

"Согласовано"

Заведующий МДОУ «Рейсм» *С.С. Смирнова*

*10.12.2024*



Меню для возрастной группы сад 1,3-3 лет

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Каша овсяная молочная	150	5	8	25	188	0,20	0,95	31,20	0,10	0,15	112,30	42,40	154,30	0,22	45,30	0,0	0,01	0	199
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411
Масло сливочное порциями	10	0,5	0,7	11	65	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0,001	6
Батончик к чаю	20	2	1	10	52	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	
Итого за Завтрак	360	7	9	49	359	0,33	1,19	94,30	0,34	0,29	309,04	69,16	301,69	0,49	98,93	0,04	0,02	0,0	
2 завтрак																			
Напиток из смеси с/ф	150	0	0	19	73	0,21	32	21,30	0,09	0,15	42,30	37,20	95,60	1,72	956,30	301,2	0,07	0	394
Обед																			
Суп картофельный с рыбными консервами	160	4	6	14	122	0,02	5,56	51,2	1,1	0,04	34,80	18,90	28,90	0,13	54,00	0,01	0,02	0,01	95
Котлета мясная	50	8	8	14	188	0,10	0,85	94,2	0,17	0,15	94,45	23,65	77,50	1,50	35,30	0,02	0,06	0,00	419
Рис отварной	110	2	4	35	199	0,09	0,02	17	0,06	0,23	21,60	9,33	60,1	0,02	0,98	0	0	0	332
Соус красный основной	20	1	3	16	53	0,07	2	2	0,01	0,01	1,30	1,28	3,6	0,09	0,76	0	0	0	366
Напиток из яблок сушеных	150	0	0	15	63	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	394
Хлеб ржаной	30	2	0	13	60	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	
Итого за Обед	520	18	21	107	685	0,4	14,4	164,4	1,3	0,5	172,0	66,1	202,6	2,6	162,5	0,0	0,1	0,0	
Уплотненный полдник																			
Пудинг из творога с фруктовым джемом	120	12	10	19	305	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	249
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411
Батончик к чаю	20	2	1	10	52	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0	
Итого за Полдник	290	15	11	32	411	0,10	0	0,00	0,00	0,1	27,95	23,50	49,4	3,41	280,30	3,02	0,00	0	
Итого за день	1320	40	41	208	1529	0,8	47,7	280,0	1,8	0,9	551,2	158,7	649,3	8,3	1499,1	304,286	0,2	0,013	

"СОГЛАСОВАНО"



Директор ООО "МОБИЛСЕРВИС" Солнцевская О.И.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ г. ЯРОСЛАВЛЬ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
<b>1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша "Дружба" молочная жидкая	150	4,75	3,02	25,39	147,75	
Батончик к чаю	25	1,88	0,73	12,85	65,43	1
Чай с молоком	180	3,49	3,77	12,72	98,80	378
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	6,24	0,08	56,70	14
<b>Итого за завтрак</b>	<b>363</b>	<b>10,17</b>	<b>13,76</b>	<b>51,04</b>	<b>368,68</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,95	389
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,95</b>	
<b>Обед</b>						
Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,24	71
Суп с макаронными изделиями и курой	160	3,48	3,44	9,49	82,84	111
Ёжики мясные со сметанным соусом 60/25 гр.	85	7,00	12,70	6,75	182,00	279
Хлеб ржаной йодированный	36	2,38	-	12,02	57,60	
Компот из яблок свежих	150	0,13	0,13	10,75	44,73	342
<b>Итого за обед</b>	<b>451</b>	<b>13,13</b>	<b>16,29</b>	<b>39,39</b>	<b>369,41</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Сыр(порциями)	10	2,56	2,61	0,34	35,04	15
Омлет натуральный	140	11,41	15,48	3,45	198,71	14
Ватрушка с повидлом	50	3,98	2,25	32,40	165,77	
Батончик к чаю	25	1,88	0,73	12,85	65,43	1
Чай без сахара	150	0,08	0,02	0,03	0,61	376
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>	<b>375</b>	<b>19,90</b>	<b>21,08</b>	<b>49,07</b>	<b>465,56</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 339</b>	<b>43,95</b>	<b>51,28</b>	<b>154,65</b>	<b>1 268,60</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
<b>1 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная	150	5,59	4,68	20,97	148,37	34
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	6,24	0,08	56,70	14
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	209
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	1
Кофейный напиток на молоке	150	3,48	3,55	11,24	90,87	379
<b>Итого за завтрак</b>	<b>373</b>	<b>16,08</b>	<b>19,80</b>	<b>45,42</b>	<b>424,21</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Фрукт свежий(яблоко)	130	0,51	0,51	12,49	56,57	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>130</b>	<b>0,51</b>	<b>0,51</b>	<b>12,49</b>	<b>56,57</b>	
<b>Обед</b>						
Рассольник ленинградский с крупой и сметаной	150	1,53	2,57	10,47	71,10	96
Суфле рыбное	50	8,40	6,44	0,68	94,27	400
Картофельное пюре	130	2,83	4,67	19,10	129,72	450
Помидор свежий	30	0,18	0,06	1,26	6,30	71
Хлеб ржаной йодированный	36	2,38	-	12,02	57,60	
Напиток из шиповника с изюмом	150	0,47	0,15	14,42	60,86	388
<b>Итого за обед</b>	<b>546</b>	<b>15,79</b>	<b>13,88</b>	<b>57,96</b>	<b>419,85</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Запеканка творожная с яблоками	120	13,13	12,17	27,12	270,55	
Соус из кураги	20	1,88	0,73	12,85	65,43	626
Чай с низким содержанием сахара	150	0,11	0,01	3,95	18,43	376
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>	<b>315</b>	<b>16,99</b>	<b>13,63</b>	<b>56,78</b>	<b>419,83</b>	
<b>Итого за День</b>	<b>1 364</b>	<b>49,36</b>	<b>47,81</b>	<b>172,65</b>	<b>1 320,45</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
<b>1 НЕДЕЛЯ СРЕДА</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая молочная жидкая	150	3,63	2,70	21,10	123,19	33
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	6,24	0,08	56,70	14
Сыр (порциями)	10	2,56	2,61	0,34	35,04	15
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Какао витаминизированный с молоком	180	5,03	5,23	18,13	139,66	382
<b>Итого за завтрак</b>	<b>373</b>	<b>13,14</b>	<b>17,49</b>	<b>52,51</b>	<b>420,02</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Кисломолочный напиток (снежок)	150	3,89	3,74	15,10	109,65	386
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>3,89</b>	<b>3,74</b>	<b>15,10</b>	<b>109,65</b>	
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	1,22	2,39	5,56	48,61	88
Фрикадельки в соусе 50/50гр.	100	1,69	7,16	11,05	115,41	280
Каша гречневая рассыпчатая	110	6,62	4,77	29,90	188,99	450
Хлеб ржаной йодированный	36	2,38	-	12,02	57,60	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	150	-	-	4,49	17,96	348
<b>Итого за обед</b>	<b>546</b>	<b>11,90</b>	<b>14,32</b>	<b>63,02</b>	<b>428,57</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Жаркое по-домашнему со свиной	200	7,81	19,20	25,18	304,75	
Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,24	71
Молочный ванильный напиток	150	4,43	4,89	13,16	114,33	
Печенье	18	1,35	2,12	13,48	78,44	
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>	<b>413</b>	<b>15,61</b>	<b>26,95</b>	<b>65,05</b>	<b>565,17</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 482</b>	<b>44,53</b>	<b>62,50</b>	<b>195,68</b>	<b>1 523,42</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
<b>1 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша ячневая молочная жидкая	150	4,15	3,11	17,09	112,96	36
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	6,24	0,08	56,70	14
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Чай с молоком	180	3,49	3,77	12,72	98,80	378
<b>Итого за завтрак</b>	<b>363</b>	<b>9,57</b>	<b>13,85</b>	<b>42,74</b>	<b>333,89</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Фрукт (яблоки)	130	0,51	0,51	12,49	56,57	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>130</b>	<b>0,51</b>	<b>0,51</b>	<b>12,49</b>	<b>56,57</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с клецками и свиной	160	4,73	6,95	17,53	151,56	108/109
Печень по-сторгоновски 30/30 гр.	60	0,56	5,15	2,52	58,67	255
Макаронные изделия	110	4,60	3,51	29,37	167,42	309
Хлеб ржаной йодированный	36	2,38	-	12,02	57,60	
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,32	0,02	13,08	53,71	349
<b>Итого за обед</b>	<b>516</b>	<b>12,60</b>	<b>15,62</b>	<b>74,51</b>	<b>488,96</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Рыба, тушеная с овощами 50/50гр.	100	8,95	5,52	3,42	99,14	374
Картофельное пюре	130	2,83	4,67	19,10	129,72	450
Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,24	71
Булочка ванильная	50	4,65	3,60	30,58	173,31	
Чай с низким содержанием сахара	150	0,06	0,02	4,51	18,43	376
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>	<b>475</b>	<b>18,51</b>	<b>14,54</b>	<b>70,83</b>	<b>488,25</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 484</b>	<b>41,19</b>	<b>44,52</b>	<b>200,57</b>	<b>1 367,66</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
<b>1 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная жидкая	150	3,90	2,74	17,39	109,85	31
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	6,24	0,08	56,70	14
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Кофейный напиток с молоком	180	4,18	4,27	13,50	109,12	379
<b>Итого за завтрак</b>	<b>363</b>	<b>10,01</b>	<b>13,98</b>	<b>43,82</b>	<b>341,10</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Кисломолочный напиток (снежок)	180	4,67	4,49	18,12	131,53	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>180</b>	<b>4,67</b>	<b>4,49</b>	<b>18,12</b>	<b>131,53</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с рыбными консервами	205	6,19	2,37	14,30	103,31	97
Котлета "Рыжик"	70	9,30	11,60	7,00	180,00	ТТК
Капуста тушеная со сметаной	110	2,39	3,23	7,06	66,87	ТТК
Хлеб ржаной йодированный	36	2,38	-	12,02	57,60	
Компот из яблок свежих	150	0,13	0,13	10,75	44,73	342
<b>Итого за обед</b>	<b>571</b>	<b>20,39</b>	<b>17,34</b>	<b>51,13</b>	<b>452,51</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Пудинг творожный	120	16,63	10,29	15,11	219,54	222
Печенье	18	1,35	2,12	13,48	78,44	
Фруктовая подлива	20	0,04	0,01	9,34	37,60	10
Чай с низким содержанием сахара	150	0,06	0,02	4,51	18,43	376
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>	<b>308</b>	<b>18,08</b>	<b>12,43</b>	<b>42,45</b>	<b>354,01</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 422</b>	<b>53,15</b>	<b>48,23</b>	<b>155,53</b>	<b>1 279,15</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
<b>2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,22	3,58	22,59	143,43	35
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	6,24	0,08	56,70	14
Батончик к чаю	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Чай с молоком	180	3,49	3,77	12,72	98,80	378
<b>Итого за завтрак</b>	<b>363</b>	<b>10,65</b>	<b>14,31</b>	<b>48,24</b>	<b>364,36</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Кисломолочный напиток (снежок)	150	3,88	3,74	15,10	109,61	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>3,88</b>	<b>3,74</b>	<b>15,10</b>	<b>109,61</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с бобовыми	150	3,52	2,93	11,57	86,73	102
Гуляш мясной из свинины 30/30гр.	60	6,19	17,71	2,71	194,98	ТТК
Макаронные изделия отварные	110	4,60	3,51	29,37	167,42	309
Хлеб ржаной йодированный	36	2,38	-	12,02	57,60	
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,32	0,15	13,08	53,71	349
<b>Итого за обед</b>	<b>506</b>	<b>17,01</b>	<b>24,29</b>	<b>68,74</b>	<b>560,44</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Сыр (порциями)	10	2,56	2,61	0,34	35,04	15
Омлет натуральный	140	11,41	15,48	3,45	198,71	14
Батончик к чаю	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Фрукт (яблоко)	130	0,51	0,51	12,49	56,57	
Чай с низким содержанием сахара	150	0,06	0,02	4,51	18,43	392
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>	<b>455</b>	<b>16,41</b>	<b>19,33</b>	<b>33,64</b>	<b>374,17</b>	
<b>Итого за День</b>	<b>1 474</b>	<b>47,95</b>	<b>61,67</b>	<b>165,73</b>	<b>1 408,57</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
<b>2 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша "Дружба" молочная жидкая	150	4,75	3,02	25,39	147,75	38
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	6,24	0,08	56,70	14
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Кофейный напиток на молоке	180	4,18	4,27	13,50	109,12	379
<b>Итого за завтрак</b>	<b>363</b>	<b>10,86</b>	<b>14,26</b>	<b>51,82</b>	<b>379,00</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Фрукт (яблоки)	130	0,51	0,51	12,49	56,57	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>130</b>	<b>0,51</b>	<b>0,51</b>	<b>12,49</b>	<b>56,57</b>	
<b>Обед</b>						
Солянка по-домашнему из птицы со сметаной	150	1,04	3,63	6,04	60,94	158
Голубцы ленивые из говядины 120/30гр.	150	3,07	11,11	13,91	167,91	287
Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,24	71
Хлеб ржаной йодированный	36	2,38	-	12,02	57,60	
Компот из яблок свежих	150	0,13	0,13	10,75	44,73	342
<b>Итого за обед</b>	<b>506</b>	<b>6,75</b>	<b>14,89</b>	<b>43,10</b>	<b>333,42</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Гуляш "Болоньезе"	50	8,00	4,18	3,65	84,21	
Картофельное пюре	130	2,83	4,67	19,10	129,72	450
Зеленый горошек	20	0,62	0,04	1,30	8,05	
Молочный ванильный напиток	150	4,43	4,89	13,16	114,33	
Печенье	18	1,35	2,12	13,48	78,44	
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>	<b>393</b>	<b>19,10</b>	<b>16,62</b>	<b>63,55</b>	<b>480,16</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 392</b>	<b>37,23</b>	<b>46,27</b>	<b>170,95</b>	<b>1 249,15</b>	



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
<b>2 НЕДЕЛЯ СРЕДА</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,51	3,15	19,64	124,88	32
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	6,24	0,08	56,70	14
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	209
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Какао витаминизированный с молоком	180	5,03	5,23	18,13	139,66	382
<b>Итого за завтрак</b>	<b>403</b>	<b>16,55</b>	<b>19,94</b>	<b>50,98</b>	<b>449,52</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,95	389
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,95</b>	
<b>Обед</b>						
Супл картофельный рыбный	170	4,77	1,75	12,00	82,84	97
Рагу из овощей с курой	180	3,35	3,94	18,68	123,57	143/гтк
Хлеб ржаной йодированный	36	2,38	-	12,02	57,60	
Напиток из шиповника с изюмом	150	0,47	0,15	14,42	60,86	388
<b>Итого за обед</b>	<b>536</b>	<b>10,96</b>	<b>5,85</b>	<b>57,12</b>	<b>324,88</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Пудинг творожный	120	16,63	10,29	15,11	219,54	222
Плюшка российская	50	4,58	6,79	35,11	219,80	775
Фруктовая подлива	20	0,04	0,01	9,34	37,60	10
Чай с низким содержанием сахара	150	0,06	0,02	4,51	18,43	392
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>	<b>340</b>	<b>21,31</b>	<b>17,09</b>	<b>64,07</b>	<b>495,36</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 429</b>	<b>49,56</b>	<b>43,02</b>	<b>187,32</b>	<b>1 334,71</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
<b>2 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная	150	4,20	3,51	15,73	111,28	34
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	6,24	0,08	56,70	14
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Чай с молоком	180	3,49	3,77	12,72	98,80	378
<b>Итого за завтрак</b>	<b>363</b>	<b>9,62</b>	<b>14,25</b>	<b>41,38</b>	<b>332,21</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Кисломолочный напиток (снежок)	150	3,89	3,74	15,10	109,61	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>3,89</b>	<b>3,74</b>	<b>15,10</b>	<b>109,61</b>	
<b>Обед</b>						
Борщ из свежей капусты с картофелем и Азу из говядины	150	1,25	3,69	8,17	70,93	
Рис с овощами	50	6,17	6,34	1,97	24,17	437
Хлеб ржаной йодированный	110	3,12	4,73	31,69	181,78	450
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	36	2,38	-	12,02	57,60	
	150	-	-	4,49	17,96	348
<b>Итого за обед</b>	<b>496</b>	<b>12,92</b>	<b>14,76</b>	<b>58,35</b>	<b>352,45</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Капуста тушеная с мясом свинины	200	11,45	24,58	13,93	322,75	ТТК
Шанежка наливная с яйцами	50	6,42	3,32	24,68	154,25	740
Чай с низким содержанием сахара	150	0,06	0,02	4,51	18,43	392
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>	<b>425</b>	<b>19,81</b>	<b>28,64</b>	<b>55,97</b>	<b>560,84</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 434</b>	<b>46,23</b>	<b>61,38</b>	<b>170,80</b>	<b>1 355,11</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
<b>2 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная жидкая	150	3,90	2,74	17,39	109,85	31
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	6,24	0,08	56,70	14
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Кофейный напиток с молоком	180	4,18	4,27	13,50	109,12	379
<b>Итого за завтрак</b>	<b>363</b>	<b>10,01</b>	<b>13,98</b>	<b>43,82</b>	<b>341,10</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,95	389
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,95</b>	
<b>Обед</b>						
Суп из овощей со свиной и сметаной	160	3,18	7,51	6,96	108,15	99
Рыба, тушенная с овощами 50/50гр.	100	8,95	5,52	3,42	99,14	374
Картофельное пюре	130	2,83	4,67	19,10	129,72	450
Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,24	71
Хлеб ржаной йодированный	36	2,38	-	12,02	57,60	
Компот из яблок свежих	150	0,13	0,13	10,75	44,73	342
<b>Итого за обед</b>	<b>596</b>	<b>17,61</b>	<b>17,85</b>	<b>52,63</b>	<b>441,57</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Запеканка творожная с яблоками	120	13,13	12,17	27,12	270,55	
Соус из кураги	20	0,11	0,01	3,95	16,29	626
Кисель из ягод	150	0,01	0,03	15,43	62,28	350
Батон йодированный	25	3,95	0,73	12,85	65,43	
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>	<b>315</b>	<b>17,20</b>	<b>12,93</b>	<b>59,35</b>	<b>414,55</b>	
<b>Итого за День</b>	<b>1 424</b>	<b>45,57</b>	<b>44,90</b>	<b>170,95</b>	<b>1 262,17</b>	
<b>ИТОГО ПО МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 6 ЛЕТ</b>						

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
Итого за весь период	458,71	511,59	1 744,83	13368,97
Среднее значение за период	45,87	51,16	174,48	1336,90

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях.г.Москва Дели принт 2011г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред.В.Т.Лапиной 2004г.