

Утверждаю

Заведующий МБДОУ детский сад №22 «Почемучка»



Прокофьева Л.В.

Примерное 10-дневное меню

Для детей 1-3 лет, посещающих МБДОУ детский сад №22 «Почемучка»

(с 12-часовым пребыванием)

ОСЕНЬ-ЗИМА

**Название меню: осенне-зимнее. Возрастная категория: от 1 до 3 лет. Характеристика питающихся: Без особенностей**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
		г	г	г	г	ккал	
<b>Понедельник, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33	
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7	
54-2гн	Чай с сахаром	170	0.1	0	5.4	22.2	
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>10.4</b>	<b>10.7</b>	<b>48.9</b>	<b>334.1</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.2</b>	<b>11.4</b>	<b>49</b>	
<b>Обед</b>							
7.1-3	Салат из картофеля с кукурузой	40	0.7	1.9	4.3	36.8	
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3.5	4.2	4.3	69.2	
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	130	3.8	4.6	26.4	162.2	
54-2м	Гуляш из говядины	50	8.5	8.3	1.9	116.1	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>560</b>	<b>19.5</b>	<b>19.5</b>	<b>67.5</b>	<b>523.2</b>	
<b>Полдник</b>							
Пром.	Кефир 2.5%	180	5.2	4.5	7.2	90.2	
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>9.5</b>	<b>12.2</b>	<b>48</b>	<b>339.6</b>	
<b>Ужин</b>							
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3	
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	170	1.2	1	7.3	42.7	
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>345</b>	<b>6</b>	<b>8.7</b>	<b>33.2</b>	<b>234.6</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1640</b>	<b>45.9</b>	<b>51.3</b>	<b>209</b>	<b>1480.5</b>	

**Название меню: осенне-зимнее. Возрастная категория: от 1 до 3 лет. Характеристика питающихся: Без особенностей**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал		
		г	г	г	г			
<b>Вторник, 1 неделя</b>								
<b>Завтрак</b>								
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8		
54-18к	Суп молочный с рисом	150	3.7	3.4	13.8	100.1		
54-21гн	Какао с молоком	170	2.9	2.2	9.4	68.9		
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>11.3</b>	<b>8.9</b>	<b>37.9</b>	<b>276</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49		
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.2</b>	<b>11.4</b>	<b>49</b>		
<b>Обед</b>								
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1		
54-18с	Свекольник	150	1.3	1.9	7.9	54.4		
54-1г	Макароны отварные	130	4.6	4.3	28.4	170.6		
54-16м	Печень говяжья по-строгановски	60	10.1	9.5	4	141.9		
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>560</b>	<b>19.9</b>	<b>16.3</b>	<b>72.7</b>	<b>516.9</b>		
<b>Полдник</b>								
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5		
54-14в	Ватрушка с повидлом	50	3.1	1.4	32.4	154.4		
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>3.2</b>	<b>1.4</b>	<b>38.1</b>	<b>177.9</b>		
<b>Ужин</b>								
54-11г	Картофельное пюре	130	2.7	4.6	17.2	120.8		
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	50	6.4	4	6.3	86.8		
54-2гн	Чай с сахаром	170	0.1	0	5.4	22.2		
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6		
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4		
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>475</b>	<b>11.5</b>	<b>9.2</b>	<b>51</b>	<b>332.8</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1775</b>	<b>46.4</b>	<b>36</b>	<b>211.1</b>	<b>1352.6</b>		

**Название меню: осенне-зимнее. Возрастная категория: от 1 до 3 лет. Характеристика питающихся: Без особенностей**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
		г	г	г	г	ккал	
<b>Среда, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33	
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	6.1	8.4	24.3	197.3	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	170	2.7	2.1	9.3	66.8	
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>11.2</b>	<b>14.4</b>	<b>48.4</b>	<b>368.3</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.2</b>	<b>11.4</b>	<b>49</b>	
<b>Обед</b>							
Салат картофельный с морковью и зеленым							
54-34з	орошком	40	1.1	2.9	4.2	46.9	
6. 1-3	Суп лапша на курином бульоне 1-3	150	2.7	2.6	10.4	76.2	
54-12м	Плов с курицей	150	20.5	4.9	25	225.5	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>530</b>	<b>27.3</b>	<b>10.9</b>	<b>70.2</b>	<b>487.5</b>	
<b>Полдник</b>							
Пром.	Кефир 2.5%	180	5.2	4.5	7.2	90.2	
Мучное кондитерское изделие в потребительской							
Пром.	упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>9.5</b>	<b>12.2</b>	<b>48</b>	<b>339.6</b>	
<b>Ужин</b>							
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	150	22.9	10.8	15.4	250.4	
54-2гн	Чай с сахаром	170	0.1	0	5.4	22.2	
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	25	1.8	2.1	13.9	81.8	
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>345</b>	<b>24.8</b>	<b>12.9</b>	<b>34.7</b>	<b>354.4</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1610</b>	<b>73.3</b>	<b>50.6</b>	<b>212.7</b>	<b>1598.8</b>	

**Название меню: осенне-зимнее. Возрастная категория: от 1 до 3 лет. Характеристика питающихся: Без особенностей**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
		г	г	г	г	ккал	
<b>Четверг, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8	
54-24к	Каша жидккая молочная пшеничная	150	6.2	7.6	28.2	206.2	
54-21гн	Какао с молоком	170	2.9	2.2	9.4	68.9	
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>13.8</b>	<b>13.1</b>	<b>52.3</b>	<b>382.1</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.2</b>	<b>11.4</b>	<b>49</b>	
<b>Обед</b>							
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3.9	2.1	13.9	89.7	
54-21г	Горошица	130	12.5	1.1	29.3	177.5	
54-6м	Биточек из говядины	50	9.1	8.7	8.2	147.6	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7	
12.1-3	Огурец соленый 1-3	30	0.2	0	0.5	3.3	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>550</b>	<b>28.7</b>	<b>12.4</b>	<b>82.5</b>	<b>557</b>	
<b>Полдник</b>							
Пром.	Кефир 2.5%	180	5.2	4.5	7.2	90.2	
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>9.5</b>	<b>12.2</b>	<b>48</b>	<b>339.6</b>	
<b>Ужин</b>							
54-1о	Омлет натуральный	130	11	15.6	2.8	195.2	
54-2гн	Чай с сахаром	170	0.1	0	5.4	22.2	
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>425</b>	<b>13.4</b>	<b>16.2</b>	<b>30.3</b>	<b>320.4</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1715</b>	<b>65.9</b>	<b>54.1</b>	<b>224.5</b>	<b>1648.1</b>	

**Название меню: осенне-зимнее. Возрастная категория: от 1 до 3 лет. Характеристика питающихся: Без особенностей**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
		г	г	г	г	ккал	
<b>Пятница, 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33	
54-27к	Каша жидккая молочная манная	150	4	4.3	19	130.7	
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	170	1.3	1	7.3	43.3	
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>7.7</b>	<b>9.2</b>	<b>41.1</b>	<b>278.2</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.2</b>	<b>11.4</b>	<b>49</b>	
<b>Обед</b>							
54-6с	Суп картофельный с клецками	150	3.5	2.5	8.5	70.2	
54-8г	Капуста тушеная	140	3.4	4.2	13.6	106	
54-4м	Котлета из говядины	50	9.1	8.7	8.2	147.6	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	
Пром.	икра из кабачков. Консервы	40	0.8	3.6	3.1	47.4	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>570</b>	<b>19.8</b>	<b>19.5</b>	<b>64</b>	<b>510.1</b>	
<b>Полдник</b>							
Пром.	Кефир 2.5%	180	5.2	4.5	7.2	90.2	
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>9.5</b>	<b>12.2</b>	<b>48</b>	<b>339.6</b>	
<b>Ужин</b>							
3. 1-3	Тортик творожный "Белоснежка" 1-3	150	21.7	9.9	25.7	278.6	
54-2гн	Чай с сахаром	170	0.1	0	5.4	22.2	
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>420</b>	<b>22.2</b>	<b>10.3</b>	<b>40.9</b>	<b>345.2</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1725</b>	<b>59.7</b>	<b>51.4</b>	<b>205.4</b>	<b>1522.1</b>	

**Название меню: осенне-зимнее. Возрастная категория: от 1 до 3 лет. Характеристика питающихся: Без особенностей**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
		г	г	г	г	ккал	
<b>Понедельник, 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33	
1. 1-3г	Сладкий плов 1-3г	150	7.1	4.2	86.6	412.2	
54-2гн	Чай с сахаром	170	0.1	0	5.4	22.2	
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>9.6</b>	<b>8.1</b>	<b>106.8</b>	<b>538.6</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.2</b>	<b>11.4</b>	<b>49</b>	
<b>Обед</b>							
54-20з	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8	
54-9с	Суп фасолевый	150	5.1	3.4	10.8	94.4	
54-1г	Макароны отварные	130	4.6	4.3	28.4	170.6	
54-4м	Котлета из говядины	50	9.1	8.7	8.2	147.6	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>560</b>	<b>23</b>	<b>17</b>	<b>80.4</b>	<b>566.3</b>	
<b>Полдник</b>							
Пром.	Кефир 2.5%	180	5.2	4.5	7.2	90.2	
Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке							
Пром.		50	4.3	7.7	40.8	249.4	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>9.5</b>	<b>12.2</b>	<b>48</b>	<b>339.6</b>	
<b>Ужин</b>							
54-11г	Картофельное пюре	130	2.7	4.6	17.2	120.8	
54-8р	Суфле рыбное (минтай)	50	8.6	3.7	2.1	76.2	
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8	
54-2гн	Чай с сахаром	170	0.1	0	5.4	22.2	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>390</b>	<b>13.6</b>	<b>10</b>	<b>36.4</b>	<b>289.9</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1685</b>	<b>56.2</b>	<b>47.5</b>	<b>283</b>	<b>1783.4</b>	

**Название меню: осенне-зимнее. Возрастная категория: от 1 до 3 лет. Характеристика питающихся: Без особенностей**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
		г	г	г	г	ккал	
<b>Вторник, 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8	
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.1	3.4	13.4	100.7	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	170	2.7	2.1	9.3	66.8	
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>11.5</b>	<b>12.4</b>	<b>37.5</b>	<b>307.5</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.2</b>	<b>11.4</b>	<b>49</b>	
<b>Обед</b>							
7.1-3	Салат из картофеля с кукурузой 1-3	40	0.7	1.9	4.3	36.8	
54-17с	Суп из овощей	150	1.1	1.5	6.1	41.7	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.1	5.5	31.1	202.5	
54-16м	Печень говяжья по-строгановски	60	10.1	9.5	4	141.9	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>570</b>	<b>22</b>	<b>18.9</b>	<b>76.1</b>	<b>561.8</b>	
<b>Полдник</b>							
Пром.	Кефир 2.5%	180	5.2	4.5	7.2	90.2	
Мучное кондитерское изделие в потребительской							
Пром.	упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>9.5</b>	<b>12.2</b>	<b>48</b>	<b>339.6</b>	
<b>Ужин</b>							
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	150	22.9	10.8	15.4	250.4	
54-2гн	Чай с сахаром	170	0.1	0	5.4	22.2	
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	25	1.8	2.1	13.9	81.8	
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>445</b>	<b>25.2</b>	<b>13.3</b>	<b>44.5</b>	<b>398.8</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1760</b>	<b>68.7</b>	<b>57</b>	<b>217.5</b>	<b>1656.7</b>	

**Название меню: осенне-зимнее. Возрастная категория: от 1 до 3 лет. Характеристика питающихся: Без особенностей**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
		г	г	г	г	ккал	
<b>Среда, 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33	
54-16к	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7	
54-21гн	Какао с молоком	170	2.9	2.2	9.4	68.9	
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>9</b>	<b>10.5</b>	<b>42.2</b>	<b>299.8</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.2</b>	<b>11.4</b>	<b>49</b>	
<b>Обед</b>							
ДП-10ос	Салат из отварной свеклы с сыром	40	1.2	5.9	2.5	67.9	
54-1бульон	Бульон из кур	135	5.7	0.4	0.4	28.5	
54-4с	Рассольник домашний	150	3.4	4.3	8.7	87.1	
54-26г	Рис с овощами	130	2.8	4.9	22.6	145.4	
54-25м	Курица отварная	60	19.3	1.5	0.7	92.9	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>705</b>	<b>35.4</b>	<b>17.5</b>	<b>65.5</b>	<b>560.7</b>	
<b>Полдник</b>							
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5	
54-10в	Булочка ванильная	50	3.9	3.4	25.4	147.4	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>4</b>	<b>3.4</b>	<b>31.1</b>	<b>170.9</b>	
<b>Ужин</b>							
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9	
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	
54-2гн	Чай с сахаром	170	0.1	0	5.4	22.2	
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>335</b>	<b>8</b>	<b>13.1</b>	<b>24.7</b>	<b>249.3</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1775</b>	<b>56.9</b>	<b>44.7</b>	<b>174.9</b>	<b>1329.7</b>	

**Название меню: осенне-зимнее. Возрастная категория: от 1 до 3 лет. Характеристика питающихся: Без особенностей**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
		г	г	г	г	ккал	
<b>Четверг, 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8	
54-20к	Каша жидккая молочная гречневая	150	5.4	4.3	20	140.5	
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	170	1.2	1	7.3	42.7	
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>360</b>	<b>11.3</b>	<b>8.6</b>	<b>42</b>	<b>290.2</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.2</b>	<b>11.4</b>	<b>49</b>	
<b>Обед</b>							
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3.5	4.3	7.6	82.8	
54-11м	Плов из отварной говядины	140	10.7	10.3	27.1	244.2	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	
12.1-3	Огурец соленый 1-3	30	0.2	0	0.5	3.3	
<b>Итого за Обед</b>		<b>510</b>	<b>17.4</b>	<b>15.1</b>	<b>65.8</b>	<b>469.2</b>	
<b>Полдник</b>							
Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке							
Пром.	упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4	
Пром.	Кефир 2.5%	180	5.2	4.5	7.2	90.2	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>9.5</b>	<b>12.2</b>	<b>48</b>	<b>339.6</b>	
<b>Ужин</b>							
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	22.3	304.2	
54-2гн	Чай с сахаром	170	0.1	0	5.4	22.2	
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	25	1.8	2.1	13.9	81.8	
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>445</b>	<b>32</b>	<b>13.2</b>	<b>51.4</b>	<b>452.6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1695</b>	<b>70.7</b>	<b>49.3</b>	<b>218.6</b>	<b>1600.6</b>	

**Название меню: осенне-зимнее Возрастная категория: от 1 до 3 лет. Характеристика питающихся: Без особенностей**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
		г	г	г	г	ккал	
<b>Пятница, 2 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33	
54-21к	Каша жидккая молочная рисовая	150	4	4.1	21.5	138.4	
54-21гн	Какао с молоком	170	2.9	2.2	9.4	68.9	
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>9.3</b>	<b>10.2</b>	<b>45.7</b>	<b>311.5</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.2</b>	<b>11.4</b>	<b>49</b>	
<b>Обед</b>							
8. 1-3	Салат из свеклы с чесноком 1-3	40	0.5	2.5	3	36.6	
7. 1-3	Суп кудрявый 1-3	150	1.4	1.7	9.3	57.9	
54-11г	Картофельное пюре	130	2.7	4.6	17.2	120.8	
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	50	7	1.3	4.3	57.2	
54-1соус	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>580</b>	<b>14.9</b>	<b>12.2</b>	<b>65.1</b>	<b>430</b>	
<b>Полдник</b>							
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5	
54-16в	Крендель сахарный	50	3.3	5.8	25.2	166.2	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>3.4</b>	<b>5.8</b>	<b>30.9</b>	<b>189.7</b>	
<b>Ужин</b>							
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	
54-19г	Капуста белокочанная тушеная	150	2.9	26.5	8.1	282.9	
54-2гн	Чай с сахаром	170	0.1	0	5.4	22.2	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>380</b>	<b>9.3</b>	<b>30.7</b>	<b>23.6</b>	<b>408.6</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1695</b>	<b>37.4</b>	<b>59.1</b>	<b>176.7</b>	<b>1388.8</b>	





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 278015872020984066915621024906056358857500955733

Владелец Прокофьева Лия Вячеславовна

Действителен С 02.10.2025 по 02.10.2026