

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОБУ ЦРР д/с № 20 «Родничок»

Е.В. Жуйкова



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей

возрастной группы *от 2-х до 3-х лет*

в Муниципальном дошкольном образовательном бюджетном учреждении

«Центр развития ребенка - детский сад № 20 «Родничок»

Арсеньевского городского округа

**МЕНЮ
ЯСЛИ 2-3
ДЕНЬ 1**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	170	3,9	5,6	17,2	135,1	0,2	189
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,3	2,7	10,9	79,9	0,2	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	11,7	71	0	3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0	3,3	0,1	22,8	0	13
Итого за прием пищи:	354	8,5	11,8	39,9	308,8	0,4	
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	80	2,2	1,9	3,3	41,9	0,1	401
Итого за прием пищи:	80	2,2	1,9	3,3	41,9	0,1	
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3,4	4,2	11,9	94,0	8,6	83
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	2,7	2,0	17,1	94,2	0	331
КОТЛЕТА МЯСНАЯ ПАРОВАЯ	50	4,8	8,7	4,3	86,1	0,3	272
СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,2	0,8	1,4	12,4	0,3	348
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	30	0,4	1,1	2,0	19,9	1,6	30
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,4	0	10,6	52,0	0,2	402
Итого за прием пищи:	550	13,9	17,1	60,0	419,8	11,0	
Полдник							
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	5,7	3,6	9,0	83,6	3,8	87
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	11,7	71	0	3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0	8,5	35,4	0,6	2
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,7	7,0	25,5	184,1	0	469
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	15,8	47	10	6
Итого за прием пищи:	490	13,2	11,2	70,5	421,1	14,4	
Всего за день:		37,8	42,0	173,7	1191,6	25,9	

**МЕНЮ
ЯСЛИ 2-3
ДЕНЬ 2**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	170	4,0	7,7	20,6	161,1	0,2	189
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	6,5	26,3	0	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	11,7	71	0	3
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	2	0	19,2	0	14
Итого за прием пищи:	355	7,6	9,9	38,8	277,6	0,2	
II Завтрак							
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	100	0,1	0	5,1	22,0	1,3	5
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	52
Итого за прием пищи:	130	2,4	2,9	27,4	147,1	1,3	
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И КУРОЙ	150	2,9	6,0	9,6	97,6	3,4	92
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	120	3,1	3,8	17,3	96,0	10,8	338
СУФЛЕ РЫБНОЕ	50	7,5	5,5	2,0	82,4	0,2	250
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,2	3	20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	9
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,2	0,1	12,7	52,4	0	17
Итого за прием пищи:	540	16,6	15,8	59,3	414,2	17,4	
Полдник							
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	150	10,5	13,0	28,4	266,1	0,1	188
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0	0	5,2	19,4	0,3	362
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	11,0	52,6	40	441
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	5	7
Итого за прием пищи:	430	11,2	13,4	54,9	385,1	45,4	
Всего за день:		37,8	42,0	180,4	1224,0	64,3	

**МЕНЮ
ЯСЛИ 1-2
ДЕНЬ 3**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	6,3	7,1	7,9	120,8	0,2	219
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,9	3,5	14,8	105,2	0,2	8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	11,7	71,0	0	3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0	2,5	0	17,1	0	13
Итого за прием пищи:	354	11,5	13,3	34,4	314,1	0,4	
II Завтрак							
КЕФИР	80	2,3	2	3,2	42,4	0,6	435
Итого за прием пищи:	80	2,3	2	3,2	42,4	0,6	
Обед							
СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	2,7	4,3	9,7	92,0	6,6	62
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,8	4,1	18,8	118,0	8,8	335
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	3,0	5,2	3,9	80,6	6,4	256
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	1,5	21
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	9
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1	0	10	42,4	1,8	5
Итого за прием пищи:	540	11,4	14,0	59,9	418,5	25,1	
Полдник							
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1,9	3,2	13,5	80,2	7,5	137
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40	3,2	7,2	1,2	61,5	0	298
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	11,7	71	0	3
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,8	0	20,3	84,9	0,2	406
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	3,5	1,9	25,5	131,9	0	474
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0	60	10
Итого за прием пищи:	470	12,6	12,7	80,3	472,5	67,7	
Всего за день:		37,84	42,03	177,77	1247,5	93,8	

**МЕНЮ
ЯСЛИ 1,5-2
ДЕНЬ 4**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	4,6	9,1	16,0	156,2	0,2	192
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0	6,1	25,8	0,7	2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	11,7	71	0	3
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	2	0	19,2	0	14
Итого за прием пищи:	355	8,2	11,3	33,8	272,2	0,9	
II Завтрак							
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	80	2,1	1,9	3,5	43,8	0,2	401
Итого за прием пищи:	80	2,1	1,9	3,5	43,8	0,2	
Обед							
СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б С ГРЕНКАМИ	150	3,7	3,9	13,7	100,3	2,9	99
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	8,4	8,1	23,7	213,6	2,1	304
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,4	0	2,9	13,7	1,5	21
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	9
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	9,4	45,6	38	441
Итого за прием пищи:	520	15,4	12,5	66,7	454,8	43,6	
Полдник							
ПУДИНГ МАННЫЙ	120	5,3	7,1	19,8	155,6	0,1	41
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,4	1,2	2,2	19,2	0,1	351
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,3	0	9,6	46,1	0,2	17
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ	80	5,7	7,6	30,2	194,9	6,4	451
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	15,8	47	10	7
Итого за прием пищи:	480	12,1	16,3	77,6	462,8	16,8	
Всего за день:		37,8	42,0	181,6	1233,6	61,5	

МЕНЮ

**ЯСЛИ 2-3
ДЕНЬ 4**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	4,6	9,1	16,0	156,2	0,2	192
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0	6,1	25,8	0,7	2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	11,7	71	0	3
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	2	0	19,2	0	14
Итого за прием пищи:	355	8,2	11,3	33,8	272,2	0,9	
II Завтрак							
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	80	2,1	1,9	3,5	43,8	0,2	401
Итого за прием пищи:	80	2,1	1,9	3,5	43,8	0,2	
Обед							
СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б С ГРЕНКАМИ	150	3,7	3,9	13,7	100,3	2,9	99
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	8,4	8,1	23,7	213,6	2,1	304
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,4	0	2,9	13,7	0,6	21
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,3	0	9,5	46,3	0,2	17
Итого за прием пищи:	520	15,4	12,4	66,8	455,5	5,8	
Полдник							
ПУДИНГ МАННЫЙ	120	5,3	7,1	19,8	155,6	0,1	41
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,4	1,2	2,2	19,2	0,1	351
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,3	0	9,6	46,1	0,2	402
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ	80	5,7	7,6	30,2	194,9	6,4	451
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	15,8	47	10	7
Итого за прием пищи:	480	12,1	16,3	77,6	462,8	16,8	
Всего за день:		37,8	41,9	181,7	1234,3	23,7	

**МЕНЮ
ЯСЛИ 2-3
ДЕНЬ 5**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	170	3,6	4,4	16,8	121,5	0,2	190
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,2	2,7	10,8	78,4	0,2	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	11,7	71	0	3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0	3,3	0,1	22,8	0	13
Итого за прием пищи:	354	8,1	10,6	39,4	293,7	0,4	
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,4	0	10,8	52,3	0,2	402
ВАФЛИ	30	0,8	2,2	17,2	106,2	0	51
Итого за прием пищи:	180	1,2	2,2	28,0	158,5	0,2	
Обед							
РАССОЛЬНИК С ПЕРЛОВКОЙ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	2,6	3,4	11,7	89,2	4,3	90
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	5,4	8,3	19,5	149,3	10,1	258
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,8	2,0	1,6	27,5	1	79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	9
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,5	0	12,7	53,4	0,2	401
Итого за прием пищи:	520	11,9	14,1	62,5	401,0	15,6	
Полдник							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	200	11,9	8,7	25,3	236,9	0,1	87
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,5	1,5	1,9	22,8	0	371
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130	3,7	4,1	6	76,9	0,7	434
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	5	6
Итого за прием пищи:	460	16,5	14,7	49,0	383,6	5,8	
Всего за день:		37,7	41,6	178,9	1236,8	22,0	

**МЕНЮ
ЯСЛИ 2-3
ДЕНЬ 6**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	3,4	6,6	17,2	136,1	0,2	189
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,9	36,0	0	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	11,7	71	0	3
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	2	0	19,2	0	14
Итого за прием пищи:	355	7,0	8,8	37,8	262,3	0,2	
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	80	2,2	1,9	3,3	41,9	0,1	401
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,6	104,3	0	52
Итого за прием пищи:	105	4,1	4,4	21,9	146,2	0,1	
Обед							
СУП ПО-ДАЛЬНЕВОСТОЧНОМУ	150	2,2	6,7	7,1	99,9	3,8	95
СОЛЯНКА СБОРНАЯ С КУРИЦЕЙ	150	4,3	11,0	24,1	163,8	24,3	131
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	1,5	21
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	9
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,2	0,1	12,7	52,4	0	5
Итого за прием пищи:	520	9,5	18,2	61,4	401,6	29,6	
Полдник							
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	130	13,2	10,2	10,0	172,5	0,4	249
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	11,7	71	0	3
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,8	0	26,7	110,1	0,2	406
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	60	7
Итого за прием пищи:	410	17,2	10,6	56,5	396,6	60,6	
Всего за день:		37,8	42,0	177,6	1206,7	90,5	

**МЕНЮ
ЯСЛИ 2-3
ДЕНЬ 7**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	2,9	4,9	13,8	107,2	0,1	93
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,2	2,7	10,5	77,6	0,2	8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	11,7	71	0	3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0	3,3	0,1	22,8	0	13
Итого за прием пищи:	354	7,4	11,1	36,1	278,6	0,3	
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,5	0	12,2	51,5	0,2	401
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	50
Итого за прием пищи:	180	2,3	1,4	34,7	161,3	0,2	
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3,0	4,1	13,4	91,8	9,0	76
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,7	3,2	16,6	105,1	0	323
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	20	0,1	0,8	0,7	9,0	0	347
КНЕЛИ РЫБНЫЕ	40	4,6	2,8	3,2	53,6	0,1	271
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,3	0	0,7	4,2	3	20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,3	0	10,1	48,1	0,2	402
Итого за прием пищи:	540	14,6	11,3	61,7	393,4	12,3	
Полдник							
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120	13,0	17,8	26,0	321,2	0,8	220
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	7,1	28,6	0	4
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	15,8	47	10	6
Итого за прием пищи:	400	13,5	18,2	48,9	396,8	10,8	
Всего за день:		37,8	42,0	181,4	1230,1	23,6	

**МЕНЮ
ЯСЛИ 2-3
ДЕНЬ 8**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,7	4,5	18,7	129,2	0,2	184
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	170	0,1	0	10,1	41,6	0,6	2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	11,7	71	0	3
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	2	0	19,2	0	14
Итого за прием пищи:	355	7,3	6,7	40,5	261,0	0,8	
II Завтрак							
КЕФИР	80	2,3	2	3,2	42,4	0,6	435
Итого за прием пищи:	80	2,3	2	3,2	42,4	0,6	
Обед							
СУП СУЗДАЛЬСКИЙ	150	1,5	3,5	9,3	67,8	3,2	93
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	100	7,4	4,1	16,0	122,5	0	335
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	40	4,4	8,9	1,6	75,8	0	279
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7	2,1	55
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	9
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,8	0	17,2	72,5	0,2	401
Итого за прием пищи:	510	17,3	19,6	63,4	455,9	5,5	
Полдник							
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100	2,5	4,0	13,5	78,7	8,5	129
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	7,8	47,4	0	3
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ И КУРАГОЙ	70	6,1	9,4	24,4	200,4	0,5	33
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,5	0	14,6	70,2	0,3	402
ГРУША СВЕЖАЯ	80	0,3	0,2	8,2	37,6	4	7
Итого за прием пищи:	420	10,9	13,7	68,5	434,3	13,3	
Всего за день:		37,8	42,0	175,6	1193,6	20,2	

**МЕНЮ
ЯСЛИ 2-3
ДЕНЬ 9**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	170	2,6	2,5	17,3	101,6	0,3	193
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,0	2,4	11,9	79,6	0,2	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	11,7	71	0	3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0	3,3	0,1	22,8	0	13
Итого за прием пищи:	354	6,9	8,4	41,0	275,0	0,5	
II Завтрак							
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	80	2,1	1,9	3,5	43,8	0,2	401
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	52
Итого за прием пищи:	110	4,4	4,8	25,8	168,9	0,2	
Обед							
СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3,1	2,9	10,9	86,2	7,5	62
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	100	2,0	1,2	13,1	70,3	5,8	322
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	50	3,7	7,8	4,3	72,0	0	288
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	40	3,8	4,6	1,4	62,6	1,8	60
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	9
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1	0	7,7	33	1,9	5
Итого за прием пищи:	530	15,3	16,9	54,4	405,7	17,0	
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	130	7,3	7,8	19,3	187,5	10,9	294
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,4	3,0	2,8	33,8	1,0	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	11,7	71	0	3
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,3	0,1	13,3	55,1	0	17
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	60	6
Итого за прием пищи:	440	11,2	11,3	55,2	390,4	71,9	
Всего за день:		37,8	41,4	176,4	1240,0	89,6	

**МЕНЮ
ЯСЛИ 2-3
ДЕНЬ 10**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	170	3,8	6,1	17,4	136,6	0,2	189
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	7,0	28,3	0	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	11,7	71	0	3
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	2	0	19,2	0	14
Итого за прием пищи:	355	7,4	8,3	36,1	255,1	0,2	
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,6	0	15,3	64,2	0,4	401
ВАФЛИ	20	0,6	1,5	11,5	70,8	0	51
Итого за прием пищи:	170	1,2	1,5	26,8	135,0	0,4	
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	5,4	8,5	9,4	119,6	4,6	83
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140	6,0	10,2	17,6	126,0	13,3	306
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	30	0,5	1,1	3,9	27,7	1,1	50
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,3	0	13,4	61,8	0,2	402
Итого за прием пищи:	510	14,8	20,2	61,3	416,7	19,2	
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ВЕРМИШЕЛИ С ТВОРОГОМ	150	15,2	11,6	23,6	273,0	0,3	211
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0,3	1,4	3,9	27,3	0	351
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1	0	11,1	46,6	1,9	5
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,3	0,3	12,6	37,6	8	6
Итого за прием пищи:	400	15,9	13,3	51,2	384,5	10,2	
Всего за день:		39,3	43,3	175,4	1191,3	30,0	