № 310 от « 1 » сентября 2023г.

«Детский сад № 19»

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная, жидкая | 150 | 3,94 | 5,5 | 22,72 | 158,0 | 1,3 | 262 |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 3,4 | 3,52 | 13,8 | 101,0 | 0,58 | 762 |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 328 | 8,92 | 15,22 | 47,43 | 362,0 | 1,88 | |
| II завтрак | | | | | | | |
| Сок | 200 | 0 | 0 | 10,0 | 40,0 | 0 | |
| Итого за прием пищи: | 200 | 0 | 0 | 10,0 | 40,0 | 0 | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп картофельный с клецками, со свининой | 150 | 5,58 | 4,11 | 15,1 | 116,5 | 0,6 | 148 |
| Котлета из говядины | 60 | 9,04 | 6,1 | 8,54 | 124,5 | 0,6 | 416 |
| Капуста тушеная | 130 | 3,14 | 4,55 | 15,0 | 11,8 | 22,2 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 520 | 20,03 | 15,06 | 65,74 | 471,8 | 23,85 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| Зеленый горошек консервированный | 40 | 1,6 | 0,12 | 3,6 | 25,2 | 0 | |
| Омлет | 120 | 12,0 | 14,4 | 2,4 | 186,0 | 0,24 | 284 |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 9,08 | 36,0 | 0 | 96 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,5 | 0,4 | 10,8 | 50,0 | 0 | |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-----|
| Сыр | 10 | 2,6 | 2,5 | 0 | 32,9 | 0,07 | |
| Слойка с сахаром | 50 | 3,61 | 4,4 | 22,8 | 140,8 | 0 | 106 |
| Итого за прием пищи: | 390 | 21,31 | 21,82 | 48,68 | 47,09 | 0,31 | |
| Всего за день: | 1438 | 50,26 | 52,1 | 171,85 | 1345 | 26,04 | |

Первая неделя 2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры |
|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная ячневая, жидкая | 150 | 4,32 | 5,85 | 16,48 | 145,9 | 1,05 | 262 |
| Какао с молоком | 150 | 3,65 | 3,63 | 14,93 | 107,0 | 0 | 100 |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 328 | 9,55 | 15,68 | 42,32 | 355,9 | 1,05 | |
| II завтрак | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 9,08 | 3,6 | 0 | 96 |
| Кондитерские изделия | 20 | 1,5 | 2,0 | 14,9 | 83,4 | 0 | |
| Итого за прием пищи: | 170 | 1,5 | 2,0 | 23,98 | 119,4 | 0 | |
| Обед | | | | | | | |
| Огурец свежий | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,2 | 0 | |
| Суп картофельный со свежей рыбой | 150 | 5,64 | 1,9 | 14,3 | 95,0 | 7,3 | 131 |
| Печень по-строгановски | 40/40 | 9,74 | 6,16 | 5,85 | 118,0 | 6,4 | 387 |
| Пюре картофельное | 120 | 2,8 | 4,2 | 9,4 | 102,0 | 4,6 | 472 |
| Компот из клюквы | 150 | 0,05 | 0,04 | 10,92 | 44,3 | 0,6 | 590 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,3 | 59,7 | 0 | |
| Итого за прием пищи: | 560 | 20,42 | 12,63 | 53,52 | 423,2 | 18,9 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| Сырники из творога | 120 | 20,4 | 13,0 | 24,1 | 300,0 | 0,4 | 45 |
| Молоко сгущенное | 20 | 1,44 | 1,7 | 11,1 | 65,6 | 0 | |
| Чай с низким содержанием сахара | 150 | 0 | 0 | 4,0 | 16,0 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 460 | 23,94 | 15,4 | 64,7 | 502,1 | 1,45 | |
| Всего за день: | 1518 | 55,41 | 45,71 | 184,5 | 1400 | 21,43 | |

Первая неделя 3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры |
|--|--------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная гречневая, жидкая | 150 | 4,7 | 2,6 | 17,6 | 114,0 | 1,1 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 328 | 6,28 | 8,8 | 37,59 | 253,0 | 1,1 | |
| II завтрак | | | | | | | |
| Молоко | 150 | 4,5 | 5,1 | 7,5 | 97,6 | 2,1 | 644 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 4,5 | 5,1 | 7,5 | 97,6 | 2,1 | |
| Обед | | | | | | | |
| Щи вегетарианские, со сметаной | 150/10 | 1,4 | 3,05 | 6,5 | 58,6 | 12,9 | 120 |
| Тефтели куриные | 60 | 10,47 | 3,8 | 7,4 | 103,0 | 3,4 | 219 |
| Макароньы 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 | |
| Итого за прием пищи: | 520 | 18,31 | 13,0 | 63,9 | 441,23 | 17,29 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| Картофель тушеный с овощами, на мясном бульоне | 150 | 1,95 | 3,6 | 9,15 | 79,5 | 5,25 | 477 |
| Пирог с мясом | 100 | 14,0 | 17,7 | 29,1 | 343,0 | 0,6 | 685 |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 9,08 | 36,0 | 0 | 96 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 15,95 | 21,3 | 47,33 | 458,5 | 5,85 | |
| Всего за день: | 1398 | 45,04 | 48,2 | 156,32 | 1250 | 26,34 | |

Первая неделя 4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры |
|---------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------------|-------------|----------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная манная, жидкая | 150 | 4,06 | 5,53 | 17,91 | 142,8 | 1,1 | 262 |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 3,4 | 3,52 | 13,8 | 101,0 | 0,58 | 762 |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 328 | 9,04 | 15,25 | 42,62 | 346,8 | 1,68 | |
| II завтрак | | | | | | | |
| Кефир | 150 | 4,5 | 4,8 | 6,0 | 85,5 | 1,05 | 645 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 4,5 | 4,8 | 6,0 | 85,5 | 1,05 | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп вермишелевый с курой | 150 | 4,4 | 3,3 | 8,44 | 81,0 | 0,6 | 148 |
| Тефтели рыбные | 60 | 10,51 | 5,4 | 4,8 | 108,5 | 1,2 | 332 |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 510 | 19,98 | 13,2 | 49,74 | 410,5 | 6,85 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная, жидкая | 150 | 4,84 | 5,98 | 20,46 | 161,0 | 1,1 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 480 | 9,54 | 9,18 | 55,04 | 350,4 | 2,22 | |
| Всего за день: | 1468 | 43,06 | 33,25 | 153,4 | 1193 | 11,8 | |

Первая неделя 5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------------|--------------|----------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная, жидкая | 150 | 4,19 | 5,53 | 17,61 | 14,28 | 1,05 | 262 |
| Чай с молоком | 150 | 2,1 | 2,24 | 14,31 | 86,0 | 0,41 | 97 |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 328 | 7,87 | 13,97 | 42,83 | 203,28 | 1,46 | |
| II завтрак | | | | | | | |
| Молоко | 150 | 4,5 | 5,1 | 7,5 | 97,6 | 2,1 | 644 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 4,5 | 5,1 | 7,5 | 97,6 | 2,1 | |
| Обед | | | | | | | |
| Помидор свежий | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,1 | 6,9 | 0 | |
| Суп картофельный с яйцом и сметаной, со свиной | 150 | 4,8 | 5,4 | 14,7 | 123,4 | 7,2 | 131 |
| Котлета из говядины | 60 | 9,04 | 6,1 | 8,54 | 124,5 | 0,6 | 416 |
| Рис отварной | 100 | 2,4 | 4,0 | 25,6 | 148,0 | 0 | |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 540 | 19,32 | 18,49 | 79,0 | 554,5 | 8,79 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 360 | 6,77 | 9,1 | 55,78 | 328,1 | 14,3 | |
| Всего за день: | 1378 | 40,5 | 46,7 | 185,1 | 1183 | 26,65 | |

Вторая неделя 1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------------|-------------|----------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная «Дружба», жидкая | 150 | 5,24 | 6,0 | 25,2 | 185,3 | 1,05 | 262 |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 3,4 | 3,52 | 13,8 | 101,0 | 0,58 | 762 |
| Батон йодированный | 20 | 1,5 | 0,4 | 10,8 | 50,0 | 0 | |
| Масло сливочное (порционная) | 8 | 0,08 | 5,8 | 0,11 | 53,0 | 0 | |
| Итого за прием пищи: | 328 | 10,22 | 15,72 | 49,91 | 389,3 | 1,63 | |
| II завтрак | | | | | | | |
| Сок | 200 | 0 | 0 | 10,0 | 40,0 | 0 | |
| Итого за прием пищи: | 200 | 0 | 0 | 10,0 | 40,0 | 0 | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп гороховый на мясном бульоне, с гренками | 150/15 | 5,5 | 2,2 | 21,6 | 120,6 | 3,6 | 138 |
| Запеканка картофельная с мясом | 130 | 9,9 | 6,5 | 23,5 | 186,5 | 2,5 | 430 |
| Соус молочный | 40 | 1,04 | 4,39 | 4,31 | 61,45 | 0 | 368 |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 515 | 18,71 | 13,39 | 76,51 | 487,6 | 6,55 | |
| Уплотненный ужин | | | | | | | |
| Сыр | 15 | 3,9 | 3,8 | 0 | 49,3 | 0,1 | |
| Макароны 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 | |
| Итого за прием пищи: | 465 | 10,8 | 8,67 | 61,84 | 372,11 | 1,15 | |
| Всего за день: | 1508 | 39,73 | 38,0 | 198,26 | 1290 | 9,33 | |

Вторая неделя 2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------------|--------------|----------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная геркулесовая, жидкая | 150 | 5,22 | 6,9 | 19,4 | 164,6 | 1,0 | 262 |
| Чай с молоком | 150 | 2,1 | 2,24 | 14,31 | 86,0 | 0,41 | 97 |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 328 | 8,9 | 15,34 | 44,62 | 353,0 | 1,41 | |
| II завтрак | | | | | | | |
| Молоко | 150 | 4,5 | 5,1 | 7,5 | 97,6 | 2,1 | 644 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 4,5 | 5,1 | 7,5 | 97,6 | 2,1 | |
| Обед | | | | | | | |
| Огурец свежий | 40 | 0,32 | 0,32 | 1,0 | 5,6 | 0 | |
| Борщ из свежей капусты со свиной, со сметаной | 150 | 3,5 | 4,7 | 7,7 | 92,1 | 6,0 | 110 |
| Котлета рыбная | 60 | 10,5 | 4,04 | 8,5 | 112,0 | 1,2 | 324 |
| Рис отварной | 100 | 2,4 | 4,0 | 25,6 | 148,0 | 0 | |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 19,47 | 16,0 | 71,83 | 509,4 | 8,19 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| Творожно-манная запеканка | 120 | 20,4 | 13,0 | 24,1 | 300,0 | 0,36 | 294 |
| Молоко сгущенное | 20 | 1,44 | 1,7 | 11,1 | 65,6 | 0 | |
| Чай с пониженным содержанием сахара | 150 | 0 | 0 | 4,0 | 16,0 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 330 | 24,84 | 17,1 | 64,9 | 515,0 | 0,36 | |
| Всего за день: | 1358 | 57,71 | 53,54 | 188,9 | 1475 | 12,06 | |

Вторая неделя 3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры |
|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Вермишель молочная | 150 | 4,45 | 5,9 | 17,33 | 150,0 | 0,6 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 338 | 8,63 | 14,6 | 37,32 | 321,9 | 0,67 | |
| II завтрак | | | | | | | |
| Сок | 200 | 0 | 0 | 10,0 | 40,0 | 0 | |
| Итого за прием пищи: | 200 | 0 | 0 | 10,0 | 40,0 | 0 | |
| Обед | | | | | | | |
| Рассольник с курой, со сметаной | 150 | 6,85 | 6,25 | 12,6 | 132,4 | 4,5 | 129 |
| Биточки куриные | 60 | 9,5 | 7,6 | 10,7 | 156,0 | 0,48 | 455 |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 510 | 21,42 | 18,35 | 59,8 | 509,4 | 10,03 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| Зеленый горошек консервированный | 40 | 1,6 | 0,12 | 3,6 | 25,2 | 0 | |
| Омлет | 120 | 12,0 | 14,04 | 2,4 | 186,0 | 0,24 | 284 |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 390 | 19,2 | 18,82 | 62,68 | 490,2 | 0,24 | |
| Всего за день: | 1438 | 49,25 | 51,77 | 169,8 | 1360,9 | 10,94 | |

Вторая неделя 4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------------|--------------|----------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная, жидкая | 150 | 4,84 | 5,98 | 20,46 | 161,0 | 1,1 | 262 |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 3,4 | 3,52 | 13,8 | 101,0 | 0,58 | 762 |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 328 | 9,82 | 15,7 | 45,17 | 365,0 | 1,68 | |
| II завтрак | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 9,08 | 36,0 | 0 | 96 |
| Кондитерские изделия | 20 | 1,5 | 2,0 | 14,9 | 83,4 | 0 | |
| Итого за прием пищи: | 170 | 1,5 | 2,0 | 23,98 | 119,4 | 0 | |
| Обед | | | | | | | |
| Помидор свежий | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,1 | 6,9 | 0 | |
| Суп картофельный на мясном бульоне, с зеленым горошком | 150 | 4,3 | 1,8 | 15,61 | 92,5 | 4,3 | 138 |
| Гуляш из говядины | 35/35 | 10,0 | 6,3 | 3,3 | 110,1 | 0,5 | 401 |
| Греча отварная рассыпчатая | 100 | 5,7 | 4,0 | 25,2 | 162,0 | 0 | 74 |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 530 | 22,6 | 12,46 | 72,31 | 490,5 | 5,25 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| Тефтели куриные | 50 | 8,9 | 3,2 | 6,12 | 87,2 | 2,9 | 219 |
| Капуста тушеная | 130 | 3,14 | 4,55 | 15,0 | 111,8 | 22,2 | 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 | |
| Яблоко | 150 | 0,6 | 0,3 | 14,7 | 70,5 | 1,05 | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 14,14 | 8,45 | 55,7 | 355,5 | 26,15 | |
| Всего за день: | 1528 | 48,06 | 38,6 | 197,16 | 1330 | 33,08 | |

Вторая неделя 5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | С, мг | № рецептуры |
|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------------|-------------|----------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная кукурузная, жидкая | 150 | 4,94 | 5,78 | 27,1 | 185,3 | 1,05 | 262 |
| Чай с молоком | 150 | 2,1 | 2,24 | 14,31 | 86,0 | 0,41 | 97 |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 328 | 8,62 | 14,22 | 52,32 | 374,3 | 1,46 | |
| II завтрак | | | | | | | |
| Бифидок | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,0 | 85,5 | 1,3 | 645 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,0 | 85,5 | 1,3 | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп рисовый с говядиной | 150 | 2,81 | 2,24 | 8,64 | 65,0 | 0,6 | 148 |
| Суфле рыбное | 60 | 8,9 | 4,14 | 20,9 | 81,4 | 0,42 | 268 |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 510 | 16,78 | 10,88 | 66,04 | 367,4 | 6,07 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| Пудинг из творога | 120 | 22,8 | 13,5 | 24,5 | 315,0 | 0 | 365 |
| Джем | 20 | 0,02 | 0,08 | 12,6 | 53,0 | 0 | |
| Кисель из вишни | 150 | 0,08 | 0,04 | 16,3 | 66,0 | 0,6 | 590 |
| Батон йодированный | 20 | 1,5 | 0,4 | 10,8 | 50,0 | 0 | |
| Итого за прием пищи: | 310 | 24,4 | 14,02 | 64,2 | 484,0 | 0,6 | |
| Всего за день: | 1298 | 54,0 | 43,92 | 232,48 | 1311 | 9,43 | |

Итого по примерному меню

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С |
|--|------------------|---------|-------------|----------------------------------|-----------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Итого за весь период | 480,42 | 449,3 | 1838 | 13105 | 187,03 |
| Среднее значение за период | 48,04 | 44,93 | 183,8 | 1311 | 18,7 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 27 | 29 | 44 | | |

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

| | | | | |
|-----------|-----|-----|-----|-------|
| 1,5-3 лет | 329 | 526 | 169 | 408,5 |
|-----------|-----|-----|-----|-------|

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 рецептур 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 рецептур 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.