

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ДС № 1
Гирс Т.А.Кирсанова
Приказ №38/2 от 29.07.2019г.



Примерное 2-х недельное меню
для детей с 2 месяцев до 3 лет,
посещающих МБДОУ ДС №1

| <i>1 неделя Понедельник</i> | | <i>с 2 мес. - 1 года</i> | | | | | <i>с 1 - 3 лет</i> | | | | |
|-----------------------------|--------------------------------------|--------------------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------------|
| № рецептуры | Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал |
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| 1 Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 4,02 | Каша манная на сгущенном молоке | 150 | 7,24 | 7,21 | 40,74 | 256,81 | 150 | 7,24 | 7,21 | 40,74 | 256,81 |
| 77,01 | Батон | 10 | 0,94 | 0,47 | 4,69 | 28,13 | 20 | 1,88 | 0,94 | 9,38 | 56,25 |
| 57,00 | Масло сливочное | 4 | 0,03 | 2,41 | 0,04 | 22,03 | 5 | 0,03 | 3,02 | 0,05 | 27,54 |
| 58,00 | Фрукт (Яблоко) | | | | | | 80 | 0,32 | 0,32 | 8,07 | 36 |
| 1,12 | Чай с лимоном | | | | | | 150,0/5,0 | 0,05 | 0 | 11,48 | 46,22 |
| 56,02 | Сок фруктовый | 100 | 0,7 | 0,1 | 15,20 | 57,00 | | | | | |
| | Итого: | | 8,91 | 10,19 | 60,67 | 363,97 | | 9,52 | 11,49 | 69,72 | 422,82 |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 117,03 | Компот из свежемороженных ягод | 80 | 0,04 | 0 | 8,81 | 33,6 | 80 | 0,04 | 0 | 8,81 | 33,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 66,01 | Икра кабачковая | | | | | | 30 | 0,6 | 3,06 | 2,58 | 18,9 |
| 105,04/105 | Рассольник Ленинградский | 120 | 2,41 | 5,42 | 15,34 | 71,81 | 150 | 3,01 | 6,78 | 19,42 | 89,75 |
| 134,00 | Пюре куриное | 50 | 6,09 | 6,73 | 0,02 | 85 | | | | | |
| 55,04 | Котлеты, биточки из курицы | | | | | | 60 | 8,08 | 9,14 | 5,5 | 136,56 |
| 74,06 | Картофельное пюре | 100 | 2,13 | 4,04 | 15,53 | 106,97 | | | | | |
| 37,04 | Макаронные изделия отварные | | | | | | 120 | 4,47 | 4,24 | 28,26 | 168,88 |
| 130,00 | Соус молочный | 25 | 0,56 | 1,59 | 2,08 | 24,89 | 25 | 0,56 | 1,59 | 2,08 | 24,89 |
| 97,00 | Компот из сушеных плодов или ягод | 100 | 0,17 | 0 | 11,33 | 45,99 | 150 | 0,78 | 0 | 20,22 | 80,58 |
| 30,02 | Хлеб пшеничный | 10 | 1,8 | 0,7 | 11,62 | 61,13 | 20 | 3,6 | 1,4 | 23,24 | 122,26 |
| 31,02 | Хлеб ржаной | 10 | 0,41 | 0,07 | 2,1 | 11,13 | 20 | 0,82 | 0,14 | 4,2 | 22,26 |
| | Итого: | | 13,57 | 18,55 | 58,02 | 406,92 | | 21,92 | 26,35 | 105,5 | 664,08 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 45,02 | Суп молочный с макаронными изделиями | 120 | 3,00 | 4,00 | 12,00 | 94,00 | | | | | |
| 147,00 | Сельдь с луком | | | | | | 30 | 2,93 | 4,04 | 1,03 | 52,12 |
| 74,06 | Картофельное пюре | | | | | | 120 | 2,56 | 4,85 | 18,64 | 128,36 |
| 185,00 | Печенье | 10 | 3,09 | 0,55 | 5,96 | 41,73 | 20 | 6,18 | 1,1 | 11,92 | 83,46 |
| 53,00 | Молоко | 100 | 2,79 | 3,19 | 4,69 | 58,65 | | | | | |
| 1,01 | Чай с сахаром | | | | | | 150 | 0,09 | 0 | 9,03 | 36,48 |
| | Итого: | | 8,88 | 7,74 | 22,65 | 194,38 | | 11,76 | 9,99 | 40,62 | 300,42 |
| | Итого за день: | | 31,40 | 36,48 | 150,15 | 998,87 | 80,00 | 43,24 | 47,83 | 224,65 | 1420,92 |

| <i>1 неделя Вторник</i> | | <i>с 2 мес. - 1 года</i> | | | | | <i>С 1 – 3 лет</i> | | | | |
|-------------------------|--|--------------------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------------|
| № рецептуры | Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал |
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| 1 завтрак | | | | | | | | | | | |
| 25,06 | Каша молочная гречневая вязкая | 150 | 5,53 | 6,91 | 27,85 | 195,67 | 150 | 5,53 | 6,91 | 27,85 | 195,67 |
| 77,01 | Батон | 10 | 0,94 | 0,47 | 4,69 | 28,13 | 20 | 1,88 | 0,94 | 9,38 | 56,25 |
| 57,00 | Масло сливочное | 4 | 0,03 | 2,41 | 0,04 | 22,03 | 5 | 0,03 | 3,02 | 0,05 | 27,54 |
| 43,01 | Какао | | | | | | 150 | 2,09 | 2,39 | 14,78 | 88,98 |
| 53,00 | Молоко | 100 | 2,79 | 3,19 | 4,69 | 58,65 | | | | | |
| | Итого: | | 9,29 | 12,98 | 37,27 | 304,48 | | 9,53 | 13,26 | 52,06 | 368,44 |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | |
| 60,00 | Фрукт (Банан) | | | | | | 80 | 0,33 | 0,33 | 8,07 | 72,8 |
| 124,00 | Пюре фруктовое | 80 | 0,32 | 0,16 | 9,6 | 40 | | | | | |
| | Итого: | | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0,33 | 0,33 | 8,07 | 72,8 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 81,03 | Свекла отварная | | | | | | 30 | 0,51 | 0 | 3,24 | 12,6 |
| 70,04 | Суп крестьянский с крупой, мясом, сметаной | 120 | 1,11 | 3,71 | 7,41 | 67,41 | 150 | 6,1 | 6,4 | 13,1 | 134 |
| 201,00 | Пюре из говядины 6-12 | 50 | 11,63 | 7,6 | | 115 | | | | | |
| 113,03 | Суфле из отварной говядины (1-3) | | | | | | 60 | 12,97 | 12,95 | 3,68 | 183,03 |
| 74,07 | Картофельное пюре с морковью | 100 | 2,05 | 2,31 | 14,73 | 87,89 | 120 | 2,46 | 2,77 | 17,68 | 105,47 |
| 97,00 | Компот из сушеных плодов или ягод | 100 | 0,17 | 0 | 11,33 | 45,99 | 150 | 0,78 | 0 | 20,22 | 80,58 |
| 30,02 | Хлеб пшеничный | 10 | 1,8 | 0,7 | 11,62 | 61,13 | 20 | 3,6 | 1,4 | 23,24 | 122,26 |
| 31,02 | Хлеб ржаной | 10 | 0,41 | 0,07 | 2,1 | 11,13 | 20 | 0,82 | 0,14 | 4,2 | 22,26 |
| | Итого: | | 17,17 | 14,39 | 47,19 | 388,55 | | 27,24 | 23,66 | 85,36 | 660,20 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 50,02 | Запеканка из творога | 100 | 14,6 | 6,1 | 14,5 | 171,10 | 120 | 17,52 | 7,32 | 17,4 | 205,32 |
| 123,00 | Пюре фруктовое | 30 | 0,2 | 0,1 | 6 | 15,00 | | | | | |
| 49,00 | Сгущенное молоко | | | | | | 25 | 1,8 | 2,12 | 14 | 80 |
| 1,01 | Чай с сахаром | 100 | 0,06 | 0 | 6,02 | 24,32 | 150 | 0,09 | 0 | 9,03 | 36,48 |
| | Итого: | | 14,86 | 6,2 | 26,52 | 210,42 | | 19,41 | 9,44 | 40,43 | 321,8 |
| | Итого за день: | | 41,32 | 33,57 | 110,98 | 903,45 | | 56,51 | 46,69 | 185,92 | 1423,24 |

| <i>1 Неделя Среда</i> | | <i>с 2 мес. - 1 года</i> | | | | | <i>с 1 – 3 лет</i> | | | | |
|-----------------------|-------------------------------------|--------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|--------------------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|
| № рецептуры | Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал |
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| <i>1 завтрак</i> | | | | | | | | | | | |
| 9,00 | Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 4,53 | 5,45 | 25,72 | 170,37 | 150 | 4,53 | 5,45 | 25,72 | 170,37 |
| 77,01 | Батон | 10 | 0,94 | 0,47 | 4,69 | 28,13 | 20 | 1,88 | 0,94 | 9,38 | 56,25 |
| 3,00 | Сыр | 5 | 1,15 | 1,45 | | 18 | 5 | 1,15 | 1,45 | | 18 |
| 57,00 | Масло сливочное | 4 | 0,03 | 2,41 | 0,04 | 22,03 | 5 | 0,03 | 3,02 | 0,05 | 27,54 |
| 60,00 | Фрукт (Банан) | | | | | | 80 | 0,33 | 0,33 | 8,07 | 72,8 |
| 123,00 | Пюре фруктовое | 50 | 0,20 | 0,10 | 6,00 | 25,00 | | | | | |
| 53,00 | Молоко | 100 | 2,79 | 3,19 | 4,69 | 58,65 | | | | | |
| 44,01 | Кофейный напиток с молоком | | | | | | 150 | 2,09 | 2,39 | 14,78 | 89 |
| | Итого: | | 9,64 | 13,07 | 41,14 | 322,18 | | 10,01 | 13,58 | 58 | 433,96 |
| <i>2 завтрак</i> | | | | | | | | | | | |
| 42,01 | Кисломолочный напиток | 80 | 2,24 | 2,56 | 3,25 | 80,00 | 80 | 2,24 | 2,56 | 3,25 | 80,00 |
| | Итого: | | 2,2 | 2,6 | 3,3 | 80,0 | | 2,2 | 2,6 | 3,3 | 80,0 |
| <i>Обед:</i> | | | | | | | | | | | |
| 68,00 | Томаты в собственном соку | | | | | | 30 | 0,04 | 0 | 0,1 | 1,8 |
| 71,01 | Суп картоф. с мясными фрикадельками | 120 | 2,98 | 0 | 5,74 | 55,9 | 150 | 3,72 | | 7,17 | 69,87 |
| 155,00 | Рыбное пюре (9-12 мес.) | 50 | 8,75 | 1,83 | 0,02 | 51,00 | | | | | |
| 80,02 | Рыбная котлета или рыбные биточки | | | | | | 60 | 7,36 | 8,11 | 6,59 | 129,23 |
| 74,06 | Картофельное пюре | 100 | 2,13 | 4,04 | 15,53 | 106,97 | | | | | |
| 104,02 | Рис отварной | | | | | | 120 | 3 | 3 | 27 | 150 |
| 130,00 | Соус молочный | | | | | | 25 | 0,56 | 1,59 | 2,08 | 24,89 |
| 46,01 | Компот из кураги | 100 | 0,15 | 0 | 10,2 | 41,4 | 150 | 0,23 | 0 | 15,3 | 62,09 |
| 30,02 | Хлеб пшеничный | 10 | 1,8 | 0,7 | 11,62 | 61,13 | 15 | 2,7 | 1,05 | 17,43 | 91,26 |
| 31,02 | Хлеб ржаной | 10 | 0,41 | 0,07 | 2,1 | 11,13 | 20 | 0,82 | 0,14 | 4,2 | 22,26 |
| | Итого: | | 16,22 | 6,64 | 45,21 | 327,53 | | 18,43 | 13,89 | 79,87 | 551,4 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | |
| 76,01 | Омлет натуральный | 60 | 8,84 | 13,55 | 3,27 | 168,46 | 80 | 7,2 | 11,1 | 1,9 | 136,1 |
| 185,00 | Печенье | 10 | 1,39 | 0,52 | 7,68 | 43,9 | 20 | 6,18 | 1,1 | 11,92 | 83,46 |
| 53,00 | Молоко | 100 | 2,79 | 3,19 | 4,69 | 58,65 | 150 | 4,19 | 4,79 | 7,04 | 87,98 |
| 30,02 | Хлеб пшеничный | 10 | 1,8 | 0,7 | 11,62 | 61,13 | 10 | 1,8 | 0,7 | 11,62 | 61,13 |
| | Итого: | | 14,82 | 17,96 | 27,26 | 332,14 | | 19,37 | 17,69 | 32,48 | 368,67 |
| | Итого за день: | | 42,9 | 40,2 | 116,9 | 1061,9 | 0,0 | 50,1 | 47,7 | 173,6 | 1434,0 |

| <i>1 неделя Четверг</i> | | <i>с 2 мес. - 1 года</i> | | | | | <i>с 1 – 3 лет</i> | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|--------------------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------------|--------------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------------|
| № рецептуры | Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал |
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| 1 завтрак | | | | | | | | | | | |
| 15,06 | Каша ассорти (гречка, рис, манка) | 150 | 4,91 | 6,25 | 26,32 | 180,83 | 150 | 4,91 | 6,25 | 26,32 | 180,83 |
| 77,00 | Батон | 10 | 0,73 | 1,18 | 6,14 | 38,04 | 20 | 1,45 | 2,35 | 12,27 | 76,07 |
| 57,00 | Масло сливочное | 4 | 0,03 | 2,41 | 0,04 | 22,03 | 5 | 0,03 | 3,02 | 0,05 | 27,54 |
| 3,00 | Сыр | 5 | 1,15 | 1,45 | | 18,00 | 5 | 1,15 | 1,45 | | 18,00 |
| 123,00 | Фруктовое пюре | 50 | 0,20 | 0,10 | 6,00 | 25,00 | | | | | |
| 53,00 | Молоко | 100 | 2,79 | 3,19 | 4,69 | 58,65 | | | | | |
| 1,12 | Чай с лимоном | | | | | | 150,0/5,0 | 0,05 | 0 | 11,48 | 46,22 |
| | Итого: | | 9,81 | 14,58 | 43,19 | 342,55 | | 7,59 | 13,07 | 50,12 | 348,66 |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | |
| 117,03 | Компот из свежемороженных ягод | 80 | 0,04 | 0 | 8,81 | 33,6 | 80 | 0,04 | 0 | 8,81 | 33,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 88/88,01 | Морковь отварная (кусочком) | | | | | | 30 | 0,11 | | 0,67 | 13,00 |
| 32,01 | Суп с клецками | 120 | 1,8 | 1,57 | 8,08 | 53,73 | 150 | 2,25 | 1,97 | 10,1 | 67,18 |
| 201,00 | Пюре из говядины | 50 | 11,63 | 7,6 | | 115 | | | | | |
| 75,08 | Капуста тушеная | 100 | 2,61 | 3,23 | 13,45 | 87,15 | | | | | |
| 75,04 | Капуста тушеная с мясом | | | | | | 160 | 2,51 | 3,1 | 12,91 | 83,67 |
| 56,00 | Сок фруктовый | 100 | 0,7 | 0,1 | 15,20 | 57,00 | 150 | 1,05 | 0,15 | 22,8 | 85,5 |
| 30,02 | Хлеб пшеничный | 10 | 1,8 | 0,7 | 11,62 | 61,13 | 20 | 3,6 | 1,4 | 23,24 | 122,26 |
| 31,02 | Хлеб ржаной | 10 | 0,41 | 0,07 | 2,1 | 11,13 | 20 | 0,82 | 0,14 | 4,2 | 22,26 |
| | Итого: | | 18,95 | 13,27 | 50,45 | 385,14 | | 10,34 | 6,76 | 73,92 | 393,87 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 126,00 | Пудинг творожный с рисом | 100 | 8,67 | 5,55 | 11,72 | 131,82 | 120 | 10,4 | 6,66 | 14,06 | 158,18 |
| 123,00 | Пюре фруктовое | 30 | 0,2 | 0,1 | 6 | 15,00 | | | | | |
| 150,00 | Джем | | | | | | 25 | 1,80 | 2,12 | 14,00 | 80,00 |
| 1,01 | Чай с сахаром | 100 | 0,06 | 0 | 6,02 | 24,32 | 150 | 0,09 | 0 | 9,03 | 36,48 |
| | Итого: | | 8,93 | 5,65 | 23,74 | 171,14 | | 12,29 | 8,78 | 37,09 | 274,66 |
| | Итого за день: | | 37,73 | 33,5 | 126,2 | 932,43 | | 30,26 | 28,61 | 169,94 | 1050,79 |

| <i>1 неделя Пятница</i> | | <i>с 2 мес. - 1 года</i> | | | | |
|-------------------------|----------------------------------|--------------------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------------|
| № рецептуры | Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал |
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 завтрак | | | | | | |
| 15,00 | Каша «Дружба» | 150 | 4,8 | 6,7 | 19,3 | 136,8 |
| 77,00 | Батон | 10 | 0,73 | 1,18 | 6,14 | 38,04 |
| 57,00 | Масло сливочное | 4 | 0,03 | 2,41 | 0,04 | 22,03 |
| 3,00 | Сыр | 5 | 1,15 | 1,45 | | 18 |
| 123,00 | Фруктовое пюре | 50 | 0,20 | 0,10 | 6,00 | 25,00 |
| 58,00 | Фрукт (Яблоко) | | | | | |
| 53,00 | Молоко | 100 | 2,79 | 3,19 | 4,69 | 58,65 |
| 44,01 | Кофейный напиток с молоком | | | | | |
| | Итого: | | 9,7 | 15,03 | 36,17 | 298,52 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| 42,01 | Кисломолочный напиток | 80 | 2,24 | 2,56 | 3,25 | 80,00 |
| Обед | | | | | | |
| 67,00 | Зеленый горошек консервированный | | | | | |
| 73,03 | Борщ с картофелем и сметаной | 120 | 1,22 | 4,26 | 6,92 | 71,11 |
| 155,00 | Рыбное пюре (9-12 мес.) | 50 | 8,75 | 1,83 | 0,02 | 51,00 |
| 108,03 | Рыба по-русски | | | | | |
| 74,06 | Картофельное пюре | 100 | 2,13 | 4,04 | 15,53 | 106,97 |
| 117,03 | Компот из свежемороженых ягод | 100 | 0,06 | 0 | 10,56 | 42,35 |
| 30,02 | Хлеб пшеничный | 10 | 1,8 | 0,7 | 11,62 | 61,13 |
| 31,02 | Хлеб ржаной | 10 | 0,41 | 0,07 | 2,1 | 11,13 |
| | Итого: | | 14,37 | 10,9 | 46,75 | 343,69 |
| Полдник | | | | | | |
| 25,06 | Каша гречневая вязкая | 120 | 4,42 | 5,53 | 22,18 | 156,54 |
| 61,01 | Булочка Домашняя | | | | | |
| 185,00 | Печенье | 10 | 1,39 | 0,52 | 7,68 | 43,9 |
| 53,00 | Молоко | 100 | 2,79 | 3,19 | 4,69 | 58,65 |
| | Итого: | | 8,6 | 9,24 | 34,55 | 259,09 |
| | Итого за день: | | 34,91 | 37,73 | 120,72 | 981,30 |

| <i>с 1 – 3 лет</i> | | | | |
|--------------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------------|
| Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал |
| | Б | Ж | У | |
| 150 | 4,8 | 6,7 | 19,3 | 136,8 |
| 20 | 1,45 | 2,35 | 12,27 | 76,07 |
| 5 | 0,03 | 3,02 | 0,05 | 27,54 |
| 5 | 1,15 | 1,45 | | 18 |
| 80 | 0,32 | 0,32 | 8,07 | 36 |
| 150 | 2,09 | 2,39 | 14,78 | 89 |
| | 9,84 | 16,23 | 54,47 | 383,41 |
| 80 | 2,24 | 2,56 | 3,25 | 80,00 |
| 30 | 1 | | | 12 |
| 150 | 1,52 | 5,33 | 8,65 | 88,89 |
| 160 | 12,72 | 5,46 | 17,73 | 199,57 |
| 150 | 0,08 | 0 | 15,8 | 63,52 |
| 20 | 3,6 | 1,4 | 23,24 | 122,26 |
| 20 | 0,82 | 0,14 | 4,2 | 22,26 |
| | 19,74 | 12,33 | 69,62 | 508,5 |
| 60 | 4 | 7 | 37 | 228 |
| 150 | 4,57 | 4,07 | 7,6 | 85 |
| | 8,57 | 11,07 | 44,6 | 313 |
| | 20,71 | 42,19 | 171,94 | 1284,91 |

| <i>2 неделя/Понедельник</i> | | <i>с 2 мес. - 1 года</i> | | | | | <i>с 1 – 3 лет</i> | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|--------------------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------------|
| № рецептуры | Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал |
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| 1 завтрак | | | | | | | | | | | |
| 15,07 | Каша 5 злаков на сгущенном молоке | 150 | 4,91 | 6,25 | 26,32 | 180,83 | 150 | 4,91 | 6,25 | 26,32 | 180,83 |
| 77,01 | Батон | 10 | 0,94 | 0,47 | 4,69 | 28,13 | 20 | 1,88 | 0,94 | 9,38 | 56,25 |
| 57,00 | Масло сливочное | 4 | 0,03 | 2,41 | 0,04 | 22,03 | 5 | 0,03 | 3,02 | 0,05 | 27,54 |
| 123,00 | Пюре фруктовое | 50 | 0,2 | 0,1 | 6 | 25,00 | | | | | |
| 56,02 | Сок фруктовый | 100 | 0,74 | 0,10 | 15,20 | 57,00 | | | | | |
| 1,07 | Чай с лимоном | | | | | | 150,0/5,0 | 0,05 | 0 | 11,48 | 46,22 |
| | Итого: | | 6,82 | 9,33 | 52,25 | 312,99 | | 6,87 | 10,21 | 47,23 | 310,84 |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | |
| 56,02 | Сок фруктовый | 80 | 0,59 | 0,08 | 12,16 | 45,6 | 80 | 0,59 | 0,08 | 12,16 | 45,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 81,03 | Свекла отварная | | | | | | 30 | 0,51 | 0 | 3,24 | 12,6 |
| 79,03 | Щи из свежей капусты с картофелем | 120 | 2,06 | 6,26 | 7,3 | 91,48 | 150 | 3 | 8 | 9 | 114,00 |
| 134,00 | Куриное пюре | 50 | 16 | 21 | 3 | 261 | | | | | |
| 8,04 | Суфле из кур | | | | | | 60 | 19,43 | 22,84 | 1,3 | 289,80 |
| 74,06 | Картофельное пюре | 100 | 2,13 | 4,04 | 15,53 | 106,97 | | | | | |
| 104,02 | Рис отварной | | | | | | 120 | 3 | 3 | 27 | 150,00 |
| 148,00 | Соус молочный | 25 | 0,56 | 1,59 | 2,08 | 24,89 | 25 | 0,56 | 1,59 | 2,08 | 24,89 |
| 117,03 | Компот из свежемороженых ягод | 100 | 0,08 | 0 | 7,49 | 30,32 | 150 | 0,05 | 0 | 23,83 | 94,50 |
| 30,02 | Хлеб пшеничный | 10 | 1,8 | 0,7 | 11,62 | 61,13 | 15 | 2,7 | 1,05 | 17,43 | 91,70 |
| 31,02 | Хлеб ржаной | 10 | 0,41 | 0,07 | 2,1 | 11,13 | 20 | 0,81 | 0,15 | 4,21 | 22,26 |
| | Итого: | | 23,04 | 33,66 | 49,12 | 586,92 | | 30,06 | 36,63 | 88,09 | 799,75 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 68,00 | Томаты в собственном соку | | | | | | 30 | 0,04 | 0 | 0,1 | 1,8 |
| 45,02 | Суп молочный с макаронными | 120 | 2,96 | 3,63 | 11,17 | 94,00 | | | | | |
| 81,01 | Картофель отварной | | | | | | 120 | 2,51 | 5,63 | 22,37 | 145,97 |
| 30,02 | Хлеб пшеничный | | | | | | 10 | 1,8 | 0,7 | 11,62 | 61,13 |
| 185,00 | Печенье | 10 | 1,39 | 0,52 | 7,68 | 41,73 | 10 | 1,39 | 0,52 | 7,68 | 41,73 |
| 53,00 | Молоко | 100 | 2,79 | 3,19 | 4,69 | 58,65 | | | | | |
| 1,01 | Чай с сахаром | | | | | | 150 | 0,09 | 0 | 9,03 | 36,48 |
| | Итого: | | 7,14 | 7,34 | 23,54 | 194,38 | | 5,79 | 6,85 | 50,7 | 287,11 |
| | Итого за день: | | 37,59 | 50,41 | 137,07 | 1139,89 | | 43,31 | 53,77 | 198,18 | 1443,30 |

| <i>2 неделя Вторник</i> | | <i>с 2 мес. - 1 года</i> | | | | | <i>с 1 – 3 лет</i> | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|--------------------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------------|--------------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------------|
| № рецептуры | Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал |
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| 1 завтрак | | | | | | | | | | | |
| 4,01 | Каша манная молочная жидкая | 150 | 7,1 | 11,5 | 54,2 | 141,00 | 150 | 7,1 | 11,5 | 54,2 | 141,00 |
| 77,01 | Батон | 10 | 0,94 | 0,47 | 4,69 | 28,13 | 20 | 1,88 | 0,94 | 9,38 | 56,25 |
| 57,00 | Масло сливочное | 4 | 0,03 | 2,41 | 0,04 | 22,03 | 5 | 0,03 | 3,02 | 0,05 | 27,54 |
| 3,00 | Сыр | 5 | 1,15 | 1,45 | 0 | 18,00 | 5 | 1,15 | 1,45 | 0 | 18,00 |
| 53,00 | Молоко | 100 | 2,79 | 3,19 | 4,69 | 58,65 | | | | | |
| 43,01 | Какао с молоком | | | | | | 150 | 2 | 2 | 15 | 89,00 |
| | Итого: | | 12,01 | 19,02 | 63,62 | 267,81 | | 12,16 | 18,91 | 78,63 | 331,79 |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | |
| 60,00 | Фрукт (Банан) | | | | | | 80 | 0,33 | 0,33 | 8,07 | 72,8 |
| 124,00 | Пюре фруктовое | 80 | 0,32 | 0,16 | 9,6 | 40 | | | | | |
| | Итого: | | 0 | 0 | 0 | 0,00 | | 0,33 | 0,33 | 8,07 | 72,80 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 88,00 | Морковь отварная (кусочком) | | | | | | 30 | 0,11 | | 0,67 | 13,00 |
| 143,03 | Суп с макаронными изделиями | 120 | 1 | 1 | 10 | 60,00 | | | | | |
| 72,01 | Суп картофельный с бобовыми | | | | | | 150 | 1,4 | 2,33 | 8,17 | 59,27 |
| 201,00 | Пюре из говядины 6-12 | 50 | 11,63 | 7,6 | | 115,00 | | | | | |
| 121,00 | Биточки из говядины | | | | | | 60 | 7,83 | 11,56 | 4,07 | 121,00 |
| 14,02 | Рагу из овощей в молочном соусе | 100 | 2 | 10 | 15 | 159,00 | 120 | 3,00 | 12 | 18 | 191,00 |
| 239,00 | Компот из сушеных плодов или ягод | 100 | 0,28 | | 13,95 | 56,89 | 150 | 0,78 | 0 | 20,22 | 80,58 |
| 30,02 | Хлеб пшеничный | 10 | 1,8 | 0,7 | 11,62 | 61,13 | 20 | 3,6 | 1,4 | 23,24 | 122,26 |
| 31,02 | Хлеб ржаной | 10 | 0,41 | 0,07 | 2,1 | 11,13 | 20 | 0,82 | 0,14 | 4,2 | 22,26 |
| | Итого: | | 17,12 | 19,37 | 52,67 | 463,15 | | 17,54 | 27,43 | 78,57 | 609,37 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 141,02 | Пирог Саратовский с джемом | 100 | 8 | 12 | 12 | 216,00 | 120 | 9 | 16 | 16 | 259,00 |
| 1,01 | Чай с сахаром | 100 | 0,06 | 0 | 6,02 | 24,32 | 150 | 0,09 | 0 | 9,03 | 36,48 |
| | Итого: | | 8,06 | 12 | 18,02 | 240,32 | | 9,09 | 16,00 | 25,03 | 295,48 |
| | Итого за день: | | 16,12 | 24 | 36,04 | 971,28 | | 39,12 | 62,67 | 190,30 | 1309,44 |

| <i>2 неделя Среда</i> | | <i>с 2 мес. - 1 года</i> | | | | | <i>с 1 – 3 лет</i> | | | | |
|-----------------------|-----------------------------------|--------------------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------------|--------------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------------|
| № рецептуры | Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал |
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| 1 завтрак | | | | | | | | | | | |
| 9,00 | Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 4,53 | 5,45 | 25,72 | 170,37 | 150 | 4,53 | 5,45 | 25,72 | 170,37 |
| 77,01 | Батон | 10 | 0,94 | 0,47 | 4,69 | 28,13 | 20 | 1,88 | 0,94 | 9,38 | 56,25 |
| 57,00 | Масло сливочное | 4 | 0,03 | 2,41 | 0,04 | 22,03 | 5 | 0,03 | 3,02 | 0,05 | 27,54 |
| 3,00 | Сыр | 5 | 1,15 | 1,45 | | 18 | 5 | 1,15 | 1,45 | | 18 |
| 43,01 | Какао | | | | | | 150 | 2,09 | 2,39 | 14,78 | 88,98 |
| 53,00 | Молоко | 100 | 2,79 | 3,19 | 4,69 | 58,65 | | | | | |
| | Итого: | | 9,44 | 12,97 | 35,14 | 297,18 | 330 | 9,68 | 13,25 | 49,93 | 361,14 |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | |
| 42,01 | Кисломолочный напиток | 80 | 2,24 | 2,56 | 3,25 | 80,00 | 80 | 2,24 | 2,56 | 3,25 | 80,00 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 78,01 | Огурец с/с | | | | | | 30 | 0 | 0 | 1,5 | 2,4 |
| 26,04 | Суп из овощей с/с с мясом | 120 | 0,78 | 2,35 | 5,04 | 46,1 | | | | | |
| 107,00 | Свекольник со сметаной и мясом | | | | | | 150 | 3,5 | 5,85 | 10,73 | 106,61 |
| 155,00 | Пюре рыбное (9-12 мес.) | 50 | 8,75 | 1,83 | 0,02 | 51 | | | | | |
| 80,02 | Рыбная котлета или биточки | | | | | | 60 | 8,88 | 1,65 | 5,82 | 73,65 |
| 75,05 | Морковь тушеная | 100 | 2,61 | 3,23 | 13,45 | 87,15 | 120 | 3,14 | 3,88 | 16,14 | 104,59 |
| 239,00 | Компот из сушеных плодов или ягод | 100 | 0,28 | 0 | 13,95 | 56,89 | 150 | 0,78 | 0 | 20,22 | 80,58 |
| 30,02 | Хлеб пшеничный | 10 | 1,8 | 0,7 | 11,62 | 61,13 | 15 | 2,7 | 1,05 | 17,43 | 91,26 |
| 31,02 | Хлеб ржаной | 10 | 0,41 | 0,07 | 2,1 | 11,13 | 20 | 0,82 | 0,14 | 4,2 | 22,26 |
| | Итого: | | 14,22 | 8,11 | 44,08 | 313,4 | | 19,82 | 12,57 | 76,04 | 481,35 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 76,10 | Омлет натуральный | 60 | 8,84 | 13,55 | 3,27 | 168,46 | 80 | 7,2 | 11,1 | 1,9 | 136,1 |
| 123,00 | Пюре фруктовое | 30 | 0,2 | 0,1 | 6 | 15,00 | | | | | |
| 60,00 | Фрукт (банан) | | | | | | 80 | 0,33 | 0,33 | 8,07 | 72,8 |
| 53,00 | Молоко | 100 | 2,79 | 3,19 | 4,69 | 58,65 | 150 | 4,19 | 4,79 | 7,04 | 87,98 |
| 30,02 | Хлеб пшеничный | 10 | 1,8 | 0,7 | 11,62 | 61,13 | 10 | 1,8 | 0,7 | 11,62 | 61,13 |
| | Итого: | | 11,83 | 16,84 | 13,96 | 303,24 | | 13,52 | 16,92 | 28,63 | 358,01 |
| | Итого за день: | | 37,73 | 40,48 | 96,43 | 993,82 | | 45,26 | 45,30 | 157,85 | 1280,50 |

| <i>2 неделя Четверг</i> | | <i>с 2 мес. - 1 года</i> | | | | | <i>с 1 – 3 лет</i> | | | | |
|-------------------------|----------------------------------|--------------------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------------|
| № рецептуры | Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал |
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| 1 завтрак | | | | | | | | | | | |
| 86,02 | Суп молочный с крупой | 150 | 3,7 | 4,54 | 13,96 | 111,4 | 150 | 3,7 | 4,54 | 13,96 | 111,4 |
| 77,01 | Батон | 10 | 0,94 | 0,47 | 4,69 | 28,13 | 20 | 1,88 | 0,94 | 9,38 | 56,25 |
| 57,00 | Масло сливочное | 4 | 0,03 | 2,41 | 0,04 | 22,03 | 5 | 0,03 | 3,02 | 0,05 | 27,54 |
| 3,00 | Сыр | 5 | 1,15 | 1,45 | | 18 | 5 | 1,15 | 1,45 | | 18 |
| 53,00 | Молоко | 100 | 2,79 | 3,19 | 4,69 | 58,65 | | | | | |
| 1,12 | Чай с лимоном | | | | | | 150,0/5,0 | 0,05 | 0 | 11,48 | 46,22 |
| | Итого: | | 8,61 | 12,06 | 23,38 | 238,21 | | 6,81 | 9,95 | 34,87 | 259,41 |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | |
| 117,03 | Компот из свежемороженых ягод | 80 | 0,04 | 0 | 8,81 | 33,6 | 80 | 0,04 | 0 | 8,81 | 33,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 68,00 | Томаты в собственном соку | | | | | | 30 | 0,04 | 0 | 0,1 | 1,8 |
| 151,00 | Суп фасолевый с мясом и сметаной | 120 | 5,86 | 0,47 | 11,5 | 87,08 | 150 | 7,32 | 0,59 | 14,37 | 108,85 |
| 201,00 | Пюре из говядины 6-12 | 50 | 11,63 | 7,6 | | 115 | | | | | |
| 16,02 | Тефтели из говядины паровые | | | | | | 60 | 10,98 | 12,5 | 7,44 | 186,18 |
| 74,07 | Картофельное пюре с морковью | 100 | 2,05 | 2,31 | 14,73 | 87,89 | 120 | 2,46 | 2,77 | 17,68 | 105,47 |
| 46,08 | Компот из кураги | 100 | 0,15 | | 10,2 | 41,4 | 150 | 0,25 | 0 | 15,3 | 62,09 |
| 30,02 | Хлеб пшеничный | 10 | 1,8 | 0,7 | 11,62 | 61,13 | 20 | 3,6 | 1,4 | 23,24 | 122,26 |
| 31,02 | Хлеб ржаной | 10 | 0,41 | 0,07 | 2,1 | 11,13 | 20 | 0,82 | 0,14 | 4,2 | 22,26 |
| | Итого: | | 21,9 | 11,15 | 50,15 | 403,63 | | 25,47 | 17,4 | 82,33 | 608,91 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 50,03 | Сырники из творога | 100 | 19,12 | 4,99 | 26,39 | 226,9 | 120 | 22,94 | 5,99 | 31,67 | 272,29 |
| 123,00 | Пюре фруктовое | 30 | 0,2 | 0,1 | 6 | 15,00 | | | | | |
| 150,00 | Джем | | | | | | 25 | 2 | 2 | 14 | 80 |
| 1,04 | Чай с молоком | | | | | | 150 | 0,94 | 1,07 | 11,7 | 60,3 |
| 53,00 | Молоко | 100 | 2,79 | 3,19 | 4,69 | 58,65 | | | | | |
| | Итого: | | 22,11 | 8,28 | 37,08 | 300,55 | | 25,88 | 9,06 | 57,37 | 412,59 |
| | Итого за день: | | 52,66 | 31,49 | 119,42 | 975,99 | | 58,20 | 36,41 | 183,38 | 1314,51 |

| 2 неделя Пятница | | с 2 мес. - 1 года | | | | | с 1 – 3 лет | | | | |
|------------------|--|-------------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------------|
| № рецептуры | Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал |
| | | | Б | Ж | У | | | Б | Ж | У | |
| 1 завтрак | | | | | | | | | | | |
| 18,00 | Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 4 | 5 | 24 | 158 | 150 | 4 | 5 | 24 | 158 |
| 77,01 | Батон | 10 | 0,94 | 0,47 | 4,69 | 28,13 | 20 | 1,88 | 0,94 | 9,38 | 56,25 |
| 57,00 | Масло сливочное | 4 | 0,03 | 2,41 | 0,04 | 22,03 | 5 | 0,03 | 3,02 | 0,05 | 27,54 |
| 123,00 | Фруктовое пюре | 50 | 0,20 | 0,10 | 6,00 | 25,00 | | | | | |
| 53,00 | Молоко | 100 | 2,79 | 3,19 | 4,69 | 58,65 | | | | | |
| 44,01 | Кофейный напиток | | | | | | 150 | 2,09 | 2,39 | 14,78 | 89 |
| | Итого: | | 7,96 | 11,17 | 39,42 | 291,81 | | 8 | 11,35 | 48,21 | 330,79 |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | |
| 56,02 | Сок фруктовый | 80 | 0,59 | 0,08 | 12,16 | 45,6 | 80 | 0,59 | 0,08 | 12,16 | 45,6 |
| | Итого: | | 0,59 | 0,08 | 12,16 | 45,6 | | 0,59 | 0,08 | 12,16 | 45,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 66,01 | Икра кабачковая | | | | | | 30 | 0,6 | 3,06 | 2,58 | 18,9 |
| 26,01 | Суп из овощей | 120 | 1 | 3 | 6 | 55 | | | | | |
| 111,00 | Суп с рыбными консервами | | | | | | 150 | 4,07 | 1,04 | 6,66 | 60,34 |
| 120,01 | Пюре из говядины | 50 | 11,63 | 7,6 | | 115 | | | | | |
| 87,01 | Печень говяжья по-строгановски в смет. соусе | | | | | | 70 | 17,85 | 16,47 | 5,55 | 190,24 |
| 74,06 | Картофельное пюре | 100 | 2,13 | 4,04 | 15,53 | 106,97 | | | | | |
| 136,00 | Греча отварная | | | | | | 120 | 6,98 | 4,34 | 36,08 | 211,05 |
| 97,00 | Компот из сушеных плодов или ягод | 100 | 0,17 | 0 | 11,33 | 45,99 | 150 | 0,78 | 0 | 20,22 | 80,58 |
| 30,02 | Хлеб пшеничный | 10 | 1,8 | 0,7 | 11,62 | 61,13 | 25 | 4,5 | 1,75 | 29,05 | 152,83 |
| 31,02 | Хлеб ржаной | 10 | 0,41 | 0,07 | 2,1 | 11,13 | 30 | 1,23 | 0,21 | 6,3 | 30,39 |
| | Итого: | | 17,14 | 15,41 | 46,58 | 395,22 | | 36,01 | 26,87 | 106,44 | 744,33 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 18,00 | Каша рисовая | 120 | 3,07 | 3,98 | 19,57 | 126,08 | | | | | |
| 64,02 | Сдоба обыкновенная | | | | | | 60 | 4,35 | 3,36 | 32,58 | 178,15 |
| 185,00 | Печенье | 10 | 1,39 | 0,52 | 7,68 | 43,9 | 20 | 6,18 | 1,09 | 11,93 | 83,45 |
| 42,01 | Кисломолочный напиток | | | | | | 80 | 2,24 | 2,56 | 3,25 | 80,00 |
| 53,00 | Молоко | 100 | 2,79 | 3,19 | 4,69 | 58,65 | | | | | |
| | Итого: | | 7,25 | 7,69 | 31,94 | 228,63 | | 12,77 | 7,01 | 47,76 | 341,6 |
| | Итого за день: | | 32,94 | 34,35 | 130,1 | 961,26 | | 57,37 | 45,31 | 214,57 | 1462,32 |