



Утверждено  
Заведующий МДОУ  
«Детский сад № 34 «Ягодка»  
О.В. Крючкова

Приказ № 19/01 от «19» 01 2024г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ НА ПЕРИОД 2024-2025гг.  
В МДОУ С 8-10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ  
от 1-го до 3-х лет

Составлено в соответствии со «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»  
Под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна, 2012 год.  
«Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях»  
Под редакцией Д.В.Гращенкова 2011 год

# М Е Н Ю

Неделя: Первая День пятница

Сезон: ОСЕННЕ- ЗИМНЕЕ возрастная категория 1-3 лет

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	Витамин С	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	<b>Завтрак</b>								
21/2	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,75	5,212	1,88	0,34	16,61	0,508	89,01
394	Чай с молоком	180	3,48	2,61	3,13	0,68	2,35	1,43	121,31
3/13	Хлеб пшеничный	30	2,59	0,05	5,13	0,30	15,65	0,00	120,89
3/13	Масло сливочное "Крестьянское" МЖД 72,5 % порционно	10	1,32	22,5	0,13	0,13	9,34	1,34	78,91
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>13,14</b>	<b>30,37</b>	<b>10,27</b>	<b>1,45</b>	<b>43,95</b>	<b>3,28</b>	<b>410,12</b>
	<b>2-й завтрак:</b>								
399	Сок фруктовый	100	0,04	0,01	0,612	28	8,0	0,19	45,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,61</b>	<b>28,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,19</b>	<b>45,00</b>
	<b>Обед</b>								
67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,49	0,00	2,23	20,14	6,02	6,02	78,98
289	Рагу из мяса кур	180	14,82	13,56	1,88	7,92	1,46	4,27	265,56
376	Компот из сухофруктов	180	0,25	3,13	1,11	0,01	1,78	16,63	130,34
-	Хлеб пшеничный	30	1,32	5,13	5,50	0,13	9,34	15,65	87,65
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,01	0,36	0,36	1,89	9,34	66,78
	<b>Итого за прием</b>	<b>600</b>	<b>19,86</b>	<b>21,83</b>	<b>11,08</b>	<b>28,56</b>	<b>20,49</b>	<b>51,91</b>	<b>629,31</b>
	<b>Полдник</b>								
	Кондитерские изделия	60	0,19	0,118	1,308	7,5	0,55	0,035	155,86
382	Чай с сахаром	180	5,48	5,45	44,88	102	90,87	0,19	134,56
	<b>Итого за прием</b>	<b>240</b>	<b>5,67</b>	<b>5,57</b>	<b>46,19</b>	<b>109,50</b>	<b>91,42</b>	<b>0,23</b>	<b>290,42</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>38,67</b>	<b>57,77</b>	<b>67,54</b>	<b>139,51</b>	<b>155,86</b>	<b>55,41</b>	<b>1329,85</b>

# М Е Н Ю

Неделя: Первая День понедельник

Сезон: ОСЕННЕ- ЗИМНЕЕ возрастная категория 1-3 лет

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	Витамин С	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	<b>Завтрак</b>								
165	Макароны отварные с маслом сливочным	150	0,362	1,881	2,37	4,4	15,296	1,24	78,91
213	Яйцо отварное	40	2,4	8,72	10,51	2,33	55,9	5,67	74,32
-	Хлеб пшеничный	30	1,32	9,34	0,13	10,13	9,34	1,11	44,88
392	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	0,362	2,8	8,0	0,19	13,25
	<b>Итого за прием</b>	<b>400</b>	<b>4,12</b>	<b>19,95</b>	<b>13,37</b>	<b>19,66</b>	<b>88,54</b>	<b>8,21</b>	<b>211,36</b>
	<b>2-й завтрак:</b>								
	Сок фруктовый	100	0,04	0,01	0,612	28	8,0	0,19	45,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,61</b>	<b>28,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,19</b>	<b>45,00</b>
	<b>Обед</b>								
81(17/2)	Суп картофельный с бобовыми	180	3,43	0,00	3,86	1,77	9,88	2,88	88,83
255 9/7	Биточки рыбные запечёные	60	1,99	3,76	3,46	1,99	42,13	1,66	54,23
347	Соус белый	20	3,43	0,13	3,86	4,38	9,88	2,88	88,83
336	Капуста тушёная	40	2,4	8,72	1,9	130	55,9	1,42	45,66
125	Картофельное пюре	110	3,065	4,802	18,46	9,15	3,88	1,11	67,96
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	0,612	10,11	28,63	1,22	22,89
-	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,13	0,13	0,13	9,34	0,88	44,88
-	Хлеб ржаной	30	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	0,99	51,57
	<b>Итого за прием</b>	<b>650</b>	<b>17,35</b>	<b>17,56</b>	<b>32,52</b>	<b>157,77</b>	<b>166,32</b>	<b>13,04</b>	<b>464,85</b>
	<b>Полдник</b>								
235	Пудинг из творога запечёный со сметаной	100	8,96	6,72	2,11	1,33	4,30	23,60	90,34
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,67	7,986	1,42	0,99	11,44	0,37	40,04
	<b>Итого за прием</b>	<b>280</b>	<b>8,98</b>	<b>6,39</b>	<b>8,10</b>	<b>5,35</b>	<b>42,63</b>	<b>23,97</b>	<b>130,38</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>50,52</b>	<b>69,80</b>	<b>83,17</b>	<b>182,78</b>	<b>452,92</b>	<b>58,64</b>	<b>1505,07</b>

# М Е Н Ю

Неделя: Вторая День понедельник

Сезон: ОСЕННЕ- ЗИМНЕЕ возрастная категория 1-3 лет

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	Витамин С	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	<b>Завтрак</b>								
194	Плов сладкий	150	11,21	8,37	8,73	1,45	1,67	0,47	230,89
396	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	8,99	2,61	2,59	0,06	12,02	12,20	234,78
3/13	Хлеб пшеничный	30	2,59	0,05	5,13	0,30	1,66	0,00	120,89
3/13	Масло сливочное "Крестьянское" МЖД 72,5 % порционно	10	14,86	14,458	34,65	33,34	23	1,123	54,9
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>22,79</b>	<b>11,03</b>	<b>16,45</b>	<b>1,81</b>	<b>15,35</b>	<b>12,67</b>	<b>586,56</b>
	<b>2-й завтрак:</b>								
399	Сок фруктовый	100	0,04	0,01	0,612	28	8,0	0,19	45,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,61</b>	<b>28,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,19</b>	<b>45,00</b>
	<b>Обед</b>								
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	5,78	5,05	14,11	10,90	36,63	1,34	198,11
261	Тефтели рыбные	60	4,56	3,76	7,99	10,99	42,13	0,60	122,90
348	Соус томатный	20	5,66	3,76	7,99	0,18	42,13	0,60	109,89
336	Капуста тушёная	40	2,40	8,72	10,51	130,00	5,55	1,42	134,56
125	Картофельное пюре	120	3,07	4,80	18,46	0,99	3,89	1,01	110,89
376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,00	0,02	12,90	1,98	1,20	101,23
-	Хлеб отрубной	30	1,32	0,00	0,24	12,34	6,68	5,05	155,34
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	3,76	155,34
	<b>Итого за прием</b>	<b>660</b>	<b>25,21</b>	<b>26,09</b>	<b>59,51</b>	<b>178,50</b>	<b>153,00</b>	<b>14,98</b>	<b>1088,26</b>
	<b>Полдник</b>								
235	Пудинг из творога запечённый со сметаной	80	3,44	6,72	5,18	9,42	4,30	23,60	124,67
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	1,89	89	11,38	12,09	101,23
	<b>Итого за прием</b>	<b>240</b>	<b>6,11</b>	<b>9,06</b>	<b>7,07</b>	<b>9,80</b>	<b>15,68</b>	<b>35,69</b>	<b>225,90</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>54,11</b>	<b>46,19</b>	<b>83,64</b>	<b>218,11</b>	<b>192,03</b>	<b>63,53</b>	<b>1945,72</b>

# МЕНЮ

Неделя: Первая День вторник

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ возрастная категория 1-3 лет

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	Витамин С	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	<b>Завтрак</b>								
185	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	1,86	2,35	5,09	0,32	2,75	0,23	150,00
3/13	Хлеб пшеничный	30	2,59	0,05	5,13	0,30	15,65	12,02	120,89
3/13	Масло сливочное "Крестьянское" МЖД 72,5 % порционно	10	14,86	14,458	34,65	33,34	23	1,123	54,9
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,61	2,59	0,06	1,22	5,50	22,11
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>22,02</b>	<b>19,47</b>	<b>47,46</b>	<b>34,02</b>	<b>42,62</b>	<b>18,87</b>	<b>347,90</b>
	<b>2-й завтрак:</b>								
368	Фрукты свежие	100	25,01	177,79	31,60	12,66	11,73	1,08	44,99
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>25,01</b>	<b>177,79</b>	<b>31,60</b>	<b>125,0</b>	<b>11,73</b>	<b>1,08</b>	<b>44,99</b>
	<b>Обед</b>								
86	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,86	1,86	0,03	2,75	0,23	2,19	0,38
304	Плов из птицы	180	14,86	14,458	17,68	3,33	1,7	1,123	78
134	Свекла тушеная в томатном соусе	40	1,44	14,458	24,23	3,33	1,6	1,123	54,9
348	Соус томатный	20	2,4	8,72	1,51	1,3	1,76	1,42	33,44
71	Овощи свежие	40	25,01	177,79	31,60	12,66	11,73	1,08	44,99
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	0,612	10,11	2,87	9,34	22,33
-	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	6,68	44,88
-	Хлеб ржаной	30	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	7,11	35,36
	<b>Итого за прием</b>	<b>660</b>	<b>17,96</b>	<b>9,63</b>	<b>11,20</b>	<b>21,06</b>	<b>14,84</b>	<b>22,31</b>	<b>224,41</b>
	<b>Полдник</b>								
458	Сдоба обыкновенная	60	0,19	0,118	1,308	13	0,55	2,52	4,56
382	Чай с сахаром, лимоном	180	0,04	0,01	0,612	28	8,0	0,19	45,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>240</b>	<b>8,98</b>	<b>6,39</b>	<b>8,10</b>	<b>5,35</b>	<b>42,63</b>	<b>2,71</b>	<b>49,56</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>78,90</b>	<b>232,66</b>	<b>103,22</b>	<b>185,43</b>	<b>183,72</b>	<b>57,10</b>	<b>1542,66</b>

# МЕНЮ

Неделя: Вторая День вторник

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ возрастная категория 1-3 лет

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	Витамин С	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	<b>Завтрак</b>								
21/2	Каша пшеничная молочная	150	5,75	5,212	18,838	5,55	16,09	0,508	0,308
3/13	Хлеб пшеничный	30	2,59	0,05	5,13	0,30	15,65	12,02	100,87
3/13	Масло сливочное "Крестьянское" МЖД 72,5 % порционнo	10	1,89	14,458	3,44	10,99	2,33	1,123	89,79
397	Какао с молоком	180	3,48	2,61	3,13	0,68	2,61	2,02	121,31
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>13,71</b>	<b>22,33</b>	<b>30,54</b>	<b>17,52</b>	<b>36,68</b>	<b>15,67</b>	<b>312,28</b>
	<b>2-й завтрак:</b>								
368	Фрукты свежие	100	0,27	0,00	3,10	0,99	11,73	1,08	189,67
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,27</b>	<b>0,00</b>	<b>3,10</b>	<b>0,99</b>	<b>11,73</b>	<b>1,08</b>	<b>189,67</b>
	<b>Обед</b>								
81 (17/2)	Суп картофельный с бобовыми	180	1,80	0,00	4,34	4,18	8,61	6,43	80,92
287	Тефтели мясные	60	1,99	7,07	8,53	10,99	2,86	0,9	122,98
317	Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	120	3,065	4,802	18,46	9,15	3,88	1,11	67,96
134	Свекла тушеная в томатном соусе	40	1,33	0,98	31,04	22,3	35,1	1,81	100,01
348	Соус томатный	20	2,4	8,72	10,51	130	55,9	1,42	101,09
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	0,612	0,11	28,63	1,123	99,01
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,001	0,20	0,20	14,01	11,09	25,67
-	Хлеб ржаной	30	1,32	0,001	0,24	0,24	6,68	9,00	35,36
	<b>Итого за прием</b>	<b>660</b>	<b>12,95</b>	<b>20,61</b>	<b>42,89</b>	<b>154,87</b>	<b>120,57</b>	<b>31,07</b>	<b>532,99</b>
	<b>Полдник</b>								
466(8/12)	Сдоба обыкновенная	60	8,54	1,22	8,07	5,32	2,66	3,30	211,92
394	Чай с сахаром, лимоном	180	2,67	2,34	2,3	9,88	11,44	0,37	97,89
	<b>Итого за прием</b>	<b>240</b>	<b>26,93</b>	<b>42,94</b>	<b>76,53</b>	<b>173,38</b>	<b>14,10</b>	<b>3,67</b>	<b>309,81</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>53,85</b>	<b>85,88</b>	<b>153,06</b>	<b>346,76</b>	<b>183,08</b>	<b>51,49</b>	<b>1344,75</b>

# МЕНЮ

Неделя: Первая День среда

Сезон: ОСЕННЕ- ЗИМНЕЕ возрастная категория 1-3 лет

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	Витамин С	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
<b>Завтрак</b>									
7/4	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	150	6,05	2,93	5,81	0,50	12,67	0,52	247,65
3/13	Хлеб пшеничный	30	2,59	0,05	5,13	0,30	10,90	1,34	120,89
3/13	Масло сливочное "Крестьянское" МЖД 72,5 % порционно	10	1,32	22,5	0,13	0,13	9,34	1,34	44,88
397	Какао с молоком	180	3,48	2,61	3,13	0,68	12,90	1,43	188,78
<b>Итого за прием</b>		<b>370</b>	<b>13,44</b>	<b>28,09</b>	<b>14,20</b>	<b>1,61</b>	<b>45,81</b>	<b>4,63</b>	<b>602,20</b>
<b>2-й завтрак:</b>									
399	Сок фруктовый	200	0,04	0,01	0,612	28	8,0	0,19	45,00
<b>Итого за прием</b>		<b>200</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,61</b>	<b>28,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,19</b>	<b>45,00</b>
<b>Обед</b>									
80	Суп картофельный с перловой крупой	180	1,36	0,00	3,33	3,22	8,27	5,40	69,41
439/438	Пельмени	180	6,87	1,34	1,34	40,31	201	22,5	35,45
71	Овощи свежие	40	25,01	177,79	31,60	12,66	11,73	1,08	44,99
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	0,612	30,89	28,63	1,123	67,89
-	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,001	0,13	0,13	9,34	1,34	44,88
-	Хлеб ржаной	30	1,32	0,001	0,24	0,24	6,68	1,34	35,36
<b>Итого за прием</b>		<b>600</b>	<b>14,13</b>	<b>0,78</b>	<b>14,95</b>	<b>5,63</b>	<b>91,31</b>	<b>31,70</b>	<b>252,99</b>
<b>Полдник</b>									
235	Пудинг из творога запечённый со сметаной	80	8,96	6,72	2,11	1,33	4,30	23,60	90,34
395	Кофейный напиток с молоком	200	0,04	0,01	0,362	28	1,89	2,5	189,56
<b>Итого за прием</b>		<b>280</b>	<b>9,00</b>	<b>6,73</b>	<b>2,47</b>	<b>29,33</b>	<b>6,19</b>	<b>26,10</b>	<b>279,90</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1450</b>	<b>36,61</b>	<b>35,61</b>	<b>32,23</b>	<b>64,57</b>	<b>151,31</b>	<b>62,62</b>	<b>1180,09</b>

# М Е Н Ю

Неделя: Вторая День среда

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ возрастная категория 1-3 лет

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	Витамин С	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	<b>Завтрак</b>								
168	Каша овсяная молочная	150	5,95	2,99	6,03	0,69	2,71	0,53	187,98
3/13	Хлеб пшеничный с	30	2,59	0,05	5,13	0,30	5,67	12,02	120,89
3/13	Масло сливочное "Крестьянское" МЖД 72,5 % порционно	10	14,86	14,458	14,55	120,09	23	1,123	89,79
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,61	2,59	0,06	12,02	25,89	80,61
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>26,11</b>	<b>20,11</b>	<b>28,30</b>	<b>121,14</b>	<b>43,40</b>	<b>39,56</b>	<b>479,27</b>
	<b>2-й завтрак:</b>								
399	Сок фруктовый	100	0,04	0,01	0,612	28	8,0	0,19	45,00
		<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,61</b>	<b>28,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,19</b>	<b>45,00</b>
	<b>Обед</b>								
85/120	Суп картофельный с клёцками	180	4,25	0,00	4,00	4,54	15,85	4,52	117,65
125	Картофельное пюре	120	100	3,065	4,802	18,46	9,15	3,88	1,11
336	Капуста тушёная	40	1,68	14,46	1,96	1,78	3,11	0,30	211,02
306 (5/9)	Биточки из мяса кур	60	9,32	7,07	8,53	1,39	26,1	0,9	56,78
71	Овощи свежие	40	25,01	177,79	31,60	12,66	11,73	1,08	44,99
376	Компот из сухофруктов	180	0,09	0,04	0,03	0,04	22,08	1,10	187,60
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,04	0,20	0,20	14,01	0,001	33,22
-	Хлеб ржаной	30	1,32	0,04	0,24	0,24	6,68	0,001	22,34
	<b>Итого за прием</b>	<b>680</b>	<b>18,64</b>	<b>21,65</b>	<b>14,96</b>	<b>8,19</b>	<b>87,83</b>	<b>6,82</b>	<b>628,61</b>
	<b>Полдник</b>								
230	Вареники ленивые, с маслом, сахаром	80	5,75	5,212	1,89	5,44	16,61	0,508	134,56
392	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	4,00	2,88	8	2,4	125,34
	<b>Итого за прием</b>	<b>240</b>	<b>5,79</b>	<b>5,22</b>	<b>5,89</b>	<b>8,32</b>	<b>24,61</b>	<b>2,91</b>	<b>259,90</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1390</b>	<b>50,58</b>	<b>46,99</b>	<b>49,76</b>	<b>165,65</b>	<b>163,84</b>	<b>49,48</b>	<b>1412,78</b>

# М Е Н Ю

Неделя: Первая День четверг

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ возрастная категория 1-3 лет

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	Витамин С	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
168	Каша гречневая молочная	150	5,75	5,212	1,83	1,45	1,81	0,508	55,87
397	Какао с молоком	180	3,48	2,61	3,13	0,68	12,90	1,43	188,78
3/13	Хлеб пшеничный	30	2,59	0,05	5,13	0,30	15,65	0,001	120,89
3/13	Масло сливочное "Крестьянское" МЖД 72,5 % порционно	10	1,32	22,5	0,13	0,13	9,34	1,34	44,88
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>13,14</b>	<b>30,37</b>	<b>10,22</b>	<b>2,56</b>	<b>39,70</b>	<b>3,28</b>	<b>410,42</b>
	<b>2-й завтрак:</b>								
368	Фрукты свежие	100	0,27	13,78	34,79	50,77	11,73	11,09	145,98
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,27</b>	<b>13,78</b>	<b>34,79</b>	<b>50,77</b>	<b>11,73</b>	<b>11,09</b>	<b>145,98</b>
	<b>Обед</b>								
57	Борщ с капустой и картофелем	180	1,80	0,00	4,34	4,18	8,61	6,43	80,92
14/8	Котлеты из мяса говядины	60	5,15	5,15	0,89	0,00	0,44	0,001	96,98
10/3	Овощи тушеные	40	2,4	8,72	1,51	1,30	55,9	1,42	67,89
317	Макароны отварные с маслом сливочным	120	4,90	1,76	4,47	0,99	23,43	0,40	254,37
382	Кисель из сока	180	0,27	0	31,6	0,25	11,73	1,08	134,67
-	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,00	0,13	0,13	9,34	0,44	134,24
-	Хлеб ржаной	30	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	25,76	89,99
	<b>Итого за прием</b>	<b>640</b>	<b>17,16</b>	<b>15,63</b>	<b>43,18</b>	<b>135,79</b>	<b>116,13</b>	<b>35,53</b>	<b>859,06</b>
	<b>Полдник</b>								
458	Ватрушка с повидлом	60	0,19	0,118	1,308	13	0,55	2,52	4,56
392	Чай с сахаром, лимоном	180	2,71	2,61	2,59	0,06	12,02	15,67	133,23
	<b>Итого за прием</b>	<b>240</b>	<b>2,90</b>	<b>2,73</b>	<b>3,90</b>	<b>13,06</b>	<b>12,57</b>	<b>18,19</b>	<b>137,79</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>33,20</b>	<b>48,73</b>	<b>57,30</b>	<b>151,41</b>	<b>168,40</b>	<b>57,00</b>	<b>1407,27</b>

# М Е Н Ю

Неделя: Вторая День четверг

Сезон: ОСЕННЕ- ЗИМНЕЕ возрастная категория 1-3 лет

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	Витамин С	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	<b>Завтрак</b>								
168	Суп молочный с рисом	150	7,38	2,93	7,86	2,44	9,47	0,50	218,96
3/13	Хлеб пшеничный	30	2,59	1,23	5,13	78,80	15,65	12,02	120,89
3/13	Масло сливочное "Крестьянское" МЖД 72,5 % порционно	10	14,86	14,458	34,65	3,33	23	1,123	67,8
397	Какао с молоком	180	3,48	2,61	2,13	0,68	2,88	1,43	97,88
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>28,31</b>	<b>21,23</b>	<b>49,77</b>	<b>85,25</b>	<b>51,00</b>	<b>15,07</b>	<b>505,53</b>
	<b>2-й завтрак:</b>								
368	Фрукты свежие	100	0,27	0,00	3,10	0,99	11,73	1,08	189,67
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,27</b>	<b>0,00</b>	<b>3,10</b>	<b>0,99</b>	<b>11,73</b>	<b>1,08</b>	<b>189,67</b>
	<b>Обед</b>								
80	Суп картофельный с пшеном	180	1,74	3,44	1,10	1,27	9,77	0,00	163,42
165	Каша гречневая	120	7,52	6,20	2,25	1,05	6,61	2,20	167,76
302	Мясо кур в соусе	60	7,52	6,20	1,23	1,05	6,61	2,20	168,79
10/3	Овощи тушеные	40	1,74	0,004	1,10	1,27	11,35	0,00	163,42
71	Овощи свежие	40	25,01	177,79	31,60	12,66	11,73	1,08	44,99
376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,004	0,02	10,33	9,65	1,00	67,32
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,004	0,20	29,80	10,02	3,00	67,80
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,004	0,36	15,46	57,01	34,78	67,80
	<b>Итого за прием</b>	<b>680</b>	<b>22,92</b>	<b>15,86</b>	<b>6,26</b>	<b>60,23</b>	<b>111,02</b>	<b>43,18</b>	<b>866,31</b>
	<b>Полдник</b>								
317	Макаронны отварные с маслом сливочным, с икрой кабачковой	80	4,90	1,76	4,47	0,99	23,43	0,40	254,37
213	Яйцо отварное	20	2,4	8,72	10,51	2,33	55,9	5,67	74,32
392	Чай с сахаром, лимоном	180	0,04	0,01	0,36	28	5,33	1,40	196,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>280</b>	<b>7,30</b>	<b>10,48</b>	<b>14,98</b>	<b>3,32</b>	<b>79,33</b>	<b>6,07</b>	<b>328,69</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>58,53</b>	<b>47,56</b>	<b>71,01</b>	<b>148,80</b>	<b>241,35</b>	<b>64,32</b>	<b>1700,53</b>

# М Е Н Ю

Неделя: Вторая День пятница

Сезон: ОСЕННЕ- ЗИМНЕЕ возрастная категория 1-3 лет

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	Витамин С	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	<b>Завтрак</b>								
23/2	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,75	5,212	1,11	14,55	16,11	0,508	67,09
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,61	2,59	0,06	12,02	0,50	80,61
3/13	Хлеб пшеничный	30	2,59	0,05	5,13	0,30	15,65	12,02	120,89
3/13	Масло сливочное "Крестьянское" МЖД 72,5 % порционно	10	14,86	10,1	3,44	10,99	23	1,123	90,99
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>25,91</b>	<b>17,97</b>	<b>12,27</b>	<b>25,90</b>	<b>66,78</b>	<b>14,15</b>	<b>359,58</b>
	<b>2-й завтрак:</b>								
399	Сок фруктовый	100	0,04	0,01	0,612	28	8,0	0,19	45,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,61</b>	<b>28,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,19</b>	<b>45,00</b>
	<b>Обед</b>								
57	Борщ с капустой ,с картофелем	180	1,80	0,001	4,34	4,18	8,61	6,43	80,92
247	Филе рыбное тушеное в томатном соусе	60	9,60	2,84	1,40	0,09	5,59	0,60	173,80
348	Соус томатный	20	1,98	6,70	0,20	0,20	1,44	13,24	90,87
10/3	Овощи тушёные	40	2,4	8,72	10,51	13,45	5,98	1,42	56,78
125	Картофельное пюре	120	3,065	4,802	18,46	18,9	3,99	1,01	144,56
376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,001	0,02	0,03	16,44	1,20	89,70
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,001	0,36	0,36	10,02	5,60	156,78
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,001	0,20	0,20	14,01	3,40	67,32
	<b>Итого за прием</b>	<b>660</b>	<b>23,25</b>	<b>23,07</b>	<b>35,49</b>	<b>37,41</b>	<b>66,08</b>	<b>32,90</b>	<b>860,73</b>
	<b>Полдник</b>								
	Кондитерские изделия	50	0,118	1,308	0,118	7,5	0,55	0,035	122,09
382	Чай с сахаром	180	5,48	5,45	44,88	102	90,87	0,19	134,56
	<b>Итого за прием</b>	<b>230</b>	<b>5,60</b>	<b>6,76</b>	<b>45,00</b>	<b>109,50</b>	<b>91,42</b>	<b>0,23</b>	<b>256,65</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1360</b>	<b>54,75</b>	<b>47,80</b>	<b>92,76</b>	<b>172,81</b>	<b>224,28</b>	<b>47,28</b>	<b>1476,96</b>
	<b>Итого за весь период</b>	<b>13830</b>	<b>493</b>	<b>502,51</b>	<b>613,12</b>	<b>1629,97</b>	<b>1708,27</b>	<b>555,77</b>	<b>14599,81</b>
	<b>Среднее значение за период</b>	<b>1383</b>	<b>49,3</b>	<b>50,251</b>	<b>61,312</b>	<b>162,997</b>	<b>170,827</b>	<b>55,577</b>	<b>1459,981</b>