

Утверждаю:

Заведующий МДОУ №2

Г.И. Позднякова



# **Примерное десятидневное меню**

**для детей от 1 года до 3 лет**

**с 10-ти часовым пребыванием**

г. Любим

# ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

1 неделя

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

| № рец.               | Прием пищи, наименование блюда            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |      |        | Энерг.<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С |
|----------------------|---|----------------|----------------------|------|--------|------------------------------|--------------|
|                      |   |                | Б                    | Ж    | У      |                              |              |
| Понедельник          |   |                |                      |      |        |                              |              |
| Завтрак              |   |                |                      |      |        |                              |              |
| № 22 / 1997          | Масло сливочное порционное                | 7              | 0,05                 | 5,5  | 0,07   | 49,6                         | -            |
| -                    | Яйцо отварное                             | 1 шт.          | 5,7                  | 5,2  | 0,3    | 70,6                         | -            |
| № 75 / 2010          | Вермишель отварная                        | 120            | 4,3                  | 3,4  | 23,6   | 147,6                        | -            |
| № 101 / 2010         | Какао с молоком сгущенным                 | 150            | 2,9                  | 3    | 18,4   | 114                          | 0,3          |
| -                    | Хлеб пшеничный                            | 30             | 2,3                  | 0,9  | 15,4   | 78,6                         | -            |
| Итого за завтрак     |   |                | 15,25                | 18   | 57,77  | 460,4                        | 0,3          |
| Обед                 |   |                |                      |      |        |                              |              |
| № 12, № 17 / 2010    | Суп из овощей с мясом                     | 200/12         | 5,7                  | 4,1  | 9,9    | 93,6                         | 8,7          |
| № 73 / 2010          | Рис отварной                              | 100            | 2,4                  | 2,9  | 19,4   | 130                          | -            |
| № 55 / 2010          | Гуляш из говядины                         | 50             | 14,6                 | 16,4 | 2,6    | 218                          | 0,7          |
| № 91 / 2010          | Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 150            | 0,45                 | -    | 23,7   | 97,5                         | 0,45         |
| -                    | Хлеб ржаной                               | 40             | 2,6                  | 0,5  | 15,8   | 79,2                         | -            |
| Итого за обед        |   |                | 25,75                | 23,9 | 71,4   | 618,3                        | 9,85         |
| Полдник              |   |                |                      |      |        |                              |              |
| № 104 / 2010         | Сдоба обыкновенная                        | 70             | 5,6                  | 3,4  | 34,1   | 205,8                        | -            |
| № 96 / 2010          | Чай с сахаром                             | 150            | -                    | -    | 12     | 48                           | -            |
| -                    | Яблоко                                    | 80             | 0,3                  | 0,3  | 7,6    | 37,6                         | 8            |
| Итого за полдник     |   |                | 5,9                  | 3,7  | 53,7   | 291,7                        | 8            |
| Итого за первый день |   |                | 46,9                 | 45,6 | 182,87 | 1370,1                       | 18,5         |

## 1 неделя

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

| № рец.               | Прием пищи, наименование блюда              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерг.<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С |
|----------------------|---|----------------|----------------------|-------|--------|------------------------------|--------------|
|                      |   |                | Б                    | Ж     | У      |                              |              |
| Вторник              |   |                |                      |       |        |                              |              |
| Завтрак              |   |                |                      |       |        |                              |              |
| № 22 / 1997          | Масло сливочное порционное                  | 7              | 0,05                 | 5,5   | 0,07   | 49,6                         | -            |
| № 23 / 1997          | Сыр порционный                              | 15             | 3,5                  | 4,4   | -      | 54,6                         | 0,1          |
| № 34 / 2010          | Каша молочная геркулесовая жидкая           | 200            | 5,6                  | 4     | 21,4   | 144                          | 1,4          |
| № 97 / 2010          | Чай с сахаром, молоком                      | 150            | 2,3                  | 2,0   | 15,8   | 91,5                         | 1,05         |
| -                    | Хлеб пшеничный                              | 30             | 2,3                  | 0,9   | 15,4   | 78,6                         | -            |
| Итого за завтрак     |   |                | 13,75                | 16,8  | 52,67  | 418,3                        | 2,55         |
| Обед                 |   |                |                      |       |        |                              |              |
| -                    | Огурец свежий порционный                    | 20             | 0,16                 | 0,02  | 0,5    | 2,8                          | 2            |
| № 6, № 17 / 2010     | Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом | 200/10/12      | 6,0                  | 5,3   | 8,1    | 113,5                        | 8,1          |
| № 78 / 2010          | Картофельное пюре                           | 100            | 2,2                  | 3,1   | 7,8    | 85                           | 3,1          |
| № 47 / 2010          | Рыба отварная                               | 70             | 12,5                 | 0,4   | 0,35   | 54,6                         | 0,4          |
| № 94 / 2010          | Напиток яблочный с витамином С              | 150            | 0,15                 | 0,15  | 19,8   | 81                           | 2,0          |
| -                    | Хлеб ржаной                                 | 40             | 2,6                  | 0,5   | 15,8   | 79,2                         | -            |
| Итого за обед        |   |                | 23,61                | 9,47  | 52,35  | 416,1                        | 15,6         |
| Полдник              |   |                |                      |       |        |                              |              |
| № 46 / 2010          | Запеканка из творога с молоком сгущенным    | 100/20         | 19                   | 12,5  | 27     | 305,6                        | 0,6          |
| № 96 / 2010          | Чай с сахаром                               | 150            | -                    | -     | 12     | 48                           | -            |
| -                    | Хлеб пшеничный                              | 30             | 2,3                  | 0,9   | 15,4   | 78,6                         | -            |
| Итого за полдник     |   |                | 21,3                 | 13,4  | 54,4   | 432,2                        | 0,6          |
| Итого за второй день |   |                | 58,66                | 39,67 | 159,42 | 1266,6                       | 18,75        |

## 1 неделя

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

| № рец.               | Прием пищи, наименование блюда | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |      |        | Энерг.<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С |
|----------------------|--------------------------------|----------------|----------------------|------|--------|------------------------------|--------------|
|                      |                                |                | Б                    | Ж    | У      |                              |              |
| Среда                |                                |                |                      |      |        |                              |              |
| Завтрак              |                                |                |                      |      |        |                              |              |
| № 22 / 1997          | Масло сливочное порционное     | 7              | 0,05                 | 5,5  | 0,07   | 49,6                         | -            |
| № 40 / 2010          | Каша молочная гречневая вязкая | 200            | 6,2                  | 3,4  | 23,4   | 152                          | 1,4          |
| № 96 / 2010          | Чай с сахаром                  | 150            | -                    | -    | 12     | 48                           | -            |
| -                    | Хлеб пшеничный                 | 30             | 2,3                  | 0,9  | 15,4   | 78,6                         | -            |
| Итого за завтрак     |                                |                | 8,55                 | 9,8  | 50,87  | 328,2                        | 1,4          |
| Обед                 |                                |                |                      |      |        |                              |              |
| № 9, № 18 / 2010     | Суп картофельный с рыбой       | 200            | 9,3                  | 2,6  | 12,9   | 126,3                        | 9,7          |
| № 82 / 2010          | Капуста тушеная                | 120            | 2,4                  | 3,2  | 6,6    | 84                           | 20,5         |
| № 59 / 2010          | Котлета мясная                 | 70             | 9,2                  | 9,1  | 11,6   | 170,8                        | 0,7          |
| № 93 / 2010          | Кисель с витамином С           | 150            | -                    | -    | 10,3   | 48                           | 0,15         |
| -                    | Хлеб ржаной                    | 40             | 2,6                  | 0,5  | 15,8   | 79,2                         | -            |
| Итого за обед        |                                |                | 23,5                 | 15,4 | 57,2   | 508,3                        | 31,05        |
| Полдник              |                                |                |                      |      |        |                              |              |
| № 108 / 2010         | Ватрушка с творогом            | 70             | 8,5                  | 5,4  | 26,9   | 205                          | 0,07         |
| № 102 / 2010         | Молоко кипяченое               | 150            | 4,5                  | 3,9  | 7,5    | 85,5                         | 2,1          |
| -                    | Мармелад                       | 15             | 0,015                | -    | 11,9   | 48,1                         | -            |
| -                    | Груша                          | 100            | 0,4                  | 0,3  | 10,3   | 47                           | 5,0          |
| Итого за полдник     |                                |                | 13,41                | 9,6  | 56,6   | 385,6                        | 7,17         |
| Итого за третий день |                                |                | 45,46                | 34,8 | 164,67 | 1222,1                       | 39,62        |

## 1 неделя

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда               | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерг.<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С |
|-------------------------|--|----------------|----------------------|-------|--------|------------------------------|--------------|
|                         |  |                | Б                    | Ж     | У      |                              |              |
| Четверг                 |  |                |                      |       |        |                              |              |
| Завтрак                 |  |                |                      |       |        |                              |              |
| № 22 / 1997             | Масло сливочное порционное                   | 7              | 0,05                 | 5,5   | 0,07   | 49,6                         | -            |
| №33 / 2010              | Каша молочная рисовая жидкая                 | 200            | 5                    | 3     | 27,8   | 158                          | 1,4          |
| № 96 / 2010             | Чай с сахаром, лимоном                       | 150            | -                    | -     | 10,1   | 34,1                         | 1,6          |
| -                       | Хлеб пшеничный                               | 30             | 2,3                  | 0,9   | 15,4   | 78,6                         | -            |
| Итого за завтрак        |  |                | 7,35                 | 9,4   | 53,37  | 320,3                        | 3            |
| Обед                    |  |                |                      |       |        |                              |              |
| №8, № 17 / 2010         | Рассольник ленинградский с мясом со сметаной | 200/12/10      | 6,1                  | 6,7   | 16,7   | 143,9                        | 6,1          |
| №67, №84 / 2010         | Запеканка картофельная с красным соусом      | 120/30         | 10,2                 | 11,7  | 14,4   | 221                          | 26           |
| -                       | Огурцы соленые порционные                    | 20             | 0,16                 | 0,02  | 0,3    | 2,6                          | 1            |
| № 90                    | Компот из свежих груш с витамином С          | 150            | 0,15                 | 0,15  | 21,2   | 85,5                         | 0,6          |
| -                       | Хлеб ржаной                                  | 40             | 2,6                  | 0,5   | 15,8   | 79,2                         | -            |
| Итого за обед           |  |                | 19,21                | 19,07 | 68,4   | 532,2                        | 10,3         |
| Полдник                 |  |                |                      |       |        |                              |              |
| № 23 / 1997             | Сыр порционный                               | 15             | 3,5                  | 4,4   | -      | 54,6                         | 0,1          |
| № 43 / 2010             | Омлет натуральный                            | 60             | 6                    | 7,2   | 1,2    | 93                           | 0,12         |
| №100 / 2010             | Какао с молоком                              | 150            | 4,0                  | 3,3   | 17,7   | 118,5                        | 1,5          |
| -                       | Хлеб пшеничный                               | 30             | 2,3                  | 0,9   | 15,4   | 78,6                         | -            |
| Итого за полдник        |  |                | 15,8                 | 15,8  | 34,3   | 344,7                        | 1,72         |
| Итого за четвертый день |  |                | 42,36                | 44,27 | 156,07 | 1197,2                       | 15,02        |

## 1 неделя

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

| № рец.              | Прием пищи, наименование блюда               | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерг.<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С |
|---------------------|--|----------------|----------------------|-------|--------|------------------------------|--------------|
|                     |  |                | Б                    | Ж     | У      |                              |              |
| Пятница             |  |                |                      |       |        |                              |              |
| Завтрак             |  |                |                      |       |        |                              |              |
| № 22 / 1997         | Масло сливочное порционное                   | 7              | 0,05                 | 5,5   | 0,07   | 49,6                         | -            |
| № 32 / 2010         | Каша молочная пшенная жидкая                 | 200            | 6,2                  | 3,6   | 25,8   | 160                          | 1,4          |
| № 96 / 2010         | Чай с сахаром                                | 150            | -                    | -     | 12     | 48                           | -            |
| -                   | Хлеб пшеничный                               | 30             | 2,3                  | 0,9   | 15,4   | 78,6                         | -            |
| Итого за завтрак    |  |                | 8,55                 | 10,0  | 53,27  | 336,2                        | 1,4          |
| Обед                |  |                |                      |       |        |                              |              |
| №17, №11 / 2010     | Суп картофельный с зеленым горошком, с мясом | 200/15         | 5,7                  | 4,3   | 10,1   | 100                          | 5,8          |
| № 58/ 2010          | Плов с мясом                                 | 150            | 12                   | 14,8  | 30,6   | 303                          | 2,7          |
| -                   | Свежий помидор порционный                    | 20             | 0,2                  | 0,04  | 0,7    | 4,8                          | 5            |
| №91/ 2010           | Компот из смеси сухофруктов с витамином С    | 150            | 0,4                  | -     | 23,7   | 97,5                         | 0,4          |
| -                   | Хлеб ржаной                                  | 40             | 2,6                  | 0,5   | 15,8   | 79,2                         | -            |
| Итого за обед       |  |                | 2,09                 | 19,64 | 80,9   | 584,5                        | 13,9         |
| Полдник             |  |                |                      |       |        |                              |              |
| -                   | Хлеб пшеничный с повидлом                    | 40/15          | 3,06                 | 1,2   | 30,2   | 142,3                        | 0,7          |
| № 102 / 2010        | Молоко кипяченое                             | 150            | 4,5                  | 3,9   | 7,5    | 85,5                         | 2,1          |
| -                   | Банан  | 130            | 1,9                  | 0,6   | 27,3   | 124,5                        | 13           |
| Итого за полдник    |  |                | 9,46                 | 5,7   | 65     | 352,3                        | 15,7         |
| Итого за пятый день |  |                | 38,91                | 35,34 | 199,17 | 1273                         | 30,47        |

## 2 неделя

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

| № рец.               | Прием пищи, наименование блюда            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |      |        | Энерг.<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С |
|----------------------|---|----------------|----------------------|------|--------|------------------------------|--------------|
|                      |   |                | Б                    | Ж    | У      |                              |              |
| Понедельник          |   |                |                      |      |        |                              |              |
| Завтрак              |   |                |                      |      |        |                              |              |
| № 22 / 1997          | Масло сливочное порционное                | 7              | 0,05                 | 5,5  | 0,07   | 49,6                         | -            |
| № 74 / 2010          | Каша гречневая рассыпчатая с маслом       | 150            | 8,6                  | 6    | 37,8   | 243                          | -            |
| № 99 / 2010          | Кофейный напиток на молоке сгущенном      | 160            | 1,4                  | 1,4  | 18,9   | 94,4                         | 0,3          |
| -                    | Хлеб пшеничный                            | 40             | 3                    | 1,2  | 20,5   | 104,8                        | -            |
| Итого за завтрак     |   |                | 13,05                | 14,1 | 77,27  | 491,8                        | 0,3          |
| Обед                 |   |                |                      |      |        |                              |              |
| № 7, № 17 / 2010     | Щи из свежей капусты с мясом              | 200/12         | 5,7                  | 4,3  | 7,5    | 91,6                         | 17,3         |
| № 78 / 2010          | Картофельное пюре                         | 100            | 2,2                  | 3,1  | 7,8    | 85                           | 3,1          |
| № 64 / 2010          | «Ежики мясные» с соусом                   | 70/25          | 5,7                  | 6,3  | 6,4    | 115,4                        | 1,4          |
| №91/ 2010            | Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 150            | 0,5                  | -    | 23,7   | 97,5                         | 0,5          |
| -                    | Хлеб ржаной                               | 40             | 2,6                  | 0,5  | 15,8   | 79,2                         | -            |
| Итого за обед        |   |                | 16,7                 | 14,2 | 61,2   | 468,7                        | 22,3         |
| Полдник              |   |                |                      |      |        |                              |              |
| № 23 / 1997          | Сыр порционный                            | 15             | 3,5                  | 4,4  | -      | 54,6                         | 0,1          |
| -                    | Московская плюшка                         | 55             | 3,7                  | 4,7  | 28,2   | 176,5                        | -            |
| № 96 / 2010          | Чай с сахаром                             | 150            | -                    | -    | 12     | 48                           | -            |
| -                    | Фрукт (Груша)                             | 135            | 0,5                  | 0,4  | 13,9   | 63,5                         | 6,7          |
| Итого за полдник     |   |                | 7,7                  | 9,5  | 54,1   | 342,6                        | 6,8          |
| Итого за шестой день |   |                | 37,45                | 37,8 | 192,57 | 1303,1                       | 29,4         |

## 2 неделя

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

| № рец.                | Прием пищи, наименование блюда               | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерг.<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С |
|-----------------------|--|----------------|----------------------|-------|--------|------------------------------|--------------|
|                       |  |                | Б                    | Ж     | У      |                              |              |
| Вторник               |  |                |                      |       |        |                              |              |
| Завтрак               |  |                |                      |       |        |                              |              |
| № 22 / 1997           | Масло сливочное порционное                   | 7              | 0,05                 | 5,5   | 0,07   | 49,6                         | -            |
| № 35 / 2010           | Каша молочная пшеничная жидкая               | 200            | 5,4                  | 3     | 22,6   | 138                          | 1,4          |
| № 97 / 2010           | Чай с сахаром, молоком                       | 150            | 2,25                 | 1,95  | 15,8   | 91,5                         | 1,1          |
| -                     | Хлеб пшеничный                               | 40             | 3                    | 1,2   | 20,5   | 104,8                        | -            |
| Итого за завтрак      |  |                | 10,7                 | 11,65 | 58,97  | 383,9                        | 2,5          |
| Обед                  |  |                |                      |       |        |                              |              |
| №8 №18 / 2010         | Рассольник ленинградский с рыбой со сметаной | 200/20/10      | 6,3                  | 3,4   | 16,7   | 114,3                        | 6,1          |
| 1961                  | Пельмени с маслом                            | 140            | 17,81                | 8,45  | 38,02  | 307                          | -            |
| №90 / 2010            | Компот из свежих груш с витамином С          | 150            | 0,15                 | 0,15  | 21,1   | 85,5                         | 0,6          |
| -                     | Хлеб ржаной                                  | 40             | 2,6                  | 0,5   | 15,8   | 79,2                         | -            |
| Итого за обед         |  |                | 26,86                | 12,5  | 91,62  | 586                          | 6,7          |
| Полдник               |  |                |                      |       |        |                              |              |
| №45 / 2010            | Сырники из творога с молоком сгущенным       | 100/20         | 18,4                 | 12,5  | 31,2   | 315,6                        | 0,5          |
| -                     | Печенье                                      | 50             | 2,85                 | 14,1  | 24,4   | 237                          | -            |
| № 96 / 2010           | Чай с сахаром                                | 150            | -                    | -     | 12     | 48                           | -            |
| -                     | Яблоко                                       | 80             | 0,3                  | 0,3   | 7,8    | 37,6                         | 6,4          |
| Итого за полдник      |  |                | 21,55                | 26,9  | 75,4   | 638,2                        | 6,9          |
| Итого за седьмой день |  |                | 59,11                | 51,05 | 225,99 | 1608,1                       | 16,1         |



## 2 неделя

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

| № рец.                | Прием пищи, наименование блюда            | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерг. ценность (ккал) | Витамин С |
|-----------------------|---|-------------|----------------------|-------|--------|------------------------|-----------|
|                       |   |             | Б                    | Ж     | У      |                        |           |
| Среда                 |   |             |                      |       |        |                        |           |
| Завтрак               |   |             |                      |       |        |                        |           |
| № 22 / 1997           | Масло сливочное порционное                | 7           | 0,05                 | 5,5   | 0,07   | 49,6                   | -         |
| №38 / 2010            | Каша молочная манная жидкая               | 200         | 5,2                  | 3     | 23,2   | 140                    | 1,4       |
| № 96 / 2010           | Чай с сахаром                             | 150         | -                    | -     | 12     | 48                     | -         |
| -                     | Хлеб пшеничный                            | 30          | 2,3                  | 0,9   | 15,4   | 78,6                   | -         |
| Итого за завтрак      |   |             | 7,55                 | 9,4   | 50,67  | 316,2                  | 1,4       |
| Обед                  |   |             |                      |       |        |                        |           |
| №13 №17 / 2010        | Суп с вермишелью с мясом                  | 200/12      | 6,5                  | 4,7   | 13,4   | 115,6                  | 0,9       |
| №57 / 2010            | Жаркое по-домашнему                       | 150         | 10,7                 | 14,4  | 14,4   | 238,5                  | 7,9       |
| -                     | Огурец свежий порционный                  | 20          | 0,16                 | 0,02  | 0,5    | 2,8                    | 2         |
| №91/ 2010             | Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 150         | 0,5                  | -     | 23,7   | 97,5                   | 0,5       |
| -                     | Хлеб ржаной                               | 40          | 2,6                  | 0,5   | 15,8   | 79,2                   | -         |
| Итого за обед         |   |             | 20,41                | 19,62 | 67,5   | 533,6                  | 11,25     |
| Полдник               |   |             |                      |       |        |                        |           |
| 2008                  | Пирог с повидлом                          | 70          | 4,9                  | 3,91  | 26,2   | 160,8                  | -         |
| №102 / 2010           | Молоко кипяченое                          | 150         | 4,5                  | 3,9   | 7,5    | 85,5                   | 2,1       |
| -                     | Банан                                     | 130         | 1,9                  | 0,6   | 27,3   | 124,5                  | 13        |
| Итого за полдник      |   |             | 11,3                 | 8,41  | 61     | 370,8                  | 15,1      |
| Итого за восьмой день |   |             | 39,26                | 37,43 | 179,17 | 1220,6                 | 27,75     |

## 2 неделя

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

| № рец.                | Прием пищи, наименование блюда | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерг.<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С |
|-----------------------|--------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|------------------------------|--------------|
|                       |                                |                | Б                    | Ж     | У      |                              |              |
| Четверг               |                                |                |                      |       |        |                              |              |
| Завтрак               |                                |                |                      |       |        |                              |              |
| № 22 / 1997           | Масло сливочное порционное     | 7              | 0,05                 | 5,5   | 0,07   | 49,6                         | -            |
| 2008                  | Вермишель отварная в молоке    | 200            | 6,7                  | 11,0  | 26,0   | 209,0                        | -            |
| № 96 / 2010           | Чай с сахаром                  | 150            | -                    | -     | 12     | 48                           | -            |
| -                     | Хлеб пшеничный                 | 30             | 2,3                  | 0,9   | 15,4   | 78,6                         | -            |
| Итого за завтрак      |                                |                | 9,05                 | 17,4  | 53,47  | 385,2                        | -            |
| Обед                  |                                |                |                      |       |        |                              |              |
| № 193 1994            | Свекольник со сметаной         | 200/12         | 4,7                  | 8,1   | 8,6    | 146,4                        | 7,1          |
| № 74 / 2010           | Каша гречневая рассыпчатая     | 100            | 5,7                  | 4,0   | 25,3   | 162                          | -            |
| № 53 / 2010           | Гуляш из говядины              | 50             | 14,6                 | 16,4  | 2,6    | 218                          | 0,7          |
| № 94 / 2010           | Напиток яблочный с витамином С | 150            | 0,15                 | 0,15  | 19,8   | 81                           | 1,95         |
| -                     | Хлеб ржаной                    | 40             | 2,6                  | 0,5   | 15,8   | 79,2                         | -            |
| Итого за обед         |                                |                | 27,75                | 29,15 | 72,1   | 686,6                        | 9,75         |
| Полдник               |                                |                |                      |       |        |                              |              |
| № 23 / 1997           | Сыр порционный                 | 10             | 2,32                 | 2,95  | -      | 36,4                         | 0,07         |
| № 43 / 2010           | Омлет натуральный              | 60             | 6                    | 7,2   | 1,2    | 93                           | 0,12         |
| № 98 / 2010           | Кофейный напиток на молоке     | 150            | 3,6                  | 2,85  | 19,2   | 118,5                        | 1,65         |
| -                     | Хлеб пшеничный                 | 30             | 2,3                  | 0,9   | 15,4   | 78,6                         | -            |
| Итого за полдник      |                                |                | 14,22                | 13,9  | 35,8   | 326,5                        | 1,84         |
| Итого за девятый день |                                |                | 51,02                | 60,45 | 161,37 | 1398,3                       | 11,59        |

## 2 неделя

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

| № рец.                | Прием пищи, наименование блюда       | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерг. ценность (ккал) | Витамин С |
|-----------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|------------------------|-----------|
|                       |                                      |             | Б                    | Ж     | У      |                        |           |
| Пятница               |                                      |             |                      |       |        |                        |           |
| Завтрак               |                                      |             |                      |       |        |                        |           |
| № 22 / 1997           | Масло сливочное порционное           | 7           | 0,05                 | 5,5   | 0,07   | 49,6                   | -         |
| №38 / 2010            | Каша молочная «Дружба» жидкая        | 200         | 6,6                  | 3,4   | 33,6   | 192                    | 1,4       |
| №96 / 2010            | Чай с сахаром, лимоном               | 150         | -                    | -     | 10,2   | 34,2                   | 1,6       |
| -                     | Хлеб пшеничный                       | 40          | 3                    | 1,2   | 20,5   | 104,8                  | -         |
| Итого за завтрак      |                                      |             | 9,65                 | 10,1  | 64,37  | 380,6                  | 3         |
| Обед                  |                                      |             |                      |       |        |                        |           |
| №10 №17 / 2010        | Суп картофельный с бобовыми, с мясом | 200/12      | 5,7                  | 4,3   | 17,9   | 137,6                  | 4,9       |
| №83 / 2010            | Рагу овощное                         | 100         | 2,2                  | 4,8   | 9,8    | 96                     | 8,4       |
| №51 / 2010            | Котлета рыбная                       | 70          | 8,96                 | 3,29  | 11,13  | 109,2                  | 0,28      |
| №93/ 2010             | Кисель с витамином С                 | 150         | -                    | -     | 10,35  | 48                     | 0,15      |
| -                     | Хлеб ржаной                          | 40          | 2,6                  | 0,5   | 15,8   | 79,2                   | -         |
| Итого за обед         |                                      |             | 19,46                | 12,89 | 64,98  | 470                    | 13,43     |
| Полдник               |                                      |             |                      |       |        |                        |           |
| №44 / 2010            | Вареники ленивые с маслом, с сахаром | 100         | 14,0                 | 8,8   | 16,5   | 207                    | 0,2       |
| № 96 / 2010           | Чай с сахаром                        | 150         | -                    | -     | 12     | 48                     | -         |
| -                     | Печенье                              | 16          | 0,96                 | 1,95  | 10,0   | 58                     | -         |
| -                     | Апельсин                             | 140         | 1,26                 | 0,28  | 11,34  | 60,2                   | 84        |
| Итого за полдник      |                                      |             | 16,22                | 11,03 | 49,84  | 373,2                  | 84,2      |
| Итого за десятый день |                                      |             | 45,33                | 34,02 | 179,19 | 1223,8                 | 100,93    |

| №<br>рец. | Прием пищи, наименование блюда | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |         | Энерг.<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С |
|-----------|--------------------------------|----------------|----------------------|--------|---------|------------------------------|--------------|
|           |                                |                | Б                    | Ж      | У       |                              |              |
|           | Итого за весь период           |                | 464,46               | 420,43 | 1800,49 | 11849,81                     | 307,78       |
|           | Среднее значение за период     |                | 46,45                | 42,04  | 180,04  | 1185                         | 30,8         |