



Л.И. Конева

**День 1: понедельник**  
**Сезон: зимне-весенний**

Возрастная категория: 1,6 - 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецеп-туры	
			Б	Ж	У				
<b>1</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Н</b> <b>Ь</b>	I завтрак	Запеканка из творога	70	13,59	5,08	13,52	159,03	0,33	117
		с киселем	30	0,20	0	4,35	17,42	0,42	233
		Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	12,87	81,21	0,98	253
		Батон с маслом	20/3	1,17	2,74	10,33	75,02	0	
	II завтрак	Яблоко	100	0,30	0	11,50	46,00	7,00	
	обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,14	3,99	6,49	66,67	6,45	27
		Печень говяжья по – строгановски	50	11,07	13,74	2,23	175,76	6,35	162
		Рожки отварные	100	3,68	3,14	23,55	137,06	0,005	194
		Сок	150	0,60	0	17,35	75,00	2,25	241
		Хлеб ржаной	20	1,00	0,14	9,04	42,40	—	
		Итого за обед			<b>52,40</b>	<b>44,99</b>	<b>143,56</b>	<b>1238,92</b>	
	полдник	Рыба, тушённая в томате с овощами	110	11,39	5,35	5,87	117,05	4,66	144
		Чай с молоком	150	2,08	1,90	8,03	57,62	0,45	
		Хлеб пшеничный	10	0,67	0,07	5,03	24,00	0	
		Кольцо сдобное	40	3,42	6,45	23,68	162,68	0,08	278
Итого за полдник									
<b>Итого за первый день:</b>									
<b>2</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Н</b> <b>Ь</b>	I завтрак	Каша манная на сгущенном молоке	153	4,41	2,56	28,28	157,83	0,31	90
		Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	1,50	1,79	18,27	95,00	0,21	252
		Батон с маслом	20/3	1,17	2,74	10,33	75,02	—	
	II завтрак	Молоко	100	2,80	3,50	4,50	62,00	2,50	
	обед	Суп из овощей	150	1,15	3,35	7,53	67,44	6,33	35
		Мясная котлета	50	9,20	8,93	4,39	134,70	0,7	161
		Тушеная капуста	120	3,14	3,48	12,70	86,88	20,4	200
		Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,92	85,34	0,46	241
		Хлеб пшеничный	10	0,67	0,07	5,03	24,00	—	
		Хлеб ржаной	15	0,75	0,10	6,78	31,80	—	
		Итого за обед							
	полдник	Картофельная котлета	130	4,28	9,64	28,82	203,37	0,29	65
		Сметанный соус	30	0,50	3,31	1,00	35,81	0,06	226
		Чай с сахаром	150	0,09	0	7,12	28,68	—	263
		Хлеб ржаной	15	0,75	0,10	6,78	31,80	—	
Печенье		10	0,98	0,99	6,81	40,00	—		
Яблоко		100	0,30	0	11,50	48,00	7,00		
<b>Итого за второй день:</b>									

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры		
			Б	Ж	У					
3 Д Е Н Ь	I завтрак	Зразы творожные с изюмом	80	11,97	3,01	31,91	202,50	0,54	121	
		со сгущенкой	15	1,39	0,04	8,17	39,60	-		
		Кофейный напиток	150	0	0	8,59	35,10	-	253	
		Батон с повидлом	15/8	1,32	0,28	12,55	59,59	-		
	II завтрак	Молоко	100	2,80	3,50	4,50	62,00	2,50		
	обед	Свекольник	150	1,14	3,56	6,02	60,28	5,73	34	
		Жаркое по-домашнему	100	11,12	18,00	18,22	258,66	4,6	153	
		Салат из моркови с зеленым горошком	40	0,76	3,75	2,50	46,88	2,72	11	
		Сок	150	0,60	0	17,55	75,00	2,25		
		Хлеб пшеничный	10	0,67	0,07	5,02	24,00	-		
		Хлеб ржаной	15	0,75	0,10	6,78	31,80	-		
		Итого за обед			40,81	40,67	176,64	1222,66		
	полдник	Биточки пшеничные	120	5,33	6,38	37,42	228,20	0,4	100	
		с киселем	30	0,20	0	4,35	17,42	0,42	233	
		Чай с молоком (2 вариант)	150	2,09	1,91	8,04	57,63	0,45	262	
		Хлеб пшеничный	10	0,67	0,07	5,02	24,00	-		
	<b>Итого за третий день:</b>									
	4 Д Е Н Ь	I завтрак	Омлет натуральный	65	5,82	9,02	1,52	110,54	0,33	110
			Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	12,87	81,21	0,96	253
Батон с повидлом			25/10	2,19	0,47	18,92	46,57	-		
II завтрак		Молоко	150	4,20	5,25	6,75	93,00	3,75		
обед		Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150	3,01	6,78	19,42	89,76	10,2	33	
		Котлеты рыбные любительские	63,5	7,98	1,98	4,08	65,96	0	135	
		Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	0,21	206	
		Свекла отварная	40	0,44	0	4,12	18,80	-		
		Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,02	0	21,77	87,14	2,1	233	
		Хлеб пшеничный	15	1,00	0,10	7,54	36,00	-		
полдник		Голубцы ленивые	80	7,47	7,23	5,61	117,13	22,36	150	
		Соус молочный к блюдам	40	1,33	2,74	3,30	43,36	-	219	
		Чай с лимоном	150	0,05	0,007	9,57	38,41	4,75	260	
		Хлеб ржаной	15	0,75	0,10	6,78	31,80	-		
		Вафли	15	1,47	4,48	10,21	60,00	-		
<b>Итого за четвертый день:</b>				40,95	44,58	147,99	1026,65			

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
5 Д Е Н Ь	I завтрак	Омлет с сыром	65	6,51	7,53	1,03	98,36	0,4	115
		Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	12,87	81,21	0,98	253
		Батон с повидлом	20/10	1,74	0,37	10,32	53,00	-	
	II завтрак	Молоко	100	2,80	3,50	4,50	62,00	2,50	
	обед	Суп - лапша домашняя на к/б	150	1,47	2,93	8,34	65,62	1,0	47
		Кура отварная	52	12,66	12,03	0,66	162,82	0,9	181
		Рис припущенный	100	2,48	3,63	25,18	143,37	0,08	192
		Салат из свеклы с солёным огурцом	30	0,37	2,55	2,32	33,68	2,5	21
		Компот из кураги	150	0,25	0	17,00	68,99	4,66	241
		Хлеб пшеничный	15	1,00	0,10	7,54	36,00	-	
Хлеб ржаной		20	1,00	0,14	9,04	42,40	-		
полдник	Котлета морковная	150	7,03	9,19	29,34	227,35	-	67	
	Соус молочный к блюдам	30	1,00	2,06	2,48	32,53	0,4	219	
	Чай с лимоном	150	0,05	0,007	9,57	38,41	4,65	260	
	Хлеб ржаной	10	0,50	0,07	4,52	21,20	-		
<b>Итого за пятый день:</b>			<b>40,95</b>	<b>46,49</b>	<b>144,21</b>	<b>1166,94</b>			
6 Д Е Н Ь	I завтрак	Салат из моркови и яблок	50	0,45	4,13	4,11	55,33	3,06	10
		Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	102	3,15	4,04	12,68	99,51	-	93
		Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	13,18	82,51	0,98	253
		Батон с повидлом	20/10	1,74	0,37	10,32	53,00	-	
	II завтрак	Сок	100	0,40	0	11,70	50,00	1,50	
	обед	Суп Крестьянский с крупой	150	1,38	4,64	9,25	84,35	0,08	42
		Суфле картофельно-морковное («розовое»)	120	4,32	4,49	20,30	138,15	4,38	83
		Тефтели из говядины с рисом	60	7,83	11,56	8,07	163,97	1,37	174
		запеченные в молочном соусе	24	0,88	2,18	2,47	33,07	0,37	218
		Компот из изюма	150	0,25	0	17,00	68,99	0,48	241
Хлеб пшеничный		10	0,67	0,07	5,02	24,00	-		
Хлеб ржаной		15	0,75	0,10	6,78	31,80	-		
полдник	Пирожок с капустой	60	4,13	3,57	23,21	241,72	14,07	288/299	
	Чай с молоком (2 вариант)	150	2,08	1,90	8,03	57,62	0,45	262	
	Яблоки печеные	130	0,46	0,46	42,03	174,22	12,0	245	
<b>Итого за шестой день:</b>			<b>30,04</b>	<b>39,32</b>	<b>188,68</b>	<b>1145,42</b>			

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры		
			Б	Ж	У					
7 Д Е Н Ь	I завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	152,5	5,54	5,62	26,32	178,37	-	91	
		Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	12,87	81,14	0,98	253	
		Батон с маслом	20/3	1,75	2,73	10,01	75,02	-		
	II завтрак	Молоко	100	2,80	3,50	4,50	62,00	1,67		
	обед	Рассольник домашний	150	3,01	6,78	19,42	89,76	6,3	32	
		Зразы рыбные рубленые	53	6,69	1,26	4,74	57,0	4,56	133	
		Картофель отварной	100	2,09	4,22	18,14	117,28	14,5	204	
		Салат «Витаминный»	40	0,45	3,58	4,61	52,41	8,5	2	
		Сок	150	0,60	0	17,55	75,00	2,25		
		Хлеб пшеничный	10	0,67	0,07	5,02	24,00	-		
		Хлеб ржаной	10	0,50	0,07	4,52	21,20	-		
	полдник	Запеканка пшеничная с творогом	100	9,71	7,46	31,3	231,22	0,78	119	
		Кисель из концентрата плодового или ягодного	30	0,20	0	4,35	17,42	0,42	233	
		Чай с молоком (2 вариант)	150	2,09	1,91	8,04	57,63	0,45	262	
		Хлеб пшеничный	10	0,67	0,07	5,02	24,00	-		
		Печенье	7	0,69	0,69	4,77	28,00	-		
	<b>Итого за седьмой день:</b>			<b>39,45</b>	<b>40,35</b>	<b>185,98</b>	<b>1191,45</b>			
	8 Д Е Н Ь	I завтрак	Макаронные изделия отварные	100	3,67	3,13	23,54	137,06	0,009	194
			с сыром	10	2,07	2,52	0,20	32,70	-	
			Кофейный напиток	150	0	0	8,59	35,10	-	253
Батон с повидлом			20/10	1,74	0,37	10,32	53,00	-		
II завтрак		Яблоко	80	0,24	0	9,20	38,40	5,60		
обед		Суп-пюре из картофеля	150	2,02	3,09	12,63	86,48	4,8	49	
		Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	50	6,34	6,80	4,60	103,86	0,45	176	
		Соус молочный для запекания	15	0,54	1,36	1,54	20,66	0,2	218	
		Овощи отварные	110	2,41	3,71	10,17	85,67	38,74	211	
		Зеленый горошек консервированный, отварной	40	1,04	0,08	2,72	16,00	-		
		Кисель из концентрата плодового или ягодного	140	0,95	0	19,83	79,38	1,96	233	
		Хлеб пшеничный	15	1,00	0,10	7,54	36,00	-		
		Хлеб ржаной	15	0,75	0,10	6,78	31,80	-		
полдник		Винегрет овощной	120	1,48	10,28	9,98	153,16	6,0	1	
		Сельдь соленая с луком и маслом	60	5,91	4,04	1,32	67,44	4,2	24	
		Чай с лимоном	150	0,05	0,007	9,57	38,41	4,65	260	
		Хлеб ржаной	20	1,00	0,10	9,04	42,40	-		
		Печенье	15	1,50	0,21	15,31	75,00	-		
<b>Итого за восьмой день:</b>			<b>32,71</b>	<b>35,99</b>	<b>161,08</b>	<b>1132,52</b>				

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецеп-туры	
			Б	Ж	У				
9 Д Е Н Ь	I завтрак	Салат из моркови и яблок	50	0,45	4,60	4,11	59,69	3,03	10
		Каша рисовая молочная жидкая	100	2,46	3,30	16,30	105,06		—
		Какао с молоком	150	2,82	2,94	17,55	107,64	0,98	248
		Батон с сыром	20/5	2,95	2,23	7,90	65,91	—	
	II завтрак	Сок	100	0,40	0	11,70	50,00	1,50	
	обед	Суп картофельный с бобовыми	150	1,40	2,33	8,16	59,27	0,49	36
		Картофель жареный из отварного	100	2,39	8,83	20,65	171,77	1,45	203
		Котлеты, биточки, шницели	50	9,2	8,54	4,39	131,03	0,7	161
		Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,92	85,34	0,46	241
		Хлеб ржаной	25	1,25	0,17	11,30	53,00	—	
	полдник	Вареники ленивые	104,5	16,23	4,51	16,60	171,94	0,4	116
		Чай с молоком (2 вариант)	150	2,08	1,90	8,03	57,62	0,45	262
		Хлеб пшеничный	10	0,67	0,07	5,02	24,00	—	
		Печенье	10	0,98	0,99	6,81	40,00	—	
	<b>Итого за девятый день:</b>			<b>43,70</b>	<b>40,41</b>	<b>159,44</b>	<b>1182,27</b>		
10 Д Е Н Ь	I завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,18	4,59	14,79	117,06	1,37	44
		Какао с молоком	150	2,82	2,93	17,55	107,64	0,98	248
		Батон с повидлом	20/10	1,74	0,37	10,32	53,00	—	
	II завтрак	Молоко	100	2,80	3,50	4,50	62,00	0,50	
	обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,25	3,80	6,38	64,70	12,3	56
		Рис отварной	110	2,83	3,24	29,52	160,72	0,008	191
		Котлеты, биточки, шницели припущенные <b>КУРИНАЯ</b>	52,5	7,84	5,21	5,32	98,53	0,46	178
		Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30	0,99	1,90	2,75	32,22	—	219
		Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,92	85,34	0,46	241
		Хлеб пшеничный	15	1,00	0,10	7,54	36,00	—	
		Хлеб ржаной	15	0,75	0,10	6,78	31,80	—	
	полдник	Свекла, тушенная в сметанном соусе или молочном соусе	150	4,37	7,23	18,64	152,42	14,34	214
		Сметанный соус	30	0,49	3,31	0,99	35,8	0,06	226
		Чай с молоком (2 вариант)	150	2,08	1,90	8,03	57,62	0,45	262
		Хлеб ржаной	15	0,75	0,10	6,78	31,80	—	
Печенье		10	0,98	0,99	6,81	40,00	—		
Яблоко		100	0,30	0	11,50	48,00	7,00		
<b>Итого за десятый день:</b>			<b>35,59</b>	<b>39,23</b>	<b>179,10</b>	<b>1214,35</b>			
<b>Итого за весь период</b>			<b>388,37</b>	<b>416,44</b>	<b>1663,87</b>	<b>11750,72</b>			
<b>Среднее значение за период</b>			<b>38,84</b>	<b>41,64</b>	<b>166,39</b>	<b>1175,07</b>	84%	15%	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>3,30</b>	<b>3,54</b>	<b>14,16</b>				

\*Меню составлено в соответствии со Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, 4-издание, переработанное и дополненное, Пермь, 2004г