

**УТВЕРЖДЕНО**

**Приказом**

**МБДОУ «Центр развития ребенка  
Центр развития  
ребенка  
детский сад № 9»  
- детский сад № 9»**  
№ 15 от 05.03.2024 года



**Меню приготовляемых блюд  
возрастной категории с 1,6 лет до 3 лет**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Центр развития ребенка - детский сад № 9»**

**Г. Гатчина**

**наименование сборника рецептур: «Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей  
в дошкольных организациях /под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011**

# 1 день

День: понедельник

Возрастная категория: 1,6-3 лет

Название блюд и продуктов	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн ость (ккал)	Химический состав					N рецеп-р блюд
						Минеральные вещества, мг					
						Ca	Fe	B1	B2	C	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша манная молочная жидкая	150	4,50	6,15	21,98	161,25	94,11	0,30	0,05	0,11	0,17	185
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	88,99	114,71	0,41	0,05	0,14	1,20	397
Хлеб пшеничный	30	1,80	0,64	12,56	64,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	1,20	0,01	0,00	0,01	0,00	6
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>	<b>335</b>	<b>9,49</b>	<b>13,14</b>	<b>47,57</b>	<b>347,57</b>	<b>210,02</b>	<b>0,72</b>	<b>0,10</b>	<b>0,26</b>	<b>1,37</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>											
Молоко кипячёное	80	2,44	2,18	4,04	45,34	101,12	0,09	0,03	0,13	1,10	400
Кондитерские изд. без крема	12	0,90	1,42	2,83	52,32	3,48	0,25	0,00	0,01	0,00	804
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>	<b>92</b>	<b>3,34</b>	<b>3,60</b>	<b>6,87</b>	<b>97,66</b>	<b>104,60</b>	<b>0,34</b>	<b>0,03</b>	<b>0,14</b>	<b>1,10</b>	
<b>ОБЕД</b>											
Свекольник со сметаной	180	7,13	5,24	9,88	115,20	44,10	1,58	0,09	0,11	11,25	
печень тушеная	90	16,26	14,19	3,15	212,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Каша гречневая рассыпчатая	120	7,41	6,27	35,69	234,44	12,34	3,94	0,18	0,09	0	165
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	23,87	0,93	0,00	0,00	1,30	376
Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>	<b>580</b>	<b>33,53</b>	<b>26,115</b>	<b>87,27</b>	<b>722,86</b>	<b>80,31</b>	<b>6,45</b>	<b>0,27</b>	<b>0,20</b>	<b>12,55</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
котлета рыбная	80	21,70	6,23	5,17	165,27	49,00	0,30	0,01	0,15	0,03	55
Розовое пюре	150	2,85	4,62	18,02	125,10	37,47	1,01	0,14	0,11	15,75	321
Хлеб пшеничный	30	1,80	0,64	12,56	64,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
сок	150	0,11	0,02	8,51	34,17	10,67	0,27	0,00	0,00	2,36	392
Фрукты	100	1,16	0,39	16,17	73,15	6,16	0,46	0,03	0,04	7,70	368
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>	<b>510</b>	<b>27,62</b>	<b>11,90</b>	<b>60,43</b>	<b>462,02</b>	<b>103,30</b>	<b>2,04</b>	<b>0,18</b>	<b>0,30</b>	<b>25,84</b>	
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>	<b>1517</b>	<b>73,98</b>	<b>54,75</b>	<b>202,14</b>	<b>1630,11</b>	<b>401,09</b>	<b>7,97</b>	<b>0,43</b>	<b>0,63</b>	<b>40,86</b>	

		N пер-р бюджет
8	185	
8	395	
0	6	
0		
0		
0		
0		
0	10	
0		
0	514	
1	160	
1	282	
3	137	
0	376	
0		
95		
6	234	
0		
0	392	
7	368	
0		
96		
97		

### 3 День

День: среда

Возрастная категория: 1,6-3 лет

Название блюда и продуктов	Химический состав											N рецеп-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценно-сть (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины			
						Ca	Fe	B1	B2	C		
<b>ЗАВТРАК</b>												
Каша гречневая молочная жидкая	150	6,60	6,83	26,63	195,00	89,03	2,49	0,14	0,15	0,15	424	
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,99	10,64	70,00	94,31	0,16	0,04	0,17	0,98	395	
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	1,20	0,01	0,00	0,01	0,00	6	
Хлеб пшеничный	30	1,80	0,64	12,56	64,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Йогурт вареное	20	2,54	2,30	0,14	31,50	11,00	0,50	0,02	0,09	0,00		
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>	<b>355</b>	<b>13,32</b>	<b>15,39</b>	<b>50,04</b>	<b>393,83</b>	<b>195,54</b>	<b>3,16</b>	<b>0,20</b>	<b>0,42</b>	<b>1,13</b>		
<b>2 ЗАВТРАК</b>												
Кондитерские изд. без крема	29	1,39	0,81	22,53	97,38	2,61	0,17	0,02	0,01	0,00		
Молоко	80	2,44	2,18	4,04	45,34	101,12	0,09	0,03	0,13	1,10	400	
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>	<b>167</b>	<b>3,83</b>	<b>2,99</b>	<b>26,57</b>	<b>97,38</b>	<b>103,73</b>	<b>0,26</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>	<b>1,10</b>		
<b>ОБЕД</b>												
Овощи свежие порционно	40	0,45	2,48	1,89	31,64	7,03	0,34	0,02	0,01	8,17	517	
суп гороховый с гречками	180	3,74	1,66	9,36	90,70	75,66	2,43	0,22	0,22	16,89	127	
Ежики мясные	120	8,14	9,04	10,30	155,00	25,80	0,74	0,05	0,08	0,46		
свекла тушеная	150	1,41	2,76	7,40	60,06	22,94	1,06	0,02	0,02	4,03		
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	23,87	0,93	0,00	0,00	1,30	376	
Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>	<b>680</b>	<b>16,47</b>	<b>16,36</b>	<b>67,50</b>	<b>497,75</b>	<b>155,30</b>	<b>5,50</b>	<b>0,31</b>	<b>0,33</b>	<b>30,85</b>		
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>												
шницель куриный	70	8,91	12,75	7,30	179,67	61,48	0,90	0,05	0,09	0,28		
макаронны отварные	130	2,85	4,62	18,02	125,1	37,47	1,01	0,14	0,11	15,75	322	
Чай с сахаром	150	0,07	0,01	12,24	47,52	3,44	0,08	0,00	0,00	3,20	392	
Хлеб пшеничный	30	1,80	0,64	12,56	64,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
фрукты свежие	100	0,308	0,308	7,55	33,88	12,32	1,69	0,023	0,015	7,7	712	
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>	<b>480</b>	<b>13,94</b>	<b>18,33</b>	<b>57,67</b>	<b>450,50</b>	<b>114,71</b>	<b>3,68</b>	<b>0,22</b>	<b>0,22</b>	<b>26,93</b>		
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>	<b>1682</b>	<b>47,56</b>	<b>53,06</b>	<b>201,78</b>	<b>1 439,46</b>	<b>569,28</b>	<b>12,60</b>	<b>0,78</b>	<b>0,97</b>	<b>60,01</b>		

## 4 День

День: четверг

Возрастная категория: 1,6-3 лет

Название блюд и продуктов	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Химический состав					N рецепта блюд			
						Минеральные вещества, мг						Витамины		
						Ca	Fe	B1	B2	C				
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша рисовая молочная жидкая	150	3,75	6,15	22,73	161,25	91,25	0,30	0,05	0,11	0,17	185			
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,99	10,64	70,00	94,31	0,16	0,04	0,17	0,98	395			
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	1,20	0,01	0,00	0,01	0,00	6			
Хлеб пшеничный	30	1,80	0,64	12,56	64,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7			
Сыр	10	2,60	2,68	0,00	35,20	104,00	0,12	0,00	0,04	0,28	7			
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>	<b>335</b>	<b>10,53</b>	<b>15,09</b>	<b>46,00</b>	<b>363,78</b>	<b>290,76</b>	<b>0,59</b>	<b>0,09</b>	<b>0,33</b>	<b>1,43</b>				
<b>2 ЗАВТРАК</b>														
Кефир	150	4,30	3,70	5,80	77,10	153,00	0,2	0,10	0,20	0,40	401			
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>	<b>109</b>	<b>4,30</b>	<b>3,70</b>	<b>5,80</b>	<b>77,10</b>	<b>153,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,40</b>				
<b>ОБЕД</b>														
Суп картофельный с фасолью	180	3,69	1,71	9,83	88,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81			
рыба по-польски	80	12,30	6,97	3,66	124,76	106,90	0,75	0,06	0,22	3,00				
розовое пюре	150	2,85	4,62	18,02	125,1	37,47	1,01	0,14	0,11	15,75	322			
огурец соленый	30	0,26	1,53	0,78	17,94	6,98	0,18	0,006	0,006	1,66	513			
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	23,87	0,93	0,00	0,00	1,30	376			
Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>	<b>630</b>	<b>21,83</b>	<b>15,25</b>	<b>70,84</b>	<b>516,75</b>	<b>175,22</b>	<b>2,87</b>	<b>0,21</b>	<b>0,34</b>	<b>21,71</b>				
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>														
Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,90	100,80	1,32	0,04	0,30	0,18	215			
Горошек зелёный отварной	50	1,49	2,60	3,13	41,80	10,73	0,34	0,05	0,03	5,50	602			
Чай с сахаром	150	0,07	0,01	12,24	47,52	3,44	0,08	0,00	0,00	3,20	392			
Хлеб пшеничный	30	1,80	0,64	12,56	64,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	469			
пирожок с капустой	90	4,90	8,25	37,41	244,22	10,77	0,58	0,06	0,03	0,00	469			
Фрукты свежие	90	0,308	0,308	7,55	33,88	12,32	1,69	0,023	0,015	7,7	712			
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>	<b>510</b>	<b>16,42</b>	<b>20,87</b>	<b>76,10</b>	<b>556,65</b>	<b>138,06</b>	<b>4,01</b>	<b>0,18</b>	<b>0,37</b>	<b>16,58</b>				
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>	<b>1584</b>	<b>53,08</b>	<b>54,90</b>	<b>198,74</b>	<b>1 514,28</b>	<b>757,04</b>	<b>7,47</b>	<b>0,57</b>	<b>1,23</b>	<b>40,12</b>				

## 5 День

День: пятница

Возрастная категория: 1,6-3 лет

Название блюда и продуктов	Химический состав											N рецеп- блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценно- сть (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины			
						Ca	Fe	B 1	B 2	C		
<b>ЗАВТРАК</b>												
Каша ячневая молочная жидкая	150	6,81	7,77	30,10	217,50	138,50	2,43	0,14	0,00	1,20	466	
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	88,99	114,71	0,41	0,05	0,14	1,20	397	
Хлеб пшеничный	30	1,80	0,64	12,56	64,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	1,20	0,01	0,00	0,01	0,00	6	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>	<b>335</b>	<b>11,80</b>	<b>14,76</b>	<b>55,69</b>	<b>403,82</b>	<b>254,41</b>	<b>2,85</b>	<b>0,19</b>	<b>0,15</b>	<b>2,40</b>		
<b>2 ЗАВТРАК</b>												
Кондитерские изд. без крема	12	0,90	1,42	2,83	52,32	3,48	0,25	0,00	0,01	0,00	804	
Молоко кипяченое	80	2,44	2,18	4,04	45,34	101,12	0,09	0,03	0,13	1,10	400	
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>	<b>92</b>	<b>3,34</b>	<b>3,60</b>	<b>6,87</b>	<b>97,66</b>	<b>104,60</b>	<b>0,34</b>	<b>0,03</b>	<b>0,14</b>	<b>1,10</b>		
<b>ОБЕД</b>												
Овощи свежие порционно	40	0,30	2,44	0,95	26,92	8,74	0,23	0,01	0,02	3,80	514	
Щи из квашеной капусты с картофелем	180	1,17	3,51	4,84	55,62	30,76	0,52	0,04	0,02	9,58	67	
картофель, тушеный с мясом	180	22,03	5,65	19,58	217,06	25,42	3,22	0,18	0,27	7,69	276	
Сок	150	0,75	0,00	15,15	64,00	10,50	2,10	0,02	0,02	3,00	10	
Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>	<b>590</b>	<b>26,65</b>	<b>12,00</b>	<b>58,25</b>	<b>439,20</b>	<b>75,42</b>	<b>6,07</b>	<b>0,25</b>	<b>0,33</b>	<b>24,07</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>												
Запеканка из творога с морковью	130	15,16	13,38	30,91	304,20	147,70	0,90	0,08	0,26	0,92	237	
Повидло	20	0,00	0,00	13,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10		
Булочка с сахаром	60	4,20	7,07	32,06	209,33	9,23	0,50	0,05	0,02	0,00	469	
Фрукты свежие	100	0,61	0,13	15,06	63,53	23,19	0,23	0,03	0,02	40,43	368	
Напиток витаминизированный	180	5,54	2,03	3,51	153,90	15,20	0,85	0,30	0,34	20,00	22	
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>	<b>500</b>	<b>25,51</b>	<b>22,61</b>	<b>94,54</b>	<b>780,96</b>	<b>195,32</b>	<b>1,63</b>	<b>0,46</b>	<b>0,64</b>	<b>61,45</b>		
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>	<b>1517</b>	<b>67,30</b>	<b>52,97</b>	<b>215,35</b>	<b>1 721,64</b>	<b>629,75</b>	<b>10,89</b>	<b>0,93</b>	<b>1,25</b>	<b>89,02</b>		

## 6 день

День: понедельник

Возрастная категория: 1,6-3 лет

Название блюд и продуктов	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Химический состав					N рецепта блюд			
						Минеральные вещества, мг						Витамины		
						Ca	Fe	B1	B2	C				
<b>ЗАВТРАК</b>														
каша сборная молочная жидкая	150	4,65	6,45	24,30	174,00	92,24	0,59	0,08	0,11	0,15	168			
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,99	10,64	70,00	94,31	0,16	0,04	0,17	0,98	395			
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	1,20	0,01	0,00	0,01	0,00	6			
Хлеб пшеничный	30	1,80	0,64	12,56	64,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>	<b>335</b>	<b>8,83</b>	<b>12,71</b>	<b>47,57</b>	<b>341,33</b>	<b>187,75</b>	<b>0,76</b>	<b>0,12</b>	<b>0,28</b>	<b>1,13</b>				
<b>2 ЗАВТРАК</b>														
Кондитерские изд. без крема	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
Молоко кипячёное	80	2,44	2,18	4,04	45,34	101,12	0,09	0,03	0,13	1,10	400			
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>	<b>80</b>	<b>2,44</b>	<b>2,18</b>	<b>4,04</b>	<b>45,34</b>	<b>101,12</b>	<b>0,09</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>	<b>1,10</b>				
<b>ОБЕД</b>														
Овощи свежие порционно	40	0,30	2,44	0,95	26,92	8,74	0,23	0,01	0,02	3,80	514			
борщ из свежей капусты и картофеля	180	7,13	5,24	9,88	115,20	44,10	1,58	0,09	0,11	11,25	57			
котлета рыбная	80	11,00	3,58	8,90	112,00	50,54	1,16	0,08	0,10	2,82	256			
рис с овощами	120	3,26	4,68	8,04	123,90	55,08	0,74	0,11	10,53	3,14	321			
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	23,87	0,93	0,00	0,00	1,30	376			
Хлеб ржаной	20	2,40	0,40	17,73	75,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>	<b>590</b>	<b>24,42</b>	<b>16,36</b>	<b>66,32</b>	<b>538,37</b>	<b>182,33</b>	<b>4,64</b>	<b>0,29</b>	<b>10,76</b>	<b>22,31</b>				
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>														
картофельная запеканка с печенью	160	11,15	8,24	25,53	221,25	22,76	1,73	0,10	0,12	22,32				
соус белый	30	1,98	1,57	2,55	44,84	58,95	0,11	0,02	0,06	0,15				
Чай с сахаром	150	0,07	0,01	12,24	47,52	3,44	0,08	0,00	0,00	3,20	392			
Хлеб пшеничный	30	1,80	0,64	12,56	64,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Фрукты свежие	100	0,31	0,23	7,93	35,42	14,63	1,77	0,02	0,02	3,85	712			
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>	<b>470</b>	<b>15,31</b>	<b>10,69</b>	<b>60,81</b>	<b>413,36</b>	<b>99,78</b>	<b>3,69</b>	<b>0,14</b>	<b>0,20</b>	<b>29,52</b>				
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>	<b>1475</b>	<b>51,00</b>	<b>41,93</b>	<b>178,74</b>	<b>1 338,40</b>	<b>570,98</b>	<b>9,18</b>	<b>0,58</b>	<b>11,37</b>	<b>54,06</b>				

## 7 ДЕНЬ

День: Вторник

Возрастная категория: 1,6-3 лет

Название блюд и продуктов	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Химический состав					N рецепта блюда			
						Минеральные вещества, мг						Витамины		
						Ca	Fe	B1	B2	C				
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,81	7,77	30,10	217,50	138,50	2,43	0,14	0,00	1,20	185			
кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,99	10,64	70,00	94,31	0,16	0,04	0,17	0,98	395			
Хлеб пшеничный	30	1,80	0,64	12,56	64,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	1,20	0,01	0,00	0,01	0,00	6			
Сыр голландский порционно	10	2,60	2,68	0,00	35,20	104,0	0,12	0,00	0,04	0,28	7			
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>	<b>345</b>	<b>13,59</b>	<b>16,71</b>	<b>53,37</b>	<b>420,03</b>	<b>338,01</b>	<b>2,72</b>	<b>0,18</b>	<b>0,21</b>	<b>2,46</b>				
<b>2 ЗАВТРАК</b>														
Молоко кипяченое	80	2,44	2,18	4,04	45,34	101,12	0,09	0,03	0,13	1,10	400			
Кондитерские изд. без крема	29	1,39	0,81	22,53	97,38	2,61	0,17	0,02	0,01	0,00				
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>	<b>109</b>	<b>3,83</b>	<b>2,99</b>	<b>26,57</b>	<b>142,72</b>	<b>103,73</b>	<b>0,26</b>	<b>0,05</b>	<b>0,14</b>	<b>1,10</b>				
<b>ОБЕД</b>														
Овощи свежие порционно	40	0,45	2,48	1,89	31,64	7,03	0,34	0,02	0,01	8,17	517			
суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,77	3,73	11,12	97,20	20,88	1,06	0,09	0,09	8,06				
голубцы ленивые	180	13,16	13,18	16,81	239,78	72,43	2,20	0,07	0,13	41,65	298			
компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	23,87	0,93	0,00	0,00	1,30	376			
Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>	<b>590</b>	<b>21,11</b>	<b>19,81</b>	<b>68,37</b>	<b>528,97</b>	<b>124,21</b>	<b>4,53</b>	<b>0,18</b>	<b>0,23</b>	<b>59,18</b>				
<b>УЖИН</b>														
Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,90	100,80	1,32	0,04	0,30	0,18	215			
кукуруза консервированная	50	1,44	3,09	4,02	49,65	9,33	0,33	0,05	0,03	4,65	12			
ватушка с творогом	100	12,60	5,70	36,60	246,00	21,40	1,42	0,12	0,10	0,10	469			
Сок	150	0,75	0,00	15,15	64,00	12,60	2,10	0,02	0,02	3,00	10			
Хлеб пшеничный	30	1,80	0,64	12,56	64,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
фрукты свежие	100	1,16	0,39	16,17	73,15	6,16	0,46	0,03	0,04	7,70	368			
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>	<b>530</b>	<b>25,60</b>	<b>18,88</b>	<b>87,71</b>	<b>622,03</b>	<b>150,29</b>	<b>5,63</b>	<b>0,26</b>	<b>0,49</b>	<b>15,63</b>				
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>	<b>1574</b>	<b>64,13</b>	<b>58,38</b>	<b>236,02</b>	<b>1713,75</b>	<b>716,24</b>	<b>13,14</b>	<b>0,67</b>	<b>1,07</b>	<b>78,37</b>				



## 8 день

День: среда

Возрастная категория: 1,6-3 лет

Название блюд и продуктов	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Химический состав					N рецеп-та блюд
						Минеральные вещества, мг					
						Ca	Fe	B1	B2	C	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша овсяная жидкая	150	5,03	7,35	20,33	167,25	104,42	0,87	0,90	0,12	0,18	185
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,99	10,64	70,00	94,31	0,16	0,04	0,17	0,98	395
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	1,20	0,01	0,00	0,01	0,00	6
Хлеб пшеничный	30	1,80	0,64	12,56	64,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
яйцо вареное	20	2,54	2,30	0,14	31,50	11,00	0,50	0,02	0,09	0,00	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>	<b>355</b>	<b>11,75</b>	<b>15,91</b>	<b>43,74</b>	<b>366,08</b>	<b>210,93</b>	<b>1,54</b>	<b>0,96</b>	<b>0,39</b>	<b>1,16</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>											
кисломолочный продукт (ряженка)	155	4,50	3,86	6,51	78,54	192,20	0,16	0,03	0,20	0,47	401
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>	<b>167</b>	<b>4,50</b>	<b>3,86</b>	<b>6,51</b>	<b>78,54</b>	<b>192,20</b>	<b>0,16</b>	<b>0,03</b>	<b>0,20</b>	<b>0,47</b>	
<b>ОБЕД</b>											
овощи свежие порционно	40	0,30	2,44	0,95	26,92	8,74	0,23	0,01	0,02	3,80	514
щи из свежей капусты на курином бульоне	180	4,23	8,30	12,30	140,76	137,70	0,68	0,09	0,16	5,87	661
котлета рубленая из птицы	70	8,91	12,75	7,30	179,67	61,48	0,90	0,05	0,09	0,28	305
пюре картофельное	120	4,76	3,65	22,85	143,42	4,20	0,96	0,05	0,03	0,03	517
Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	23,87	0,93	0,00	0,00	1,30	376
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>	<b>600</b>	<b>20,93</b>	<b>27,56</b>	<b>81,95</b>	<b>651,12</b>	<b>235,99</b>	<b>3,70</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>11,28</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
Гуляш из печени	70	7,52	13,46	1,51	157,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	215
Макароны отварные	130	3,26	4,68	8,04	123,90	55,08	0,74	0,11	10,53	3,14	321
Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	37,48	56,58	4,40	5,76	0,00	0,10	3,38	372
Хлеб пшеничный	30	1,80	0,64	12,56	64,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>	<b>380</b>	<b>12,70</b>	<b>18,90</b>	<b>59,59</b>	<b>401,81</b>	<b>59,48</b>	<b>6,50</b>	<b>0,11</b>	<b>10,63</b>	<b>6,67</b>	
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>	<b>1502</b>	<b>49,88</b>	<b>66,23</b>	<b>191,79</b>	<b>1 497,55</b>	<b>698,60</b>	<b>11,90</b>	<b>1,30</b>	<b>11,51</b>	<b>19,58</b>	

## 9 День

День: четверг

Возрастная категория: 1,6-3 лет

Название блюда и продуктов	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Химический состав					N рел-р блюд	
						Минеральные вещества, мг		Витамины				
						Ca	Fe	B1	B2	C		
<b>ЗАВТРАК</b>												
Каша пшенная молочная жидкая	150	8,40	10,35	36,60	274,50	165,00	3,00	0,18	0,00	1,50	185	
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,99	10,64	70,00	94,31	0,16	0,04	0,17	0,98	395	
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	1,20	0,01	0,00	0,01	0,00	6	
Хлеб пшеничный	30	1,80	0,64	12,56	64,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
яйцо вареное	20	2,54	2,30	0,14	31,50	11,00	0,50	0,02	0,09	0,00		
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>	<b>355</b>	<b>15,12</b>	<b>18,91</b>	<b>60,01</b>	<b>473,33</b>	<b>271,51</b>	<b>3,67</b>	<b>0,24</b>	<b>0,27</b>	<b>2,48</b>		
<b>2 ЗАВТРАК</b>												
Молоко кипяченое	80	2,44	2,18	4,04	45,34	101,12	0,09	0,03	0,13	1,10	400	
кондит. изделие без крема	30	4,40	0,02	27,77	113,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	376	
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>	<b>110</b>	<b>6,84</b>	<b>2,20</b>	<b>31,81</b>	<b>158,34</b>	<b>101,12</b>	<b>0,09</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>	<b>1,50</b>		
<b>ОБЕД</b>												
суп картофельный с вермишелью, курой	180	1,80	2,02	12,24	74,34	18,65	0,74	0,07	0,04	5,90	82	
биточки мясные	70	10,87	8,25	11,25	162,17	30,45	1,05	0,07	0,12	0,11	282	
свекла тушеная	150	2,45	4,50	12,26	102,81	51,33	2,13	0,03	0,06	1,91		
компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	23,87	0,93	0,00	0,00	1,30	376	
Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>	<b>590</b>	<b>17,85</b>	<b>15,19</b>	<b>74,30</b>	<b>499,67</b>	<b>124,30</b>	<b>4,85</b>	<b>0,17</b>	<b>0,22</b>	<b>9,22</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>												
Рыба тушеная с овощами	90	9,84	4,59	2,31	90,00	30,45	0,51	0,06	0,07	2,59	269	
Пюре картофельное	120	3,26	4,68	8,04	123,90	55,08	0,74	0,11	10,53	3,14	321	
Сок	150	0,75	0,00	15,15	64,00	10,50	2,10	0,02	0,02	3,00	10	
Хлеб пшеничный	30	1,80	0,64	12,56	64,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
фрукты свежие	80	0,308	0,308	7,55	33,88	12,32	1,69	0,023	0,015	7,7	712	
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>	<b>470</b>	<b>15,96</b>	<b>10,22</b>	<b>45,61</b>	<b>376,11</b>	<b>108,35</b>	<b>5,04</b>	<b>0,21</b>	<b>10,62</b>	<b>16,43</b>		
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>	<b>1525</b>	<b>55,77</b>	<b>46,51</b>	<b>211,73</b>	<b>1 507,45</b>	<b>605,28</b>	<b>13,65</b>	<b>0,65</b>	<b>11,23</b>	<b>29,63</b>		

# 10 день

День: ПЯТНИЦА

Возрастная категория: 1,6-3 лет

Название блюда и продуктов	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Химический состав					N рецепта блюда			
						Минеральные вещества, мг						Витамины		
						Ca	Fe	B1	B2	C				
<b>ЗАВТРАК</b>														
Вермишель молочная жидкая	150	5,44	5,04	16,42	132,84	148,27	0,49	0,07	0,20	0,83	93			
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	88,99	114,71	0,41	0,05	0,14	1,20	397			
Хлеб пшеничный	30	1,80	0,64	12,56	64,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	1,20	0,01	0,00	0,01	0,00	6			
Сыр голландский	9	2,60	2,68	0,00	35,20	104,0	0,12	0,00	0,04	0,28	7			
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>	<b>344</b>	<b>13,03</b>	<b>14,71</b>	<b>42,01</b>	<b>354,36</b>	<b>368,18</b>	<b>1,03</b>	<b>0,12</b>	<b>0,38</b>	<b>2,31</b>				
<b>2 ЗАВТРАК</b>														
Кондитерские изд. без крема	12	0,90	1,42	2,83	52,32	3,48	0,25	0,00	0,01	0,00	804			
Напиток витаминизированный	180	5,54	2,03	3,51	153,90	15,20	0,85	0,30	0,34	20,00	22			
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>	<b>162</b>	<b>6,44</b>	<b>3,45</b>	<b>6,34</b>	<b>206,22</b>	<b>18,68</b>	<b>1,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,35</b>	<b>20,00</b>				
<b>ОБЕД</b>														
Овощи свежие порционно	40	0,45	2,48	1,89	31,64	7,03	0,34	0,02	0,01	8,17	517			
Рассольник Ленинградский	180	1,51	3,69	11,95	86,94	19,04	0,70	0,07	0,04	5,44	76			
Плов с мясом	150	8,19	8,91	24,44	212,55	7,10	0,36	0,01	0,01	0,53				
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	23,87	0,93	0,00	0,00	1,30	376			
Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>	<b>560</b>	<b>12,88</b>	<b>15,50</b>	<b>76,83</b>	<b>491,48</b>	<b>57,04</b>	<b>2,33</b>	<b>0,10</b>	<b>0,07</b>	<b>15,44</b>				
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>														
Запеканка из творога	130	22,80	15,67	22,30	321,10	191,50	0,90	0,07	0,34	0,31	237			
Повидло	20	0,00	0,00	13,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10				
Сок	150	0,75	0,00	15,15	64,00	10,50	2,10	0,02	0,02	3,00	10			
пирожок с картофелем	90	12,60	5,70	36,60	246,00	21,40	1,42	0,12	0,10	0,10				
Фрукты свежие	110	0,61	0,13	15,06	63,53	23,19	0,23	0,03	0,02	40,43	368			
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>	<b>500</b>	<b>36,76</b>	<b>21,50</b>	<b>102,11</b>	<b>744,63</b>	<b>246,59</b>	<b>4,65</b>	<b>0,24</b>	<b>0,48</b>	<b>43,94</b>				
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>	<b>1566</b>	<b>69,11</b>	<b>55,16</b>	<b>227,29</b>	<b>1 796,69</b>	<b>690,49</b>	<b>9,11</b>	<b>0,76</b>	<b>1,28</b>	<b>81,69</b>				