

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ  
«ЦРР – детский сад №1»

Н.А. Курганова



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (С 1,5 ДО 3 ЛЕТ)**

**МБДОУ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД №1» ПГО**

## Примерное меню

Рацион: Ясли"Сказка"

Сезон:

Возрастная категория:

| Прием пищи       | Наименование блюда          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-----------|-------------|
|                  |                             |             | Б                    | Ж  | У   |                                |           |             |
| Завтрак          | Каша манная молочная жидкая | 130         | 6                    | 8  | 20  | 174                            |           | 64,02       |
|                  | Хлеб пшеничный              | 20          | 2                    | 1  | 11  | 55                             |           | 420         |
|                  | Масло сливочное             | 6           |                      |    |     | 45                             |           | 401         |
|                  | Сыр порционный              | 5           | 1                    | 1  |     | 18                             |           | 27          |
|                  | Яблоки                      | 65          |                      |    | 7   | 29                             |           | 140         |
|                  | Чай сладкий с лимоном       | 150         |                      |    | 10  | 39                             |           | 133         |
| Итого за Завтрак |                             |             | 9                    | 15 | 48  | 360                            |           |             |
| Завтрак второй   | Сок                         | 150         | 1                    |    | 18  | 71                             |           | 130         |
|                  | Итого за Завтрак второй     |             |                      | 1  |     | 18                             | 71        |             |
| Обед             | Щи по-уральски со сметаной  | 160         | 5                    | 3  | 15  | 106                            |           | 30,01       |
|                  | Плов с мясом                | 100         | 7                    | 8  | 19  | 179                            |           | 72,01       |
|                  | Огурец соленый              | 60          |                      |    | 1   | 8                              |           | 144         |
|                  | Компот из сухофруктов       | 150         | 1                    | 1  | 9   | 46                             |           | 122         |
|                  | Хлеб пшеничный              | 20          | 2                    | 1  | 11  | 55                             |           | 420         |
|                  | Хлеб ржаной                 | 30          | 2                    |    | 13  | 30                             |           | 421         |
| Итого за Обед    |                             |             | 17                   | 13 | 68  | 424                            |           |             |
| Полдник          | Булка домашняя с изюмом     | 50          | 3                    | 3  | 23  | 133                            |           | 146         |
|                  | Молоко                      | 150         | 4                    | 5  | 6   | 84                             |           | 127         |
| Итого за Полдник |                             |             | 7                    | 8  | 29  | 217                            |           |             |
| Итого за день    |                             |             | 34                   | 36 | 163 | 1072                           |           |             |

МБДОУ "ЦРР- детский сад № 1" ПГО

Приложение №12 к СанПин 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли"Сказка"

Сезон:

Возрастная категория:

| Прием пищи       | Наименование блюда                   | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-----------|-------------|
|                  |                                      |             | Б                    | Ж  | У   |                                |           |             |
| Завтрак          | Омлет натуральный                    | 50          | 4                    | 5  | 2   | 63                             |           | 77          |
|                  | Вермишель с маслом                   | 60          | 2                    | 2  | 13  | 76                             |           | 75          |
|                  | Зеленый горошек отварной с маслом    | 20          | 1                    | 1  | 2   | 22                             |           | 3           |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 20          | 2                    | 1  | 11  | 55                             |           | 420         |
|                  | Сок                                  | 80          |                      |    | 9   | 38                             |           | 130         |
|                  | Масло сливочное                      | 6           |                      | 5  |     | 45                             |           | 401         |
|                  | Чай с сахаром                        | 150         |                      |    | 14  | 53                             |           | 132         |
| Итого за Завтрак |                                      |             | 9                    | 14 | 51  | 352                            |           |             |
| Завтрак второй   | Кисломолочный напиток Кефир          | 120         | 3                    | 4  | 5   | 71                             |           | 119         |
|                  | Итого за Завтрак второй              |             |                      | 3  | 4   | 5                              | 71        |             |
| Обед             | Суп гречневый с курицей              | 150         | 4                    | 4  | 12  | 106                            |           | 147         |
|                  | Жаркое по-домашнему с грудкой        | 130         | 8                    | 6  | 22  | 180                            |           | 94,01       |
|                  | Сельдь с луком и растительным маслом | 40          | 3                    | 4  | 1   | 56                             |           | 26          |
|                  | Компот из сухофруктов                | 150         | 1                    | 1  | 9   | 46                             |           | 122         |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 20          | 2                    | 1  | 11  | 55                             |           | 420         |
|                  | Хлеб ржаной                          | 30          | 2                    |    | 13  | 30                             |           | 421         |
| Итого за Обед    |                                      |             | 20                   | 16 | 68  | 473                            |           |             |
| Полдник          | Груши.                               | 40          |                      |    | 4   | 19                             |           | 150         |
|                  | Чай с сахаром                        | 150         |                      |    | 14  | 53                             |           | 132         |
|                  | Блины с яблоками                     | 60          | 3                    | 3  | 18  | 112                            |           | 137,01      |
| Итого за Полдник |                                      |             | 3                    | 3  | 36  | 184                            |           |             |
| Итого за день    |                                      |             | 35                   | 37 | 160 | 1080                           |           |             |

Сезон:  
Возрастная категория:

| Прием пищи              | Наименование блюда                     | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-----------|-------------|
|                         |  |             | Б                    | Ж  | У   |                                |           |             |
| Завтрак                 | Каша рисовая молочная                  | 120         | 5                    | 8  | 24  | 187                            |           | 70,01       |
|                         | Хлеб пшеничный                         | 20          | 2                    | 1  | 11  | 55                             |           | 420         |
|                         | Масло сливочное                        | 6           |                      | 5  |     | 45                             |           | 401         |
|                         | Чай сладкий с лимоном                  | 150         |                      |    | 10  | 39                             |           | 133         |
|                         | Сок                                    | 55          |                      |    | 6   | 26                             |           | 130         |
| Итого за Завтрак        |  |             | 7                    | 14 | 51  | 352                            |           |             |
| Завтрак второй          | Молоко                                 | 125         | 4                    | 4  | 5   | 70                             |           | 127         |
| Итого за Завтрак второй |  |             | 4                    | 4  | 5   | 70                             |           |             |
| Обед                    | Свекольник с мясом со сметаной         | 150         | 4                    | 4  | 13  | 106                            |           | 142,01      |
|                         | Тефтели из рыбы                        | 70          | 8                    | 3  | 6   | 82                             |           | 90          |
|                         | Вермишель с маслом                     | 90          | 3                    | 3  | 19  | 113                            |           | 75          |
|                         | Хлеб пшеничный                         | 20          | 2                    | 1  | 11  | 55                             |           | 420         |
|                         | Хлеб ржаной                            | 25          | 1                    |    | 11  | 25                             |           | 421         |
|                         | Кисель витаминизированный              | 150         |                      |    | 15  | 60                             |           | 118         |
|                         | Салат из огурцов с растительным маслом | 40          |                      | 3  | 1   | 31                             |           | 17          |
|                         | Итого за Обед                          |             |                      | 18 | 14  | 76                             | 472       |             |
| Полдник                 | Яблоки                                 | 40          |                      |    | 4   | 18                             |           | 140         |
|                         | Чай сладкий с лимоном                  | 150         |                      |    | 10  | 39                             |           | 133         |
|                         | Ватрушка с творогом                    | 50          | 5                    | 5  | 17  | 144                            |           | 136         |
| Итого за Полдник        |  |             | 5                    | 5  | 31  | 201                            |           |             |
| Итого за день           |  |             | 34                   | 37 | 163 | 1095                           |           |             |

МБДОУ "ЦРР- детский сад № 1" ПГО

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли"Сказка"

Приложение №12 к СанПин 2.4.1.3049-13

Сезон:  
Возрастная категория:

| Прием пищи              | Наименование блюда  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------|---|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-----------|-------------|
|                         |   |             | Б                    | Ж  | У   |                                |           |             |
| Завтрак                 | Залеканка творожная                                       | 70          | 7                    | 5  | 5   | 96                             |           | 79          |
|                         | Соус сметанный сладкий                                    | 35          | 1                    | 2  | 3   | 47                             |           | 115         |
|                         | Хлеб пшеничный  | 20          | 2                    | 1  | 11  | 55                             |           | 420         |
|                         | Масло сливочное   | 7           |                      | 6  |     | 52                             |           | 401         |
|                         | Чай с сахаром   | 150         |                      |    | 14  | 53                             |           | 132         |
|                         | Груши.  | 70          |                      |    | 7   | 33                             |           | 150         |
| Итого за Завтрак        |   |             | 10                   | 14 | 40  | 336                            |           |             |
| Завтрак второй          | Молоко  | 125         | 4                    | 4  | 5   | 70                             |           | 127         |
| Итого за Завтрак второй |   |             | 4                    | 4  | 5   | 70                             |           |             |
| Обед                    | Суп овощной на курином бульоне                            | 150         | 3                    |    | 6   | 47                             |           | 39          |
|                         | Котлета мясная рубленая паровая                           | 50          | 6                    | 7  | 4   | 99                             |           | 99          |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая                                | 110         | 5                    | 4  | 24  | 158                            |           | 65          |
|                         | Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом | 40          |                      | 3  | 2   | 38                             |           | 20          |
|                         | Компот из сухофруктов                                     | 150         | 1                    | 1  | 9   | 46                             |           | 122         |
|                         | Хлеб пшеничный  | 20          | 2                    | 1  | 11  | 55                             |           | 420         |
|                         | Хлеб ржаной   | 30          | 2                    |    | 13  | 30                             |           | 421         |
|                         | Итого за Обед   |             |                      | 19 | 16  | 69                             | 473       |             |
| Полдник                 | Вафли   | 50          | 1                    | 2  | 39  | 173                            |           | 409         |
|                         | Чай сладкий с лимоном                                     | 150         |                      |    | 10  | 39                             |           | 133         |
| Итого за Полдник        |   |             | 1                    | 2  | 49  | 212                            |           |             |
| Итого за день           |   |             | 34                   | 36 | 163 | 1091                           |           |             |



Сезон:  
Возрастная категория:

| Прием пищи       | Наименование блюда                      | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|---|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-----------|-------------|
|                  |   |             | Б                    | Ж  | У   |                                |           |             |
| Завтрак          | Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 150         | 5                    | 8  | 17  | 162                            |           | 67          |
|                  | Хлеб пшеничный                          | 20          | 2                    | 1  | 11  | 55                             |           | 420         |
|                  | Масло сливочное                         | 10          |                      | 8  |     | 75                             |           | 401         |
|                  | Сыр порционный                          | 10          | 3                    | 3  |     | 35                             |           | 27          |
|                  | Чай с сахаром                           | 170         |                      |    | 15  | 60                             |           | 132         |
| Итого за Завтрак |   |             | 10                   | 20 | 43  | 387                            |           |             |
| Завтрак второй   | Кисломолочный напиток Кефир             | 120         | 3                    | 4  | 5   | 71                             |           | 119         |
|                  | Итого за Завтрак второй                 |             | 3                    | 4  | 5   | 71                             |           |             |
| Обед             | Суп рыбный из консервов                 | 150         | 5                    | 1  | 11  | 75                             |           | 42          |
|                  | Формовочные ленивые голубцы с мясом     | 120         | 10                   | 8  | 18  | 185                            |           | 156         |
|                  | Огурец свежий                           | 60          |                      |    | 2   | 8                              |           | 410         |
|                  | Кисель витаминизированный               | 150         |                      |    | 15  | 60                             |           | 118         |
|                  | Хлеб пшеничный                          | 25          | 2                    | 1  | 13  | 68                             |           | 420         |
|                  | Хлеб ржаной                             | 30          | 2                    |    | 13  | 30                             |           | 421         |
| Итого за Обед    |   |             | 19                   | 10 | 72  | 426                            |           |             |
| Полдник          | Пирожок с повидлом                      | 50          | 2                    | 2  | 21  | 113                            |           | 139,01      |
|                  | Чай с сахаром                           | 150         |                      |    | 14  | 53                             |           | 132         |
|                  | Груши.                                  | 50          |                      |    | 5   | 24                             |           | 150         |
| Итого за Полдник |   |             | 2                    | 2  | 40  | 190                            |           |             |
| Итого за день    |   |             | 34                   | 36 | 160 | 1074                           |           |             |

Составил \_\_\_\_\_ Квашнина Т.И.

Утвердил \_\_\_\_\_

## Примерное меню

Рацион: Ясли "Сказка" 2 неделя

Сезон:

Возрастная категория:

| Прием пищи              | Наименование блюда  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------|---|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-----------|-------------|
|                         |   |             | Б                    | Ж  | У   |                                |           |             |
| Завтрак                 | Каша пшеничная молочная жидкая                            | 130         | 5                    | 6  | 17  | 141                            |           | 68,01       |
|                         | Хлеб пшеничный  | 20          | 2                    | 1  | 11  | 55                             |           | 420         |
|                         | Масло сливочное   | 4           |                      | 3  |     | 30                             |           | 401         |
|                         | Чай сладкий с лимоном                                     | 150         |                      |    | 10  | 39                             |           | 133         |
|                         | Яблоки  | 50          |                      |    | 5   | 22                             |           | 140         |
| Итого за Завтрак        |   |             | 7                    | 10 | 43  | 287                            |           |             |
| Завтрак второй          | Молоко  | 125         | 4                    | 4  | 5   | 70                             |           | 127         |
| Итого за Завтрак второй |   |             | 4                    | 4  | 5   | 70                             |           |             |
| Обед                    | Суп картофельный с мясными фрикадельками                  | 140         | 5                    | 4  | 12  | 110                            |           | 151         |
|                         | Гуляш из отварного мяса в мол.-смет. соусе                | 60          | 8                    | 6  | 2   | 89                             |           | 93          |
|                         | Вермишель с маслом  | 90          | 3                    | 3  | 19  | 113                            |           | 75          |
|                         | Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом | 50          | 1                    | 4  | 2   | 47                             |           | 20          |
|                         | Кисель витаминизированный                                 | 150         |                      |    | 15  | 60                             |           | 118         |
|                         | Хлеб пшеничный  | 20          | 2                    | 1  | 11  | 55                             |           | 420         |
|                         | Хлеб ржаной   | 35          | 2                    |    | 16  | 35                             |           | 421         |
|                         | Итого за Обед   |             |                      | 21 | 18  | 77                             | 509       |             |
| Полдник                 | Булка с крошкой   | 60          | 4                    | 6  | 25  | 162                            |           | 146,01      |
|                         | Чай сладкий с лимоном                                     | 150         |                      |    | 10  | 39                             |           | 133         |
| Итого за Полдник        |   |             | 4                    | 6  | 35  | 201                            |           |             |
| Итого за день           |   |             | 36                   | 38 | 160 | 1067                           |           |             |

МБДОУ "ЦРР- детский сад № 1" ПГО

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли "Сказка" 2 неделя

Сезон:

Возрастная категория:

| Прием пищи              | Наименование блюда                                  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------|---|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-----------|-------------|
|                         |   |             | Б                    | Ж  | У   |                                |           |             |
| Завтрак                 | Каша гречневая молочная жидкая                      | 140         | 4                    | 6  | 18  | 143                            |           | 64          |
|                         | Хлеб пшеничный                                      | 20          | 2                    | 1  | 11  | 55                             |           | 420         |
|                         | Масло сливочное                                     | 7           |                      | 6  |     | 52                             |           | 401         |
|                         | Какао на св. молоке                                 | 150         | 4                    | 4  | 6   | 77                             |           | 117         |
|                         | Сок   | 90          |                      |    | 11  | 42                             |           | 130         |
| Итого за Завтрак        |   |             | 10                   | 17 | 46  | 369                            |           |             |
| Завтрак второй          | Варенец   | 135         | 4                    | 3  | 6   | 70                             |           | 143         |
| Итого за Завтрак второй |   |             | 4                    | 3  | 6   | 70                             |           |             |
| Обед                    | Борщ с курицей и сметаной                           | 140         | 4                    | 3  | 7   | 78                             |           | 28,01       |
|                         | Рыба, тушенная в томате с овощами                   | 60          | 7                    | 5  | 3   | 79                             |           | 88          |
|                         | Пюре картофельное                                   | 100         | 2                    | 3  | 17  | 106                            |           | 56          |
|                         | Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком с р/м | 40          |                      | 2  | 1   | 30                             |           | 19          |
|                         | Кисель витаминизированный                           | 150         |                      |    | 15  | 60                             |           | 118         |
|                         | Хлеб пшеничный                                      | 20          | 2                    | 1  | 11  | 55                             |           | 420         |
|                         | Хлеб ржаной   | 40          | 2                    |    | 18  | 40                             |           | 421         |
| Итого за Обед           |   |             | 17                   | 14 | 72  | 448                            |           |             |
| Полдник                 | Яблоки  | 50          |                      |    | 5   | 22                             |           | 140         |
|                         | Печенье витаминизированное                          | 25          | 2                    | 3  | 19  | 104                            |           | 402         |
|                         | Чай с сахаром                                       | 150         |                      |    | 14  | 53                             |           | 132         |
| Итого за Полдник        |   |             | 2                    | 3  | 38  | 179                            |           |             |
| Итого за день           |   |             | 33                   | 37 | 162 | 1066                           |           |             |



| Прием пищи                      | Наименование блюда  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------------|---|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-----------|-------------|
|                                 |   |             | Б                    | Ж  | У   |                                |           |             |
| Сезон:<br>Возрастная категория: |   |             |                      |    |     |                                |           |             |
| Завтрак                         | Каша из пшени и риса молочная жидкая "Дружба"             | 120         | 4                    | 6  | 16  | 134                            |           | 66          |
|                                 | Хлеб пшеничный  | 20          | 2                    | 1  | 11  | 55                             |           | 420         |
|                                 | Масло сливочное   | 4           |                      | 3  |     | 30                             |           | 401         |
|                                 | Сыр порционный  | 5           | 1                    | 1  |     | 18                             |           | 27          |
|                                 | Чай сладкий с лимоном                                     | 150         |                      |    | 10  | 39                             |           | 133         |
|                                 | Груши.  | 60          |                      |    | 6   | 28                             |           | 150         |
| Итого за Завтрак                |   |             | 7                    | 11 | 43  | 304                            |           |             |
| Завтрак второй                  |   |             |                      |    |     |                                |           |             |
|                                 | Кисломолочный напиток Кефир                               | 120         | 3                    | 4  | 5   | 71                             |           | 119         |
| Итого за Завтрак второй         |   |             | 3                    | 4  | 5   | 71                             |           |             |
| Обед                            |   |             |                      |    |     |                                |           |             |
|                                 | Суп с клецками на курином бульоне                         | 150         | 4                    | 1  | 13  | 85                             |           | 43          |
|                                 | Котлета мясная рубленая паровая                           | 60          | 7                    | 8  | 5   | 119                            |           | 99          |
|                                 | Каша гречневая рассыпчатая                                | 90          | 4                    | 4  | 20  | 129                            |           | 65          |
|                                 | Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом | 50          | 1                    | 3  | 4   | 48                             |           | 18          |
|                                 | Хлеб пшеничный  | 20          | 2                    | 1  | 11  | 55                             |           | 420         |
|                                 | Хлеб ржаной   | 30          | 2                    |    | 13  | 30                             |           | 421         |
|                                 | Компот из сухофруктов                                     | 150         | 1                    | 1  | 9   | 46                             |           | 122         |
| Итого за Обед                   |   |             | 21                   | 18 | 75  | 512                            |           |             |
| Полдник                         |   |             |                      |    |     |                                |           |             |
|                                 | Блины с яблоками  | 80          | 4                    | 4  | 24  | 149                            |           | 137,01      |
|                                 | Чай с сахаром   | 150         |                      |    | 14  | 53                             |           | 132         |
| Итого за Полдник                |   |             | 4                    | 4  | 38  | 202                            |           |             |
| Итого за день                   |   |             | 35                   | 37 | 161 | 1089                           |           |             |

| Прием пищи                      | Наименование блюда  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------------|---|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-----------|-------------|
|                                 |   |             | Б                    | Ж  | У   |                                |           |             |
| Сезон:<br>Возрастная категория: |   |             |                      |    |     |                                |           |             |
| Завтрак                         |   |             |                      |    |     |                                |           |             |
|                                 | Пудинг творожный с изюмом запеченный                      | 80          | 10                   | 7  | 10  | 149                            |           | 81          |
|                                 | Соус молочный сладкий                                     | 20          | 1                    | 1  | 4   | 23                             |           | 113         |
|                                 | Хлеб пшеничный  | 20          | 2                    | 1  | 11  | 55                             |           | 420         |
|                                 | Масло сливочное   | 10          |                      | 8  |     | 75                             |           | 401         |
|                                 | Сок   | 90          |                      |    | 11  | 42                             |           | 130         |
|                                 | Чай сладкий с лимоном                                     | 150         |                      |    | 10  | 39                             |           | 133         |
| Итого за Завтрак                |   |             | 13                   | 17 | 46  | 383                            |           |             |
| Завтрак второй                  |   |             |                      |    |     |                                |           |             |
|                                 | Кисломолочный напиток Кефир                               | 120         | 3                    | 4  | 5   | 71                             |           | 119         |
| Итого за Завтрак второй         |   |             | 3                    | 4  | 5   | 71                             |           |             |
| Обед                            |   |             |                      |    |     |                                |           |             |
|                                 | Рассольник с курицей и сметаной                           | 150         | 4                    | 3  | 11  | 85                             |           | 32,01       |
|                                 | Печень по-строгановски                                    | 60          | 8                    | 3  | 2   | 68                             |           | 102         |
|                                 | Рис отварной с овощами                                    | 100         | 2                    | 3  | 20  | 118                            |           | 58          |
|                                 | Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом | 40          |                      | 3  | 2   | 38                             |           | 20          |
|                                 | Хлеб пшеничный  | 25          | 2                    | 1  | 13  | 68                             |           | 420         |
|                                 | Хлеб ржаной   | 25          | 1                    |    | 11  | 25                             |           | 421         |
|                                 | Кисель витаминизированный                                 | 150         |                      |    | 15  | 60                             |           | 118         |
| Итого за Обед                   |   |             | 17                   | 13 | 74  | 462                            |           |             |
| Полдник                         |   |             |                      |    |     |                                |           |             |
|                                 | Яблоки  | 50          |                      |    | 5   | 22                             |           | 140         |
|                                 | Крендель сахарный   | 50          | 3                    | 2  | 18  | 99                             |           | 148         |
|                                 | Чай с сахаром   | 150         |                      |    | 14  | 53                             |           | 132         |
| Итого за Полдник                |   |             | 3                    | 2  | 37  | 174                            |           |             |
| Итого за день                   |   |             | 36                   | 36 | 162 | 1090                           |           |             |

| Прием пищи       | Наименование блюда                     | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|--|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-----------|-------------|
|                  |  |             | Б                    | Ж  | У   |                                |           |             |
| Завтрак          | Каша пшеничная молочная жидкая         | 130         | 4                    | 6  | 16  | 129                            |           | 68          |
|                  | Хлеб пшеничный                         | 25          | 2                    | 1  | 13  | 68                             |           | 420         |
|                  | Масло сливочное                        | 5           |                      | 4  |     | 37                             |           | 401         |
|                  | Сыр порционный                         | 7           | 2                    | 2  |     | 25                             |           | 27          |
|                  | Чай с сахаром                          | 150         |                      |    | 14  | 53                             |           | 132         |
|                  | Сок                                    | 60          |                      |    | 7   | 28                             |           | 130         |
| Итого за Завтрак |  |             | 8                    | 13 | 50  | 340                            |           |             |
| Завтрак второй   | Кисломолочный напиток Кефир            | 120         | 3                    | 4  | 5   | 71                             |           | 119         |
|                  | Итого за Завтрак второй                |             |                      | 3  | 4   | 5                              | 71        |             |
| Обед             | Суп гороховый с курицей                | 170         | 7                    | 3  | 12  | 107                            |           | 35,01       |
|                  | Сборная солянка с мясом                | 130         | 8                    | 8  | 17  | 177                            |           | 57,01       |
|                  | Салат из огурцов с растительным маслом | 45          |                      | 3  | 1   | 35                             |           | 17          |
|                  | Хлеб пшеничный                         | 25          | 2                    | 1  | 13  | 68                             |           | 420         |
|                  | Хлеб ржаной                            | 30          | 2                    |    | 13  | 30                             |           | 421         |
|                  | Компот из сухофруктов                  | 150         | 1                    | 1  | 9   | 46                             |           | 122         |
| Итого за Обед    |  |             | 20                   | 16 | 65  | 463                            |           |             |
| Полдник          | Яблоки                                 | 60          |                      |    | 6   | 27                             |           | 140         |
|                  | Печенье витаминизированное             | 30          | 2                    | 4  | 22  | 125                            |           | 402         |
|                  | Чай с сахаром                          | 150         |                      |    | 14  | 53                             |           | 132         |
|                  | Итого за Полдник                       |             |                      | 2  | 4   | 42                             | 205       |             |
| Итого за день    |  |             | 33                   | 37 | 162 | 1079                           |           |             |

Составил \_\_\_\_\_ Квашнина Т.И.

Утвердил \_\_\_\_\_