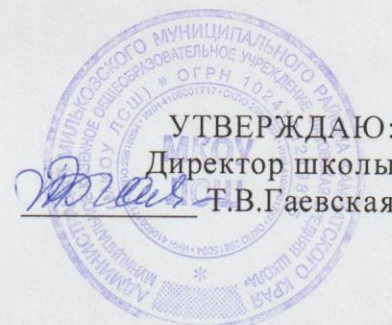


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛАЗОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»



**Примерное десятидневное меню  
для организации питания детей**

**с 1 года 6 месяцев до 3 лет  
(летнее – осенний период)**

День: **Понедельник (1 день)**  
Неделя: **Первая**

№ рецеп-цента	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции в г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг.
			Б	Ж	Уг		С
<b><u>Завтрак I</u></b>							
94	1. Каша манная молочная	150	5,69	6,9	28,96	130,5	-
393	2. Чай с молоком	180	2,82	2,4	20,655	113,1	0,3
3	3. Бутерброд с маслом, сыром	30,3/4	2,45	3,99	12,65	96,1	-
213	4. Яйцо вареное ½	20	2,22	2,37	0,1	3,15	-
<b><u>Завтрак II</u></b>							
	Сок фруктовый	160	1,0	-	23,4	94	4,0
<b>Всего в завтрак</b>			<b>14,18</b>	<b>15,66</b>	<b>85,76</b>	<b>436,85</b>	<b>4,3</b>
<b><u>Обед</u></b>							
41	1. Салат из свежих овощей	40	0,46	2,85	1,38	33,43	-
83	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/20	5,64	3,93	13,89	98,3 218	0,11 0,73
307	3. Плов мясной	180	9,93	12,67	16,06	80,58	0,3
376	4. Компот сухофрукты	150	15,94	7,310	35,45	271,23	-
1	5. Хлеб пшеничный	20	2,72	0,45	15,45	0	14
	6. Хлеб ржаной	20	2,77	0,56	26,15	0	
<b>Всего в обед</b>			<b>19,4</b>	<b>19,9</b>	<b>66,13</b>	<b>524,55</b>	<b>1,14</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
397	1. Какао на молоке	180	4,5	4,8	7,05	90,0	0,9
	2. Печенье	20	3,21	2,002	21,25	121,35	0,075
	3. Фрукты	100	0,4	-	11,56	45,31	5,4
<b>Всего в полдник</b>			<b>7,71</b>	<b>6,802</b>	<b>28,305</b>	<b>211,35</b>	<b>0,975</b>
<b><u>Ужин</u></b>							
250	1. Зеленый горошек отварной	20	0,620	0,040	1,3	8,040	2,0
260	2. Рыба припущенная в сметанном соусе	60/20	9816	5,44	1,368	102,2	0,84
321	3. Пюре картофельное	130	2,6	2	21,75	112,0	5,55
701	4. Кисель	180	-	-	19,5	79,5	1,35
1	5. Хлеб пшеничный	10	1,6	0,265	8,1	42,	-
	6. Хлеб ржаной	20	3,2	0,56	16,2	21,2	-
<b>Всего в ужин</b>			<b>14,02</b>	<b>14,5</b>	<b>51,02</b>	<b>336,1</b>	<b>7,74</b>
<b><u>ИТОГО В ДЕНЬ</u></b>			<b>55,31</b>	<b>56,86</b>	<b>231,21</b>	<b>1491,56</b>	<b>12,455</b>

День: **Вторник (2 день)**  
Неделя: **Первая**

№ рецеп-цента	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции в г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг.
			Б	Ж	Уг		С
<b><u>Завтрак 1</u></b>							

93	1. Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,55	2,865	12,33	73,41	0,45
395	2. Кофейный напиток из цикория с молоком	180	2,6	2,0	21,25	113,66	0,3
3	3. Бутерброд с маслом	30/3/4	2,45	3,99	12,65	96,1	-
	<b>Завтрак II</b>						
	Напиток кисломолочный	100	1,0	-	23,4	94,0	4,0
<b>Всего в завтрак</b>			<b>8,6</b>	<b>8,85</b>	<b>69,63</b>	<b>377,17</b>	<b>4,75</b>
	<b>Обед</b>						
40	1. Салат из свежих помидоров	40	0,46	4,32	4,15	54,72	-
44	2. Суп овощной со сметаной	180/8	3,635	4,64	8,8	91,2	9,6
307	3. Гуляш куриный в томатно-сметанном соусе	60/20	3,3	4,26	5,46	109,36	2,4
321	4. Пюре картофельное	130	2,17	3,12	5,36	82,6	2,09
376	5. Компот из сухофруктов	150	0,6	-	19,35	80,58	0,3
1	6. Хлеб пшеничный	20	2,84	0,4	15,45	76,95	-
	7. Хлеб ржаной	20	2,9	0,5	17,55	90,0	-
<b>Всего в обед</b>			<b>13,0</b>	<b>16,79</b>	<b>58,87</b>	<b>495,41</b>	<b>14,39</b>
	<b>Полдник</b>						
392	1. Чай с сахаром	150	1,05	1,2	12,3	64,5	0,45
458	2. Ватрушка с творогом	80	2,25	2,73	21,225	90,225	-
	3. Фрукты	100	0,4	-	12,2	49,68	14,04
<b>Всего в полдник</b>			<b>3,7</b>	<b>3,93</b>	<b>45,72</b>	<b>204,23</b>	<b>14,49</b>
	<b>Ужин</b>						
281	1. Котлета мясная паровая	50	6,28	7,1	6,2	95,2	0,14
342	2. Рагу овощное	180	0,9	-	19,5	79,5	5,6
701	3. Кисель	150	-	0,265	8,4	42,4	1,35
53	4. Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,6	60,2	2,2
1	5. Хлеб пшеничный	10	2,3	0,9	14,09	94,0	-
	6. Хлеб ржаной	20	2,9	0,5	17,55	90,0	-
<b>Всего в ужин</b>			<b>8,78</b>	<b>14,61</b>	<b>36,67</b>	<b>342,69</b>	<b>7,09</b>
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>			<b>34,08</b>	<b>44,18</b>	<b>210,89</b>	<b>1419,6</b>	<b>41,44</b>

День: **Среда (3 день)**  
Неделя: **Первая**

№ рецепта	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции в г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг.
			Б	Ж	Уг		С
	<b>Завтрак 1</b>						
94	Суп молочный с хлопьями «Геркулес»	150	3,0	3,345	11,055	86,55	-
393	2. Чай с молоком	180	1,05	1,2	12,3	64,5	0,45
3	3. Бутерброд с маслом, сыром	30/3/4	4,07	8,66	19,57	133,41	0,18

		<b><u>Завтрак II</u></b>					
	Сок фруктовый	160	1,0	-	23,4	94,0	8,0
<b>Всего в завтрак</b>			<b>8,12</b>	<b>13,205</b>	<b>66,32</b>	<b>378,46</b>	<b>3,2</b>
		<b><u>Обед</u></b>					
40	1.Салат из свежих огурцов	40	0,41	2,56-	0,09	30,72	-
82	2. Суп с клецками	180/9	1,51	1,2	6,62	126,78	17,77
284	3. Биточки мясные, соус	50/20	9,36	8,1	3,65	135,3	-
132	4. Капуста тушенная	110	3,15	4,08	17,52	80,58	-
377	5. Компот консервиров.	150	0,78	-	20,22	102,6	0,6
1	6. Хлеб пшеничный	20	3,7	0,6	20,6	93,52	-
	7.Хлеб ржаной	20	2,9	0,5	17,55	90,0	-
<b>Всего в обед</b>			<b>18,91</b>	<b>16,54</b>	<b>68,7</b>	<b>475,98</b>	<b>18,37</b>
		<b><u>Полдник</u></b>					
201	1. Молоко кипяченое	150	2,82	2,4	20,055	113,1	0,3
5	2. Батон с повидлом	50/ 20	0,5	0,42	9,57	51,3	-
	3. Фрукты	100	0,4	-	11,56	45,31	5,4
<b>Всего в полдник</b>			<b>3,72</b>	<b>2,82</b>	<b>41,118</b>	<b>209,71</b>	<b>5,7</b>
		<b><u>Ужин</u></b>					
40	1.Овощи свежие	40	0.85	5.40	3.450	65..70	13.23
260	2. Тефтеля рыбная соус	50/20	8,0	11,0	0,06	122,5	21,5
165	3. Гречка отварная	130	2,75	5,82	6,04	103,74	14,69
701	4. Компот из кураги	180	-	-	19,5	79,5	1,35
1	5. Хлеб пшеничный	10	2,02	0,75	12,43	55,0	-
	6.Хлеб ржаной	20	2,9	0,5	17,55	90,0	-
<b>Всего в ужин</b>			<b>14,79</b>	<b>17,57</b>	<b>38,03</b>	<b>359,74</b>	<b>37,54</b>
<b><u>ИТОГО В ДЕНЬ</u></b>			<b>45,54</b>	<b>50,13</b>	<b>214,17</b>	<b>1423,89</b>	<b>64,81</b>

День: **Четверг (4 день)**  
Неделя: **Первая**

№ рецеп-цента	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции в г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Вита-мины, мг.
			Б	Ж	Уг		С
<b><u>Завтрак I</u></b>							
94	1. Каша молочная пшеничная	150	8,89	10,38	45	180,3	-
392	2. Чай с лимоном	180	0,2	3,25	10,6	42,06	3,25
3	3. Бутерброд с маслом, сыром	30/3/4	4,07	8,66	9,37	133,41	0,18
<b><u>Завтрак II</u></b>							
	Напиток кисломолочный	100	1,0	-	23,4	94,0	4,0
<b>Всего в завтрак</b>			<b>14,16</b>	<b>22,29</b>	<b>88,37</b>	<b>449,77</b>	<b>7,43</b>
<b><u>Обед</u></b>							
40	1.Салат из свежих овощей	40	0,38	2,87	4,18	43,64	2,24
81	2. Суп гороховый	180	4,59	1,55	15,21	102,82	3,82
357	3. Печень по –						

205	строгановски	60	7,1	6,8	7,7	107	0,3
376	4. Рожки отварные	130	2,12	3,9	10,62	89,1	1,65
	5. Компот из сухофруктов	150	-	-	19,5	79,5	1,35
1	6. Хлеб пшеничный	20	2,64	0,48	13,68	72,4	-
	7.Хлеб ржаной	20	2,9	0,5	17,55	90,0	-
<b>Всего в обед</b>			<b>16,83</b>	<b>15,6</b>	<b>70,89</b>	<b>494,46</b>	<b>9,36</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
372	1. Напиток из свежих фруктов	150	4,2	4,8	13,9	124,9	2,4
	2. Вафли	20	2,8	1,04	7,32	31,46	-
	3. Фрукты	100	0,4	-	12,2	49,68	14,04
<b>Всего в полдник</b>			<b>6,68</b>	<b>1,52</b>	<b>33,42</b>	<b>206,04</b>	<b>16,44</b>
<b><u>Ужин</u></b>							
237	1. Запеканка из творога с молочным соусом	130/50	18,6	11,0	16,7	211,4	0,615
395	2. Кофейный напиток из цикория с молоком	150	2,6	2,0	21,25	113,66	0,3
1	3. Хлеб пшеничный	10	2,64	0,53	8,88	49,28	-
	4.Хлеб ржаной	20	2,9	0,5	17,55	90,0	-
<b>Всего в ужин</b>			<b>21,78</b>	<b>13,53</b>	<b>41,5</b>	<b>380,06</b>	<b>0,91</b>
<b><u>ИТОГО В ДЕНЬ</u></b>			<b>59,27</b>	<b>52,94</b>	<b>234,18</b>	<b>1530,33</b>	<b>32,14</b>

День: **Пятница (5 день)**  
Неделя: **Первая**

№ рецепта	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции в г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг.
			Б	Ж	Уг		
<b><u>Завтрак I</u></b>							
94	1. Каша молочная пшеничная	150	5,06	7,81	19,39	168,71	0,67
392	2. Какао с молоком	180	0,2	3,25	10,6	42,06	3,25
3	3. Бутерброд с маслом, сыром	30/3/4	4,07	8,66	9,37	133,41	0,18
<b><u>Завтрак II</u></b>							
	Сок фруктовый	160	0,75	-	17,5	70,5	3,0
<b>Всего в завтрак</b>			<b>10,08</b>	<b>19,72</b>	<b>56,86</b>	<b>416,68</b>	<b>7,1</b>
<b><u>Обед</u></b>							
20	1. Салат из свеклы с чесноком	40	0,5	4,03	3,1	50,72	-
74	2. Рассольник со сметаной	180/8	3,04	1,71	11,02	85,27	6,57
257	3. Шницель рыбный, соус томатный	60/20	15,64	2,18	4,17	95,64	0,43
321	4. Пюре картофельное	130	2,82	4,05	6,97	107,38	2,72
376	5. Компот консервированный	150	0,15	0,06	13,03	52,08	30,0
1	6. Хлеб пшеничный	20	3,7	0,6	9,35	102,6	-
	7.Хлеб ржаной	20	2,9	0,5	17,35	90,0	-
<b>Всего в обед</b>			<b>25,85</b>	<b>12,63</b>	<b>38,29</b>	<b>493,69</b>	<b>39,72</b>
<b><u>Полдник</u></b>							

392	1. Чай с сахаром	150	0,78	-	20,22	80,58	0,6
447	2. Блинчики со сгущенным молоком	60/20	0,5	0,42	9,57	51,3	-
	3. Фрукты	100	0,4	-	12,2	49,68	14,04
<b>Всего в полдник</b>			<b>1,68</b>	<b>0,42</b>	<b>41,99</b>	<b>181,56</b>	<b>14,64</b>
<b><u>У ж и н</u></b>							
315	1. Рис отварной	130	3,9	4,1	20,84	138,25	-
277	2. Гуляш из говядины с соусом	70	10,3	4,14	24,95	87,53	-
701	3. Кисель	180	2,02	0	14,7	60	1,35
1	4. Хлеб пшеничный	10	3,7	0,6	9,35	102,6	-
40	5. Хлеб ржаной	20	2,9	0,5	17,55	90,0	-
	6. Салат из капусты с \з горошком	35	0	0,15	1,64	65,70	13
<b>Всего в ужин</b>			<b>16,37</b>	<b>8,99</b>	<b>58,22</b>	<b>360,28</b>	<b>1,35</b>
<b><u>ИТОГО В ДЕНЬ</u></b>			<b>53,98</b>	<b>41,76</b>	<b>195,36</b>	<b>1452,21</b>	<b>62,81</b>

День: **Понедельник (6 день)**  
Неделя: **Первая**

№ рецепта	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции в г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг. С
			Б	Ж	Уг		
<b><u>Завтрак 1</u></b>							
94	1. Каша рисовая молочная	180	6,28	7,15	2,57	99,94	0,14
392	2. Какао с молоком	180	0,5	1,2	12,3	64,5	0,45
3	3. Бутерброд с маслом и сыром	30/3/4	4,07	8,66	9,37	133,41	0,18
<b><u>Завтрак II</u></b>							
	Сок фруктовый	160	0,75	-	17,5	70,5	3,0
<b>Всего в завтрак</b>			<b>11,86</b>	<b>19,86</b>	<b>43,12</b>	<b>401,78</b>	<b>11,23</b>
<b><u>Обед</u></b>							
40	1. Огурец консервированный	40	0,43	4,08	2,53	48,56	-
82	2. Щи со сметаной	180/8	3,13	0,49	13,07	77,08	2,66
246	3. Жаркое по-домашнему	170	3,03	9,23	16,49	207,18	3,48
376	4. Компот из кураги	150	-	-	19,5	79,5	1,35
1	5. Хлеб пшеничный	20	3,7	0,6	20,6	102,6	-
	6. Хлеб ржаной	20	2,9	0,5	17,55	90,0	-
<b>Всего в обед</b>			<b>16,29</b>	<b>14,4</b>	<b>72,19</b>	<b>514,92</b>	<b>7,49</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
5	1. Молоко кипяченое	150	6,0	6,4	9,4	120,0	1,2
	2. Пряник	20	1,24	0,4	8,44	66,0	-
	3. Фрукты	100	0,9	-	8,4	38,0	60,0
<b>Всего в полдник</b>			<b>8,14</b>	<b>6,08</b>	<b>26,24</b>	<b>224,0</b>	<b>61,2</b>
<b><u>У ж и н</u></b>							
215	1. Омлет натуральный	150	4,3	6,6	29,4	196,5	8,27
45	2. Винегрет овощной	40	0,9	2,880	5,160	50,166	6,6
397	3. Чай с сахаром	180	2,82	2,4	20,055	113,1	0,3
1	4. Хлеб пшеничный	10	2,02	0,75	12,43	55,0	-
	5. Хлеб ржаной	20	2,9	0,5	17,55	90,0	-

<b>Всего в ужин</b>		<b>9,14</b>	<b>9,75</b>	<b>61,88</b>	<b>364,6</b>	<b>8,57</b>
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>		<b>45,43</b>	<b>50,09</b>	<b>203,43</b>	<b>1505,3</b>	<b>87,49</b>

День: **Вторник (7 день)**  
Неделя: **Первая**

№ рецеп-цента	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции в г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Вита-мины, мг.
			Б	Ж	Уг		С
<b>Завтрак I</b>							
94	1. Каша молочная гречневая	150	4,545	5,925	24,225	171,75	-
392	2. Чай с лимоном	180	0,2	3,25	10,6	42,06	3,25
3	3. Бутерброд с маслом, сыром	30/3/4	2,45	3,99	12,65	96,1	-
<b>Завтрак II</b>							
	Напиток кисломолочный	100	1,0	-	23,4	94,0	4,0
<b>Всего в завтрак</b>			<b>8,1 95</b>	<b>13,165</b>	<b>70,85</b>	<b>403,91</b>	<b>7,25</b>
<b>Обед</b>							
41	1. Салат из свежих овощей	40	0,5	2,54	1,84	45,57	-
58	2. Свекольник со сметаной	180/7	3,37	1,53	9,16	65,54	8,89
291	3. Запеканка картофельная с отварным мясом с соусом	150/30	14,4	9,0	8,89	199,38	0,04
376	4. Компот консервированный	150	-	-	19,5	79,5	2,72
1	5. Хлеб пшеничный	20	3,7	0,6	20,6	102	-
	6. Хлеб ржаной	20	2,9	0,5	17,55	90,0	-
<b>Всего в обед</b>			<b>22,69</b>	<b>13,72</b>	<b>59,99</b>	<b>499,59</b>	<b>13,0</b>
<b>Полдник</b>							
395	1. Кофейный напиток из цикория на молоке	180	2,6	2,0	21,25	113,66	0,3
458	2. Ватрушка с творогом	80	8,6	1,5	121,9	119,97	0,21
	3. Фрукты	100	0,9	-	8,4	38,0	60,0
<b>Всего в полдник</b>			<b>11,2</b>	<b>3,5</b>	<b>143,15</b>	<b>233,63</b>	<b>0,51</b>
<b>Ужин</b>							
295	1. Рулет мясной с яйцом	60	9,8	8,07	8,87	144,04	0,56
132	2. Капуста тушеная	120	2,12	4,48	4,65	79,8	11,3
701	3. Кисель	180	9,6	2,45	10,4	39,42	4,8
1	4. Хлеб пшеничный	10	2,02	0,75	12,43	55,0	-
	5. Хлеб ржаной	20	2,9	0,5	17,55	90,0	-
<b>Всего в ужин</b>			<b>23,54</b>	<b>15,75</b>	<b>46,13</b>	<b>320,12</b>	<b>16,7</b>
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>			<b>65,62</b>	<b>46,39</b>	<b>320,12</b>	<b>1456,53</b>	<b>44,47</b>

День: **Среда (8 день)**  
Неделя: **Первая**

№ рецеп- цеп- та	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции в г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Вита- мины, мг.
			Б	Ж	У <sub>2</sub>		С
<b><u>Завтрак 1</u></b>							
94	1. Каша молочная «Дружба»	150	4,74	7,63	19,75	167,37	0,675
392	2. Чай сладкий	180	9,6	2,45	10,4	39,42	4,8
3	3. Бутерброд с маслом, сыром	30/3/4	2,43	3,99	12,65	96,1	-
213	4. Яйцо вареное ½	20	2,22	2,30	0,14	31,42	11,00
<b><u>Завтрак II</u></b>							
	Сок фруктовый	160	1,0	-	23,4	94,0	4,0
<b>Всего в завтрак</b>			<b>17,77</b>	<b>14,07</b>	<b>66,2</b>	<b>396,89</b>	<b>9,475</b>
<b><u>Обед</u></b>							
41	1. Салат из свежих ово- щей	40	0,76	4,05	2,504	49,504	-
56	2. Борщ со сметаной	180/8	2,77	1,56	4,88	58,48	8,98
357	3. Печень тушенная в т/сметанном соусе	70	9,35	4,56	2,60	62,84	0,29
151	4. Картофель отварной с маслом	120	13,58	13,36	11,65	243,104	6,96
376	5. Компот сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,58	0,6
1	6. Хлеб пшеничный	20	2,77	0,45	15,45	76,9	-
	7. Хлеб ржаной	20	2,9	0,5	17,55	90,0	-
<b>Всего в обед</b>			<b>20,56</b>	<b>19,42</b>	<b>54,7</b>	<b>508,62</b>	<b>16,54</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
376	1. Компот из кураги	150	0,2	3,25	10,6	42,06	3,25
	2. Печенье	20	3,9	6,41	22,452	173,69	0,503
	3. Фрукты	100	0,4	-	10,4	42,0	0,1
<b>Всего в полдник</b>			<b>4,1</b>	<b>9,66</b>	<b>23,052</b>	<b>215,75</b>	<b>3,753</b>
<b><u>Ужин</u></b>							
260	1. Тефтеля рыбная	50/20	8,15	3,12	5,62	81,67	0,59
205	с соусом						
393	2. Вермишель с маслом	110	3,9	4,1	20,84	138,25	-
1	3. Чай с молоком	150	2,4	2,4	13,35	81,9	0,495
53	4. Хлеб пшеничный	10	2,02	0,75	12,43	55,0	-
	5. Хлеб ржаной	20	2,9	0,5	17,55	99,0	-
	6. Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,6	12,30	2,1
<b>Всего в ужин</b>			<b>16,47</b>	<b>10,37</b>	<b>52,24</b>	<b>356,82</b>	<b>1,085</b>
<b><u>ИТОГО В ДЕНЬ</u></b>			<b>58,9</b>	<b>53,52</b>	<b>196,19</b>	<b>1478,08</b>	<b>28,853</b>

День: **Четверг (9 день)**  
Неделя: **Первая**

№ рецеп- цеп- та	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции в г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Вита- мины, мг.
			Б	Ж	У <sub>2</sub>		С
<b><u>Завтрак 1</u></b>							
94	1. Каша молочная пше- ничная	150	4,53	7,47	23,49	179,505	0,673



392	2. Какао с молоком	180	1,65	3,045	9,97	39,43	3,045
3	3. Бутерброд с маслом, сыром	30/3/4	2,45	3,99	12,65	96,1	-
	<b>Завтрак II</b>						
	Напиток кисломолочный	100	0,5	-	11,7	47,0	2,0
<b>Всего в завтрак</b>			<b>18,73</b>	<b>14,505</b>	<b>57,81</b>	<b>362,035</b>	<b>5,72</b>
	<b>Обед</b>						
41	1. Салат из свежих овощей	40	0,53	4,03	3,07	50,43	-
83	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	170/10	3,4	1,5	11,62	84,39	8,79
298	3. Ленивые голубцы с отварным мясом	180	13,15	13,18	16,81	239,78	41,56
376	4. Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,58	0,6
1	5. Хлеб пшеничный	20	2,3	0,86	14,2	62,86	-
	6. Хлеб ржаной	20	2,9	0,5	17,55	90,0	-
<b>Всего в обед</b>			<b>20,16</b>	<b>19,57</b>	<b>65,92</b>	<b>518,04</b>	<b>51,04</b>
	<b>Полдник</b>						
376	1. Компот из свежемороженых ягод	150	4,2	4,8	13,9	124,9	2,4
	2. Пряник	20	2,08	1,04	7,32	31,46	-
	3. Фрукты	100	0,4	-	10,7	42,0	0,1
<b>Всего в полдник</b>			<b>6,68</b>	<b>5,84</b>	<b>31,92</b>	<b>198,36</b>	<b>2,5</b>
	<b>Ужин</b>						
95	1. Биточки манные, соус молочный	120/30	17,16	10,64	14,73	230,4	0,3
701	2. Кисель	180	-	-	19,5	79,5	1,35
1	3. Хлеб пшеничный	10	1,85	0,3	10,3	51,3	-
	4. Хлеб ржаной	20	2,9	0,5	17,55	90,0	-
<b>Всего в ужин</b>			<b>19,01</b>	<b>10,94</b>	<b>44,53</b>	<b>361,2</b>	<b>1,65</b>
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>			<b>64,58</b>	<b>50,85</b>	<b>200,18</b>	<b>1439,63</b>	<b>60,91</b>

День: **Пятница (10 день)**  
Неделя: **Первая**

№ рецепта	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции в г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг. С
			Б	Ж	Уг		
	<b>Завтрак I</b>						
94	1. Каша молочная кукурузная	150	4,06	7,81	19,25	158,01	0,65
393	2. Кофейный напиток с молоком	180	1,05	1,2	12,3	64,5	0,45
3	3. Бутерброд с маслом, сыром	30/3/4	4,07	8,66	19,57	96,1	0,18
	<b>Завтрак II</b>						
	Сок фруктовый	200	0,5	-	11,7	47,0	2,0
<b>Всего в завтрак</b>			<b>9,68</b>	<b>17,67</b>	<b>62,82</b>	<b>365,61</b>	<b>3,23</b>
	<b>Обед</b>						

41	1. Салат из свежих помидоров	40	1,24	0,08	2,6	16,0	4,0
276	2. Суп рыбный из консервов	180	3,6	2,3	9,63	91,4	3,58
305	3. Биточки из курицы в томатно- сметанном соусе	60/20	7,1	6,8	7,7	107	0,3
321	4. Пюре картофельное	130	2,82	4,05	6,97	107,38	2,72
376	5. Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,58	0,6
1	6. Хлеб пшеничный	20	3,34	0,66	19,0	55,5	-
	7. Хлеб ржаной	20	2,9	0,5	17,55	90,0	-
<b>Всего в обед</b>			<b>18,88</b>	<b>13,89</b>	<b>66,12</b>	<b>495,02</b>	<b>11,2</b>
<b><u>Полдник</u></b>							
392	1. Чай с сахаром	180	-	-	19,5	79,5	1,35
454	2. Пирожки с капустой	80	1,33	3,36	12,76	78,4	-
	3. Фрукты	120	0,48	-	14,64	59,62	16,85
<b>Всего в полдник</b>			<b>1,81</b>	<b>3,36</b>	<b>46,9</b>	<b>207,52</b>	<b>18,2</b>
<b><u>Ужин</u></b>							
231	1. Сырники с молоком сгущенным	120/30	3,61	4,77	42,6	238,39	0,48
392	2. Чай с лимоном	180	0,2	3,25	10,6	42,06	3,25
1	3. Хлеб пшеничный	10	2,02	0,75	12,43	55,5	-
	4. Хлеб ржаной	20	2,9	0,5	17,55	90,0	-
<b>Всего в ужин</b>			<b>5,83</b>	<b>8,77</b>	<b>65,63</b>	<b>335,45</b>	<b>3,73</b>
<b><u>ИТОГО В ДЕНЬ</u></b>			<b>36,2</b>	<b>43,69</b>	<b>241,47</b>	<b>1403,6</b>	<b>36,46</b>

**Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей с 1,6 до 3х лет**

<b><u>Итого за 10 дней</u></b>		<b>518,91</b>	<b>490,15</b>	<b>2247,2</b>	<b>14668,17</b>	<b>413,26</b>
<b><u>Итого за 1 день</u></b>		<b>51,9</b>	<b>49,01</b>	<b>224,72</b>	<b>1466,82</b>	<b>41,33</b>

Ежедневно проводится витаминизация III-го блюда: 35 мг на одного ребенка.

При составлении меню использовалась следующая литература, по которой составлены технологические карты:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005г.
2. «Шаблоны документов образовательного учреждения». Выпуск 2008.2
3. «Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ». № 9, сентябрь 2011г.

