

Утверждаю  
Заведующий  
А.Ю. Сирота

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,6	4,8	14	125,0	189
	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0	5,1	20,6	к/к
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,4	0,4	15,4	74,6	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0	4,3	0,1	59,8	13
Итого за завтрак:		358	6,1	9,5	34,6	280	
II Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	70	442
Итого за II завтрак:		100	0,5	0,1	9,9	70	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,7	1,9	0,9	36,4	33
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150	3,8	5,2	11,1	112,8	83
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	8,7	16	42,5	263,6	311
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	4,7	17,4	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,1	0,4	17	59,8	
Итого за обед:		500	15,3	23,5	76,2	490	
Полдник	МАКАРОННИК	130	3,5	3,6	17,5	111,6	212
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,3	2,7	12	98,4	к-к
Итого за полдник:		280	5,8	6,3	29,5	210	
Ужин	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	130	10,2	4,3	23	164,2	225
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,4	0,4	15,4	74,6	
	КЕФИР	150	4,4	3,8	6	74,2	435
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,4	0,4	9,3	37,0	
Итого за ужин:		405	16,4	8,9	53,7	350	
Итого за день:		1643	44,1	48,3	203,9	1400	

Утверждаю  
Заведующий

А.Ю. Сирота

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,8	3,1	20,7	109,3	189
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	5,4	21,8	к/к
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	0,5	20,6	99,5	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,4	5,3	0,1	74,8	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	2,4	4,5	0	54,6	14
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>425</b>	<b>10,7</b>	<b>13,4</b>	<b>46,7</b>	<b>360</b>	
II Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	0,5	0,1	9,9	90,0	442
<b>Итого за II завтрак:</b>		<b>130</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>90,0</b>	
Обед	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,4	5,3	5,2	48,7	
	РАССОЛЬНИК «ЛЕНИНГРАДСКИЙ» СО СМЕТАНОЙ	180	1,6	4,3	18,2	110,3	76
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	10,2	11,2	4,1	204,8	277
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	4,5	4,4	29,3	169,7	335
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	5,2	21,8	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,7	0,5	21,3	74,7	
<b>Итого за обед:</b>		<b>670</b>	<b>20,4</b>	<b>25,7</b>	<b>83,3</b>	<b>630</b>	
Полдник	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	0,5	20,6	99,5	
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3,1	12,7	102,8	433
	БАНАН СВЕЖИЙ	100	2,2	0,6	21,1	67,7	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>320</b>	<b>8,9</b>	<b>4,2</b>	<b>54,4</b>	<b>270</b>	
Ужин	БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	70	14,2	6,1	7,5	112,8	239
	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150	3,9	1,3	18,5	67,3	338
	БУЛОЧКА «ДОМАШНЯЯ» МОЛОЧНАЯ	50	8,8	8,6	46,2	160,4	к-к
	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5,2	4,6	8,4	109,6	434
<b>Итого за ужин:</b>		<b>450</b>	<b>13,5</b>	<b>17,3</b>	<b>66,8</b>	<b>450</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1995</b>	<b>54</b>	<b>60,7</b>	<b>261,1</b>	<b>1800</b>	